**Тренинг для родителей на тему:**

**«Чувства родителей. Как с ними быть?»**

**Время проведения:** 1,5 часа.

**Участники:** родители.

**Цель*:*** помочь родителям сознательно строить и совершенствовать родительско-детские отношения.

**Задачи**:

* познакомить с разнообразными безопасными способами выражения негативных эмоций;
* отрабатывать практические умения и навыки взаимодействия с детьми;
* обучать умению самостоятельно конструировать собственное поведение при взаимодействии с ребенком.

**Оборудование:** комплекты карточек с частями фразы, схема, отображающая эмоции родителей и детей в виде двух стаканов, карточки для работы в группах.

***Содержание тренинга***

**Разминка «Собери фразу»**

Участники располагаются за столами в группах по 4 человека. Каждая получает комплект карточек с частями фразы. Нужно восстановить авторское высказывание, реконструируя его по смыслу. Затем группа обсуждает справедливость фразы и выбирает участника для выступления с итогами обсуждения.

1) «Искусство быть мудрым состоит в умении знать, на что не следует обращать внимание». У. Джеймс.

2) «Не существует такой проблемы, в которой не было бы бесценного дара для тебя. Ты создаешь себе проблемы, потому что эти дары тебе крайне необходимы». Р. Бах.

3) «Если ты не знаешь, куда плыть, то никакой ветер не будет попутным». Сенека.

***Ведущий****.* *В качестве эпиграфа нашей встречи мне бы хотелось оставить выражение: «Если ты не знаешь, куда плыть, то никакой ветер не будет попутным». Сегодня мы продолжим учиться правильно строить наши отношения с детьми. Тема занятия: «Чувства родителей. Как с ними быть?».*

**Основная часть**

***Ведущий****. Сегодня мы поговорим о несколько необычных ситуациях, возникающих в общении с нашими детьми. Прежде хочу обратить ваше внимание на приведенные схемы. Здесь эмоции родителя и ребенка изображены в виде двух «стаканов»:*

*- 1-ая ситуация, когда больше переживает ребенок, его стакан полный, родитель же относительно спокоен, уровень в его «стакане» низкий;*

*- 2-ая ситуация, когда наполнен эмоциями родитель, ребенок же особенно не переживает.*

*Сегодня мы будем работать с ситуациями второго типа. Вот примеры ситуаций подобного типа:*

Подходя к дому, вы встречаете собственного сына: лицо измазано, пуговица оторвана, рубашка вылезла из брюк. Прохожие оглядываются, улыбаются; вам же неприятен вид сына и немного стыдно перед соседями. Однако ребенок ничего не замечает: он прекрасно провел время, а сейчас рад встрече с вами.

Малыш с энтузиазмом катает по полу свою машинку. Вы торопитесь на работу, сын мешает, путается под ногами, одним словом, раздражает вас.

*В данных ситуациях психологи рекомендуют воспользоваться следующим правилом:*

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

*Правило говорит о том, что чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями вы никого не сможете: ни себя, ни своего ребенка, который без труда «читает» по вашей позе, жестам и интонации, выражению лица или глаз, что что-то не так. Ведь именно через эти «несловесные» сигналы передается более 90% информации о нашем внутреннем состоянии. И контролировать их очень трудно. Через некоторое время чувство, как правило, «прорывается» и выливается в резкие слова или действия.*

*Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас"?*

*Поможет нам в этом следующее правило:*

**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.**

*Попытаемся с опорой на приведенные выше правила проанализировать следующие высказывания:*

*1. Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей.*

*2. Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь.*

*3. Меня очень утомляет громкая музыка.*

*Заметьте, все эти предложения содержат личные местоимения: я, мне, меня. Поэтому высказывания такого рода психологи назвали «Я-сообщениями».*

*Кто-нибудь из родителей мог бы сказать иначе:*

*1. Ну что у тебя за вид!*

*2. Перестань тут ползать, ты мне мешаешь!*

*3. Ты не мог бы потише?!*

*В таких высказываниях используются слова ты, тебя, тебе. Их можно назвать «Ты-сообщениями».*

*На первый взгляд разница между «Я-» и «Ты-сообщением» невелика. Больше того, вторые привычнее и «удобнее». Однако в ответ на них ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать.*

*«Я-сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты — сообщением».*

*1. Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме. Некоторые родители стараются подавлять вспышки гнева или раздражения, чтобы избежать конфликтов. Однако это не приводит к желаемому результату. Как уже говорилось, 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. Получается все наоборот: вместо мира — война.*

