**Тренинг родительской эффективности**

Многочисленные психологические исследования подтвердили, что «проблемные», «закомплексованные» и «непослушные» дети — всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. Специалисты пришли к выводу, что стиль взаимодействия детей и родителей непроизвольно запечатлевается в памяти ребенка, и, став взрослым, человек воспроизводит его как естественный. Таким образом, происходит наследование стиля общения: большинство родителей воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве.

**Каждому родителю нужно научится:**

* безусловно принимать своего ребенка таким, какой он есть
* узнать о законе «зоны ближайшего развития» и его использовании
* конструктивно разрешать конфликты (выигрывают обе стороны)
* применять «активное слушание»
* избегать автоматических реакций
* доносить до ребенка свои эмоции и переживания
* создавать правила таким образом, чтобы ребенок им следовал
* создавать сокровищницу самооценки своего ребенка
* контролировать негативные эмоции

**Что следует знать каждому родителю?!**

**9 золотых правил (по Ю. Гиппенрейтор):**

**Правило 1.**
Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно справишься!»

**Правило 2**
Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом:

1. Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.
2. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

**Правило 3**
Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

**Правило 4**
Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

**Правило 5**
Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

**Правило 6**
Когда вы говорите своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

**Правило 7**
Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

**Правило 8**
Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

**Правило 9**
Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

**Правила о правилах (по Ю. Гиппенрейтор):**

1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого.
2. Правила (ограничения, требования, запреты) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.
3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.
4. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.
5. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно разъяснительным, чем повелительным.
6. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

Чтобы не допускать глубокого, разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности.

1. Безусловно принимать его.
2. Активно слушать его переживания, и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший.
10. Обнимать не менее 4 х, а лучше по 8 раз в день.

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому

. **АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**
(Ответьте сами себе как можно искренне)

**Можете ли вы:**

1. В любой момент оставить все свои дела и заняться ребенком?
2. Посоветоваться с ребенком несмотря на его возраст?
3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?
4. Извиниться перед ребенком в случае, если вы были не правы?
5. Овладеть собой и сохранить самообладание, даже если поступок ребенка вывел вас из себя?
6. Поставить себя на место ребенка?
7. Поверить хотя бы на минутку, что вы добрая фея или прекрасный принц?
8. Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий вас в невыгодном свете?
9. Всегда воздерживаться от слов и выражений, которые могут ранить ребенка?
10. Пообещать исполнить желание ребенка за хорошее поведение?
11. Выделить ребенку один день, когда он может делать все, что желает, и вести себя как хочет, а вы при этом ни во что не вмешиваетесь?
12. Не прореагировать, если ребенок ударил, толкнул или незаслуженно обидел другого ребенка?
13. Устоять против слез, капризов, просьб, если известно, что это прихоть?

ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ.

**А** - могу и всегда так поступаю - 3 балла.
**Б** - могу, но не всегда так поступаю - 2 балла.
**В** - не могу - 1 балл.

От 30 до 39 баллов - вы придерживаетесь правильных принципов воспитания.
От 16 до 30 баллов - ваш метод воспитания: кнут и пряник.
Менее 16 баллов - у вас нет педагогических навыков и желания воспитывать ребенка.