## Семинар-тренинг для родителей

**«ЛЮБИТЬ – ЗНАЧИТ ЗАБОТИТЬСЯ»**

 Очень часто от родителей приходится слышать, что они не могут построить взаимоотношений со своими подрастающими детьми, дети их не слушают и не принимают во внимание их мнение. В школе и дома хотят, чтобы дети были «удобными», во всем слушались взрослых. И недоумевает взрослое поколение , почему сейчас дети стали такими непослушными и задаются вопросом, как найти путь к бесконфликтной дисциплине.

**Цель:** научиться понимать внутренние мотивы ребенка,

 способствовать формированию доверительных и доброжелательных отношений между родителями и детьми,

**Задачи:**

* обобщить знания родителей об индивидуальных особенностях подростков;
* обозначить проблемы и способы содействия развитию личности.
* выявить условия, необходимые для воспитания у ребенка дисциплины;

**Форма проведения*:*** родительское собрание -тренинг***.***

**Категория*:*** родители уч-ся 6-7 кл.

***Ход семинара.***

**(Звучит спокойная музыка**, **стулья расставлены по кругу)**

1.**Упражнение-приветствие «Я рад вас видеть сегодня**…» (клубок передается по кругу всем родителям, постепенно его разматывая).

-Вот так, как этой нитью, все мы связаны общей проблемой- как сформировать позитивные отношения с детьми, как найти путь к бесконфликтным отношениям. Сегодня мы вместе попробуем разобраться в этой проблеме.

В нашей непростой жизни существует множество проблем, с которыми сталкивается подрастающий ребенок.

**1) Наркомания:**

Россия:

- 3-4 тыс. человек употребляют героин, кокаин;

- токсикоманы – 7-8 тыс.;

- алкоголь – 13-15 тыс.;

- курильщики – 25% жен., ¾ муж.,

т.е. > ½ россиян официально наркоманы!

1. **СПИД:**

Россия:

240 тыс. на декабрь 2010 г.

* Каждые пол года удвоение;
* Каждый год увеличивается вчетверо;
* Т.е. через 5 лет м.б. инфицировано ½ страны;

Москва и Подмосковье:

- инфицирован каждый 20-ый подросток;

Проблемы половой распущенности, наркомания, употребление алкоголя, курение – проблемы не экономические и не политические, а проблемы социально - психологические и нравственные.

**Как мы можем уберечь наших детей от этих проблем?**

* Наказать? ( но ведь агрессия часто влечет за собой обратную реакцию)
* Контролировать? (24 часа в сутки, у детей есть друзья, они сами делают выбор)

Упражнение с ладошками.

Мы можем только **повлиять** – т.е. когда к нашим словам будут прислушиваться и уважать!

Через 3фактора**:**

* 1. Хорошие взаимоотношения родителей;
	2. Создание безопасной и комфортной атмосферы в семье;
	3. Хорошие взаимоотношения с ребенком.
1. **Взаимоотношения родителей.**

 -Ребенок – плод взаимоотношений родителей.

- Мы корни дерева, каковы корни, таковы и плоды.

- Если с ребенком проблемы, то в первую очередь нужно смотреть на себя и на ваши взаимоотношения с друг другом в семье. Как проблемы зависимого поведения, они уходят корнями в психологическое состояние личности

 - Родителям может показаться неожиданным тот факт, что детям нужны порядок и правила поведения в семье, они хотят и ждут их! Правила и разумный распорядок дают ребенку чувство безопасности, уверенности. И если по этому поводу у вас существуют проблемы, то скорее всего дело не в самих правилах, а в способах их «внедрения». Поэтому сегодня мы рассмотрим правила, с помощью которых можно наладить и поддержать в семье бесконфликтную дисциплину.

## Правила.

(вывешиваются поочередно на доске)

***1.Правила должны быть обязательно в жизни каждого ребенка.***

***2.Взрослые должны согласовать правила между собой.***

Даже если один родитель не согласен с требованиями другого, лучше в эту минуту промолчать, а потом уже без ребенка обсудить разногласия.

***3.При наказании ребенка лучше лишать его хорошего, чем делать ему плохое.***

***4.Дайте свободу***.

Спокойно свыкнитесь с мыслью, что ваш отпрыск уже вырос и далее удерживать его возле себя не удастся, а непослушание- это стремление выйти из-под вашей опеки.