*2. «Я-сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемая от детей броней «авторитета», который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Мы 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. Главное же — делает взрослого ближе, человечнее.*

*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. И последнее: высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда — удивительно! — они начинают учитывать наши желания и переживания.*

*Научиться посылать «Я-сообщения» непросто. Потребуется тренировка, и на первых порах трудно будет избегать ошибок.*

*Одна из них состоит в том, что иногда, начав с «Я-сообщения», родители заканчивают фразу «Ты-сообщением». Например: «Мне не нравится, что ты такая неряха!» или «Меня раздражает это твое хныканье!». Избежать этой ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова. Например: «Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками», «Меня раздражает, когда дети хнычут».*

*Следующая ошибка вызвана боязнью выразить чувство истинной силы.*

*Например, если вы приходите в ужас при виде сына, который бьет по голове кубиком своего младшего братишку, то в вашем восклицании следует выразить силу этого чувства. Фраза «Мне не нравится, когда мальчики так делают»,— здесь никак не подходит, ребенок почувствует фальшь.*

**Работа в группах**

Задание 1. Участникам предлагается обсудить и выбрать из ответов родителей тот, который больше всего отвечает «Я-сообщению».

Ситуация 1. Вы который раз зовете дочь садиться за стол. Она отвечает: «Сейчас»,— и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться.

Ваши слова:

1. Да сколько же раз тебе надо говорить!

2. Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же.

3. Меня сердит, когда ты не слушаешься.

Ситуация 2. У вас важный разговор с другом. Ребенок то и дело его прерывает.

Ваши слова:

1. Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.

2. Не мешай разговаривать.

3. Ты не можешь заняться чем-нибудь другим, пока я разговариваю?

Ситуация 3. Вы приходите домой усталая. У вашего сына-подростка друзья, музыка и веселье. На столе — следы их чаепития. Вы испытываете смешанное чувство раздражения и обиды («Хоть бы обо мне подумал!»).

Ваши слова:

1. Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой?!

2. Уберите за собой посуду.

3. Меня обижает и сердит, когда я прихожу усталая и застаю дома беспорядок.

Задание 2

***Ведущий****. Хочу напомнить, что используя «Я-сообщение», важно называть именно то чувство, которое вы сейчас испытываете, и именно такой интенсивности. Оказывается, это не так просто: мы привыкли думать о словах, которые надо сказать ребенку, а не о наших чувствах, которые порой загоняем внутрь. В этом задании вам предлагается больше послушать себя. Сначала не думайте, что ответить ребенку, а попытайтесь дать себе отчет в том, что бы вы пережили в каждом из приводимых ниже случаев. Заполните сначала только столбец II.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I. Ситуация** | **II. Ваше чувство** | **III. «Я-сообщение»** |
| 1. Ребенок шалил за столом и, несмотря на предупреждение, пролил молоко. | Расстроилась, рассердилась |  |
| 2. Сын-первокурсник ходит в институт в дырявых джинсах. Отказывается носить другие брюки. |  |  |
| 3. Ваша взрослеющая дочка влюбилась в «шалопая». |  |  |
| 4. Вы входите в комнату (9-й этаж) и видите вашего сына-дошкольника сидящим на подоконнике открытого окна. |  |  |
| 5. Вы ожидаете гостей. Дочь отрезала и съела кусок торта, который вы приготовили к торжеству. |  |  |
| 6. Вы только что вымыли пол, сын пришел и наследил. |  |  |

Задание 3

***Ведущий****. А теперь, имея в виду то чувство (или чувства), которые вы написали против каждой ситуации, напишите в столбце III ваше «Я-сообщение». Например, в первой ситуации вашей фразой могло бы быть: «Меня сердит, когда дети не слушают, что им говорят».*

*До сих пор мы говорили о том, что делать, когда отрицательные чувства у нас уже возникли. Но можно подумать о другом: как уменьшить саму возможность проявления таких чувств. Это похоже на лечение простуды и на ее профилактику. Когда вы уже заболели, приходится принимать лекарства, но можно заранее принять меры предосторожности: одеваться потеплее, закаляться и т.д. Итак, поговорим о профилактике эмоциональных проблем.*

*Один путь довольно ясен, хотя мы, родители, часто о нем забываем. Запишем его в виде правила:*

**Не требуйте от ребенка невозможного**

**или трудно выполнимого.**

**Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить**

**в окружающей обстановке.**

Полуторагодовалый малыш очень интересуется розеткой. Вы беспокоитесь, как бы он не сунул в нее пальцы. Уговоры и запреты не помогают, ссоры с ребенком тем более. Проблема исчезнет, если вы загородите розетку какой-нибудь мебелью или купите специальную пробку.

