**Тренинг для родителей**

**на тему: «Повышение самоуважения у детей»**

**Цель:** - знакомство с концепцией эффективного и неэффективного одобрения, понятием неформального общения;

-обучение навыкам поддержки, закрепление навыков активного слушания;

-осознание роли ребенка в семейной структуре.

**Психологическая разминка.** В качестве разминки на этом занятии подходит любое психогимнастическое упражнение, способствующее позитивному самовосприятию.

*Упражнение 1. «Праздник хвастунов».* В течение минуты необходимо назвать как можно больше положительных эффектов для группы от своего участия в ее работе. Соревновательный контекст этого упражнения позволяет ро- дителям раскрепоститься, творчески подойти к поиску все новых своих вкла- дов в групповой процесс. Таким образом раскрывается поле для осознания роли ребенка в создании и сохранении семейной атмосферы.

*Упражнение 2. «Мозговой штурм».* Перед родителями ставится задача найти как можно больше различных способов поверить в силы ребенка самому и дать ему это почувствовать. Принимаются самые нереальные, нестандартные решения. Важно стимулировать творчество, способность взглянуть на проблему и своего ребенка по-новому.

*Упражнение 3. «Неформальное общение».* Группа делится на «родителей» и «детей». «Дети» выходят за дверь, каждый придумывает проблему, с которой он хотел бы обратиться к «родителю». «Родители» же получают инструкцию не реагировать на просьбы ребенка под предлогом занятости, усталости и т.п. В течение нескольких минут идет ролевое проигрывание ситуаций. Затем участники меняются ролями. Однако новые «родители» получают противопо ложную инструкцию: отреагировать на слова ребенка максимальным вниманием, отзывчивостью, предложить свою помощь и поддержку. Обсуждение чувств участников завершается определением понятий формального (закрытого, равнодушного, неискреннего) и неформального (открытого, эмпатийного, искреннего) общения.

Важным родительским умением является эффективное одобрение или поддержка. Если похвала направлена на оценку личности человека, ставит эту оценку в прямую зависимость от результатов деятельности и тем самым снижает самооценку в случае неудач то поддержка направлена на признание промежуточных результатов и личностного вклада в их достижение, тем самым способствуя повышению самоуважения ребенка и взрослого.

*Упражнение 4. «Похвала и поддержка».* Родители работают в парах. В течение 5-7 минут каждой паре необходимо придумать примеры по следующей схеме: Ситуация – Похвала – Поддержка.

**Подведение итогов занятия.**

**Тренинг "Выражения чувств"**

**Цель:** создание условий для умения сказать другому о своем переживании; выработка умения строить «я-высказывание», признавать чужие чувства.

**1-я часть – теоретическая**

Мы испытываем в жизни разные чувства. Чувства, если они отрицательные и сильные, не следует держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении.

Многие дети, к сожалению, хорошо знакомы с гневом еще до школы по своей семье. К средним классам школы количество гнева так велико, что он проявляется во всем: надписях, выкриках, рисунках. Более того, ребенок уверен, что он «плохой», раз он испытывает «плохие» чувства… Так что же делать, когда нас переполняют отрицательные эмоции? Ответ прост: нужно сказать другому человеку о своих чувствах. Но сказать так, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас.

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении.

Такие высказывания, в которых есть личные местоимения «я», «мне», «меня», психологи назвали «я-высказываниями». Ю. Б. Гиппенрейтер подробно описывает преимущества «я-высказывания»:

**1**. Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме. Некоторые родители стараются подавлять вспышки гнева, чтобы избежать конфликтов, однако полностью подавить свои эмоции нельзя, и ребенок всегда знает, сердиты мы или нет. И если сердиты, то он, в свою очередь, может обидеться, замкнуться или пойти на открытую ссору.

**2**. «Я-высказывание» дает детям возможность ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета», носим маску «воспитателя» и боимся ее хотя бы на миг приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать! Это производит на них неизгладимое впечатление.