***5.Никаких нотаций***

 Больше всего подростков раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный , вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.

***6.Уступает тот, кто умнее***.

Костер ссоры погаснет, если в него не подбрасывать дров. Когда и родители, и дети охвачены негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

***7.Не надо обижать***.

Прекращая ссору, не стремитесь сделать больно ребенку с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.

При составлении или изменении правил в вашей семье следует помнить о таких моментах:

1. Четкая формулировка запретов, ограничений (они должны быть выдержаны в позитивном стиле и иметь конкретный характер).
2. Ограничения и запреты должны соответствовать возрасту ребенка (и его опыту)

 3. Ограничение должно быть выполнимым.

 Практическая часть.

 **Обсуждение ситуаций в группах** (родителям раздаются листки с описанием ситуаций.).

**Инструкция:** «Прочтите описание каждой ситуации, определите, в чем ошибка родителей; скажите вариант более действенного высказывания».

1. Ребенок обычно возвращается из школы раньше родителей. Поэтому родители говорят ему: «Как только ты приходишь домой, сразу же делай уборку в своей комнате!»

(**Ответ:** « Убери в своей комнате до моего возвращения». Не следует требовать выполнения сразу же.)

1. Родители говорят своему ребенку: «Забудь о прогулках. Мы разрешим, когда ты будешь нас слушаться»

(**Ответ**: «Мы переживаем за тебя, поэтому приходи домой вовремя»)

1. Родители говорят своему ребенку: «Не проси денег, ты все равно потратишь их впустую!»

(**Ответ:** « Разумно трать деньги, которые дают тебе на карманные расходы. Других денег не будет»)

1. Родители своему ребенку: «Ты опять разбил бокал! Вечно у тебя все из рук валится!»

( **Ответ**: «Я знаю, что ты не хотел этого. Но надо быть внимательным. Убери все за собой и садись обедать.»)

 После обсуждения ситуаций и обмена мнениями психолог делает **выводы:**

* + любую информацию можно преподнести в позитивном ключе;
	+ дети, слушая , что им говорят, получают информацию о том, как надо вести себя.

 - высказывания, способствующие повышению самооценки ребенка, также формируют у него и чувство ответственности.

 Непослушных детей, а тем более «отбившихся от рук», принято обвинять На самом деле в число «трудных» обычно попадают дети не «худшие», а чувствительные и ранимые. Они «сходят с рельсов» под влиянием жизненных трудностей, реагируя на них сильнее, чем более устойчивые дети. «Трудный» ребенок нуждается в помощи, а не в критике или наказаниях. Причины стойкого непослушания ребенка следует искать в глубине его психики.

**Причины отклонения в поведении детей.**

( наглядно вывешивается поочередно на доске)

1.**Борьба за внимание**. Если ребенок не получает внимания, которое ему

 так необходимо для нормального развития и эмоционального

 благополучия, то он находит свой способ его получить: он не слушается.

1. **Борьба за самоутверждение**. Это борьба против чрезмерной родительской власти и опеки.
2. **Желание отомстить**. Дети бывают часто обижены на родителей, например, если мать разошлась с отцом, или ребенка отлучили от семьи(бабушка опекун ), или родители уделяют больше внимания младшему в семье. В глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности все те же протесты, непослушание.
3. **Потеря веры в собственный успех**. Ребенок переживает неблагополучие в какой-то одной области, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика не сложились отношения в классе, а следствием стала запущенная учеба. Это происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт, ребенок теряет уверенность в себе и приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получиться». Это – в душе , а поведением он показывает: «Мне все равно…», «Пусть буду плохим…»

**Всякое отклонение в поведении - это крик о помощи!**

Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а не иначе. Однако у каждого родителя в жизни бывают моменты, когда поведение любимого ребенка ставит в тупик.

 В своих ошибках вы не одиноки, все родители их время от времени совершают. Но всегда лучше учиться на чужих ошибках, не правда ли?

Упражнение «Эмоциональное восприятие».

-Уважаемые родители! Закройте на минуту глаза и представьте , что вы встречаете своего лучшего друга(подругу). Как вы показываете ему, что рады, что он вам дорог, близок?.

Теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: что он приходит из школы и вы показываете, что рады его видеть.

Представили? В чем разница? Всегда ли мы показываем нашим детям свои чувства?

**Упражнение «Чаша чувств**» ( каждый родитель по очереди вынимает из чаши листочек с каким-либо чувством, зачитывает вслух).

Мы поможем нашим детям общаться с нами, если наше отношение к ним будет включать:

- принятие

* внимание
* признание(уважение)
* одобрение
* теплые чувства.
* понимание
* любовь
* доверие
* поддержка
* юмор

Моделируя свое отношение к детям в соответствии с указанными принципами, мы научим их устанавливать добрые отношения с ровесниками и другими людьми.

**1) Личный пример.**

* Дети зеркально отражают наши проблемы.
* Мы не можем от них требовать того, что не делаем сами (например: быть вежливым, уважать родителей...);

**2) Любовь родителей.**

- Если ребенок видит, что его родители любят друг друга, он чувствует себя в безопасности.

- «Лучший подарок, который вы можете сделать своему ребенку – это любить его папу или маму».

* Обнимитесь на глазах у детей;
* Говорите о том, что любите друг друга, чтобы дети это слышали;
* Не соритесь, не выясняйте отношения, не обвиняйте друг друга при детях;
* Не плачьте и не жалуйтесь, на глазах у детей;

**3) Любить – глагол**. Отвечает на вопрос «Что делать?»

* Это действия для другого;
* Выход за пределы своего «эго» и своего эгоизма;
* Мы этому учимся всю жизнь;

(Статистика: состояние влюбленности заканчивается у всех через 2-3 года. Поэтому два выхода: новый брак, но может последовать опять развод; или это время начать учиться любить);

## Вывод.

**Чтение стихотворения** (решение взаимоотношений детей и родителей через призму взаимоотношений в семье).

Любовь ещё не всё, ни хлеб и не вода

Не дождь в пустыне, не нагим одежда,

Не дождь, плывущий к тонущим тогда,

Когда иссякли силы и надежда,

Не заменяет воздуха любовь,

Когда дыханья в легких не хватает

Не сращивает кость, не очищает кровь,

Но без любви порою умирают.

Любите друг друга и берегите своих детей!

**Список литературы:**

1. Дереклеева Н.И. Родительские собрания в 1-11 кл.- М., 2001.
2. Кривцова Е.В., Мухаматулина Е.А. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками.- М., 2004.
3. Монахова А.Ю.Психолог и семья: активные методы взаимодействия.- Ярославль, 2002.
4. Практическая психология образования. Под ред. Дубровиной И.В.- М., 2000.

 **«Родителям…»**

-Чем проповедь выслушивать,

Мне лучше бы взглянуть.

И лучше проводить меня,

Чем указать мне путь.

Глаза умнее слуха,

Поймут все без труда.

Слова порой запутаны,

Пример же- никогда.

Тот лучший проповедник-

Кто веру в жизнь провел.

Добро увидеть в действии-

Вот лучшая из школ.

И если все мне показать-

Я выучу урок.

Понятней мне движенье рук,

Чем быстрых слов поток.

Должно быть, можно верить

И мыслям, и словам,

Но я уж лучше погляжу, что делаешь ты сам.

Вдруг я неправильно пойму

Твой правильный совет.

Зато пойму, как ты живешь,

По правде или нет.

 **Памятки-рекомендации (**раздаются всем родителям)

## Выстраивайте позитивные отношения между Вами и ребенком.

## Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне. Сдерживайте свой критицизм и создавайте позитивизм в общении. Тон должен демонстрировать только уважение к ребенку, как к личности.

1. Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьи.
2. Контроль над подростком требует особого внимания взрослых. Ответный гнев редко приводит к успеху.
3. Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.
4. Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения.
5. Демонстрируйте взаимное уважение. Взрослый должен демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

Успехов Вам!

**Список литературы:**

1. Дереклеева Н.И. Родительские собрания в 1-11 кл.- М., 2001.
2. Кривцова Е.В., Мухаматулина Е.А. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками.- М., 2004.
3. Монахова А.Ю.Психолог и семья: активные методы взаимодействия.- Ярославль, 2002.
4. Практическая психология образования. Под ред. Дубровиной И.В.- М., 2000.