*Вы, конечно, легко найдете другие примеры того, как в повседневной жизни оградить себя и своего ребенка от излишних напряжений. Некоторые родители ставят временные заграждения на окна, убирают повыше все бьющееся, выносят из комнаты дорогую мебель, чтобы ребенок мог свободно двигаться, наклеивают в его комнате дешевые обои обратной стороной, чтобы он мог на них рисовать.*

*И еще одно правило:*

**Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов,**

**соразмеряйте собственные ожидания**

**с возможностями ребенка**

*Как видите, это Правило похоже на предыдущее. Идея такова: бесполезно требовать от ребенка невозможного или очень трудного, к чему он еще не готов. Лучше изменить что-то вне его, в данном случае — свои ожидания.*

*Обратимся к примерам.*

Мама отправляет четырехлетнего мальчика за молоком. Надо пройти несколько домов, деревенская улица неровная, под горку. Бидон велик для мальчика, достает почти до земли. Но мама, воспитывая в нем «взрослость» и ответственность, строго предупреждает. «Смотри, не пролей!». Мальчик возвращается в унынии, волоча по земле почти пустой бидон. Мама в ярости.

*Сказанное не означает, что мы не должны «поднимать планку» для ребенка, то есть воспитывать в нем практический ум, ответственность, послушание. Напротив, это необходимо делать в любом возрасте. Только эту планку не следует ставить слишком высоко. А главное — стоит последить за своими реакциями. Знание того, что ребенок осваивает новую высоту, и осечки неизбежны, может значительно прибавить вам терпимости и позволит спокойнее относиться к его неудачам.*

*Мы подошли к последнему правилу в этом уроке. Правило это, пожалуй самое сложное, хотя записать его можно очень коротко:*

*О чем здесь идет речь? Раньше мы говорили о том, как важно передавать детям заботу об их повседневных делах (Правила 4 и 5). Теперь речь идет о переживаниях ребенка и о наших чрезмерных волнениях по поводу детей.*

**Старайтесь не присваивать себе**

**эмоциональные проблемы ребенка.**

*Не приходилось ли вам слышать такие слова от детей (чаще от подростков и старше) в адрес родителей: «Перестань плакать (нервничать, паниковать), этим ты мне только мешаешь!»?*

*За такими словами стоит потребность детей отделяться от родителей и в эмоциональном смысле: учиться быть самостоятельными перед лицом напряженных, а то и опасных ситуаций. Конечно, они при этом могут нуждаться в нашем участии, но участии деликатном, ненавязчивом. А что делать с нашими собственными переживаниями? Ведь рано или поздно приходится идти на риск: впервые отпустить сына одного через улицу, разрешить взрослеющей дочери встретить Новый год в компании сверстников. Наше беспокойство оправдано, и мы, конечно, должны принять все зависящие от нас меры предосторожности. Но как при этом разговаривать с ребенком? «Я-сообщение» здесь незаменимо.*

Пятнадцатилетний подросток собирается в горный поход с друзьями.

Родители очень тревожатся: поход предстоит серьезный, со снежными перевалами, переходами через горные реки. И мальчик не будет у них на глазах! Мама, хотя и знакомая с правильными методами общения, не удержалась: «Очень тебя прошу, будь осторожен! («Ты-сообщение»)». Тот взволнованно отреагировал: «Ну, мам, как ты не понимаешь! Ты делаешь мне этими словами только хуже. Да я сам все знаю. Не хочу тебя слушать!». «Прости, я сказала плохо,— спохватилась мама,— просто знай, что я буду очень беспокоиться («Я-сообщение»)».

Потом сын рассказал, что в горах он оказался перед выбором: переходить через ледяную трещину по ненадежному снежному мостику или пойти в обход. «Я вспомнил, как ты сказала, что будешь очень беспокоиться, и выбрал второе».

**Подведение итогов. Рефлексия**

**Игра «Шапка вопросов»**

Участники на листочках пишут вопрос на выяснение мнения другого об услышанном для сравнения его со своим. («Как вы думаете…», «Согласны ли вы …», «Мне кажется…»).

**Игра «Рецепт счастья»**

Участники объединяются в группы по четыре человека и придумывают «рецепт счастья». Через 5 минут игроки обмениваются «рецептами», обсуждают «рецепты», предлагаемые другими (в процессе обсуждения возможна корректировка своего). После этого идет общегрупповое обсуждение результатов игры. Ведущий для примера зачитывает оригинальный «рецепт счастья» от Ирины Беляевой: «Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на пути».