**3**. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.

**4**. Высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда –удивительно! – они начинают учитывать наши желания и переживания1.

**Схема «я-высказывания»:**

**1**. Конкретное описание того, что вызвало чувство («Когда я вчера увидела, какая ты грязная…»).

**2**. Называние чувства в тот момент («… я почувствовала беспокойство…»).

**3**. Называние причин («…наверное, это произошло потому, что…»).

**2-я часть – практическая**

Научиться говорить от первого лица, выражая свое чувство, непросто. Для этого требуется тренировка, особенно в тех случаях, когда, начав с «я-сообщения», родители заканчивают «ты-сообщением».

**Например:** «Мне не нравится, что ты такая неряха!»

**1**. Упражнение «Выбери правильный ответ».

|  |  |
| --- | --- |
| **Ситуация** | **Ваши слова** |
| **А**. Вы зовете дочь обедать, она отвечает: «Сейчас», – и продолжает заниматься своими делами. Вы начинаете сердиться | **1**. «Да сколько же раз тебе надо говорить!»  **2**. «Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же».  **3**. «Я сержусь, когда ты не слушаешься» |
| **Б**. У вас важный разговор с другом. Ре-бенок то и дело его прерывает | **1**. «Мне трудно беседовать, когда меня прерывают».  **2**. «Не мешай!»  **3**. «Ты не можешь заняться чем-то другим?» |
| **В**. Вы приходите домой усталая. У сына друзья, музыка, веселье. Вы испыты-ваете смешанное чувство обиды и раз-дражения | **1**. «Тебе не пришло в голову, что я могу быть усталой?»  **2**. «Уберите за собой посуду».  **3**. «Я обижаюсь и сержусь, когда я устала и вижу дома беспорядок» |

**После анализа ситуаций выбираются действенные фразы, построенные по схеме «я-высказывания»:**

**А** – фраза 2.

**Б** – фраза 1.

**В** – фраза 3.

**2**. Упражнение на овладение навыком «я-высказывания»: «Продолжите фразу».

**1**. Мне грустно, когда…

**2**. Я сержусь, когда…

**3**. Чувствую себя глупо…

**4**. Я горжусь собой, когда…

**5**. Я очень доволен, когда… и т.п.

**3**. Упражнение «Признание чужих чувств».

Объясните, признает ли родитель чувства ребенка; если нет, переделайте эти предложения.

**1**. «Если ты не испытываешь особой любви к своему брату – это твое дело, но бить его нельзя».

**Ответ:** чувства ребенка признаются.

**2**. «Нет причины выходить из себя и бить его. Это была просто случайность».

**Ответ:** чувства ребенка игнорируются.

**Вариант:** «Ты рассердился на друга за то, что он разрушил свой домик. Ты можешь найти другой способ выяснить отношения, но бить его не надо».

**3**. «Укол – это действительно больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку».

**Ответ:** чувства ребенка признаются.

**4**. «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется».

**Ответ:** чувства ребенка игнорируются.

**Вариант:** «Похоже, тебе грустно. Ты принял решение, как поступить, а ситуация сложилась по-другому».

Предлагает использовать «я-высказывания» в повседневном общении с ребенком. Вас переполнило чувство? Тогда назовите его самому себе. Теперь скажите о нем ребенку. Успех обязательно придет к вам вслед за опытом.

Родители делятся впечатлениями о том, что дала им эта встреча, какие чувства они испытали и какие вопросы хотели бы обсудить.

**Семинар-практикум "Поощрение"**

**Цель:** выработать умение подкреплять желательное поведение похвалой или системой поощрений, не преувеличивать заслуги ребенка при похвале; находить варианты действенной похвалы.

**1-я часть – теоретическая**

Дети обычно учатся и ведут себя лучше, если их поощряют за хорошее поведение, а не наказывают за плохое. Поощрениями можно стимулировать желательное поведение. Простейшей формой поощрения является похвала.

Похвала может быть простой или сложной. Простое «спасибо» или улыбка, когда ребенок помог внести в дом покупки, покажет, что вы заметили его усилия. Более сложный вариант: «Ты все-таки добился успеха – две недели учил правила и получил пятерку!»

Действенная похвала должна быть конкретной. Нужно оценить усилия ребенка, его действия, а не его самого. Действенная похвала должна быть незамедлительной. Чем быстрее вы похвалите ребенка за хороший поступок, тем лучше. Хвалить нужно искренне, так как дети чувствуют фальшь. Похвала должна учитывать развитие ребенка.

Похвала тогда будет эффективной, когда звучит не слишком часто.

Часто родители, желая воспитать ребенка «без комплексов», считают, что хвалить его нужно постоянно, даже путем сравнения результатов его действий с результатами других, например: «Очень хорошо, что ты учишься лучше всех в классе, ты будешь единственным отличником». Растет человек, постоянно нуждающийся в одобрении и внешних положительных оценках, человек, очень зависимый от всех, кто его хвалит. Потребность во внешнем одобрении – своего рода наркотик, привыкнув к которому человек теряет самого себя; он нуждается в постоянных похвалах и все свои силы тратит на то, чтобы услышать в свой адрес положительную оценку. В результате он не только не слышит и не понимает, что говорят окружающие, но и самого себя не слышит и не чувствует себя свободно. Такие родители очень болезненно переживают неудачи своего ребенка. Появляется чувство вины и протеста, а у ребенка формируются истероидные черты характера – гипертрофия потребности в восторженном, восхищенном признании его личности.

Таким образом, похвалы самому ребенку, а не его действиям, поступкам, даже вредны. Лестные слова уместны, когда они дадут ребенку понять, что он поступил хорошо, но это не значит, что он идеален.

Как быть, если есть необходимость поощрять ребенка более активно? Это можно сделать, выработав систему поощрений.

Чтобы эффект от поощрения не пропал даром, оно должно быть чем-то, чего ребенок хочет или в чем нуждается, и откладывать его нельзя. Поощрение может быть незначительным (улыбка, похвала), может быть выражено материально, а может быть проявлением внимания к успехам ребенка.

**Родители обычно сами придумывают формы поощрения. Вот только некоторые идеи:**

**1**. Билетики (или баллы), которые нужно заработать. Потом они обмениваются на различные игрушки, сладости и т.п.

**2**. Волшебные карточки, на которых ребенок пишет пожелание (что-то разрешить, взять, приласкать и т.п.); оно выполняется после того, как ребенок сделает какую-то работу по дому.

**3**. Уступки, например, лечь спать попозже, чем обычно, или получить «выходной», если ребенок всю неделю мыл посуду после ужина.

**2-я часть – практическая**

**1**. Упражнение «Виды поощрения».

Перечислите виды поощрения, которые вы используете, и те, которые могут заинтересовать ваших детей.

После обсуждения принимаются некоторые идеи. Возможные варианты ответов: наклейки, конфеты, поход в зоопарк, поход на футбольный матч, разрешение оставить друга ночевать у себя дома и т.п.

**2**. Упражнение «Правильно ли?».

Послушайте описание ситуаций. Решите, правильно ли похвалили ребенка. Если нет, постройте фразу как нужно.

**1**. После футбольного матча: «Андрей, ты лучший вратарь школы!»

**Ответ:** преувеличенная похвала. Лучше сказать: «Сегодня ты играл действительно хорошо. Мне понравилось, как ты отбил мяч».

**2**. «Маша, ты отлично убралась: пол чистый, кровать убрана, игрушки сложены».

**Ответ:** правильно.

**3**. Алеша играл с другом в шахматы. Пришла мама и сказала: «Молодец!»

**Ответ:** неясная похвала. Лучше сказать: «Я рада, что ты не забыл помыть посуду!»

**4**. «Ты у нас такой славный! Настоящий помощник! Что бы мы без тебя делали!»

**Ответ:** ребенка «захваливают». Лучше сказать: «Ты много работал сегодня. Все сделал, как было надо».

*Обсуждение итогов встречи.*