Программа для родителей « Я тебя понимаю!»

*Основные принципы работы группы в родительском семинаре.*

Методика родительского семинара заключается в апелляции к когнитивным и поведенческим аспектам семейного взаимодействия. Активность психолога сводится к убедительному и аргументированному изложению некоторых психологических вопросов; его основной задачей является также организация и проведение свободной дискуссии.

Правила работы в группе:

1. Максимальное доверие друг другу. В качестве первого шага принимается единая форма обращения на «ты».

 2. Во время занятий говорить, что происходит «здесь и теперь».

3. Для более откровенного разговора отказаться от безличной речи. Поэтому высказывания типа «большинство людей считают» заменить на «я считаю» и т. д.

4. Во время работы говорить только о том, что чувствуют по поводу происходящего. Если нет желания говорить, то можно промолчать.

5. Все, что происходит в группе, ни под каким предлогом не выносится за ее пределы.

6. Во время обращения подчеркивают только положительныекачества человека, которыми работают.

 7. Внимательно слушать говорящего, не перебивать его, задавать вопросы только после того, как он закончил говорить.

 *ЗАНЯТИЕ 1.*

***Тема. Установление эмоционально- доверительного контакта*.**

Цели.Создать благоприятные условия для работы группы, помочь осознать ис­тинные причины нарушений детско-роди­тельских отношений.

Ход занятия:

**1.** «Давайте познакомимся». Цель: знакомство участников друг с другом.

Участники представляются, придержи­ваясь схемы:

— назвать свое имя;

— рассказать о своем ребенке;

— что ждут от посещения занятий.

**2.** «Правила нашей группы». Цель: знакомство с правилами рабо­ты в группе.

Участники знакомятся с правилами ра­боты в группе и принимают их.

**3.** «Ребенок, какой он?» Цель: актуализация положительного и негативного образа ребенка.

Участники рассуждают о детях, затем отвечают на вопрос: «Ребенок, какой он?». На выполнение отводится 3 мин. По окончании составляется общий портрет.

**4.** «Родители, какие они?» Цель: актуализация положительного и отрицательного образа родителя.

Данное упражнение проводится аналогично предыдущему.

Домашнее задание. Цель: рефлексия собственных чувств. В течение вечера участники считают: сколько раз они обратились к своему ребенку с эмоционально положительными высказываниями, оценкой, отрицательными высказываниями, оценкой. Пробуют почувствовать и сравнить свое состояние и реакцию ребенка, определить, когда с ним легче общаться: когда спокойны и положительно настроены или когда сердиты и расстроены.

 ***ЗАНЯТИЕ 2***

***Тема. Развитие эмпатии.***

Цель.Создание условий для преодоления собственных психологических барьеров, мешающих полному самовыражению.

 Ход занятия:

**1.** «Удается ли принимать своего: ребенка?» Цель**:** получить обратную связь, дать возможность поделиться чувствами.

**2.** «Диалог» Цель: закрепить активный тренинговый стиль общения, осознать значение позиции в общении.

Участники делятся на пары и в течение 4 мин. ведут диалог:

1 -я минута: стоя спиной друг к другу;

2 –я минута: один участник диалога сидит, другой стоит;

3-я минута: участники меняются места­ми;

4-я минута: сидя напротив друг друга.

Позиция меняется по сигналу. После выполнения упражнения участники анали­зируют свое состояние в зависимости от изменения позиции общения.

**3.** «Техника активного слушания» (Ю.Б. Гиппенрейтер)

Психолог дает информацию о технике активного слушания.

Психолог.Причины трудностей ре­бенка часто спрятаны в сфере его чувств, как правило, практические действия ро­дителей — показать, научить, направить — ему не помогают. Поэтому лучше сесть и послушать ребенка. В психологии най­ден и очень подробно описан способ помогающего слушания, иначе его называ­ют активным слушанием.

Что это значит? Надо возвращать ему в беседе то, что он вам поведал, обозначая при этом его чувство. Во всех случаях, ког­да ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, — пер­вое, что стоит сделать, — это дать ему понять, что вы знаете о его переживани­ях. При этом следует помнить о правилах.

1. Если вы хотите слышать своего ребен­ка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно, чтобы ваши глаза находились на одном уровне. Если ребенок маленький, возьмите его на руки, посадите на колени. Избегайте общения, находясь в другой ком­нате, повернувшись спиной, читая газету, лежа на диване. Ваше положение по отно­шению к ребенку говорит о том, насколько вы готовы его слушать и слышать.

2. Беседуя с расстроенным, огорченным ребенком, старайтесь избегать вопросов. В этом случае нужно, чтобы ваши ответы были в утвердительной форме. Разница между вопросительными и утвердитель­ными предложениями, казалось бы, не­значительна, но реакция на них совершен­но разная:

3. Старайтесь в беседе с ребенком дер­жать паузу. После каждой вашей реплики лучше всего помолчать, пауза помогает ребенку разобраться в своих пережива­ниях и одновременно почувствовать, что вы рядом.

Беседа по типу активного слушания очень непривычна для нашей культуры. Овладеть ею нелегко, однако этот способ завоюет ваши симпатии, как только вы увидите результаты:

* сильно ослабеет отрицательное переживание ребенка;
* чувствуя, что его не слушают, ребенок больше начинает рассказывать о себе (иногда это помогает раскрыть ряд проблем, которые интересуют ребенка);
* ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

**2**. «Понимаем ли мы друг друга» Цель:создание ситуации для осозна­ния различных стилей общения.

 ***ЗАНЯТИЕ 3***

***Тема. Воспитание и понимание.***

Цель.Вывести участников на осязаемый уровень принятия своего ребенка, научить прислушиваться к внутренним ощущениям.

Ход занятия:

**1.** «Почувствуй ребенка». Цель: получить обратную связь, поде­литься переживаниями и чувствами.

Участники обсуждают и анализируют ситуации, которые возникли при выпол­нении домашнего задания.

**2.** «Почувствуй себя ребенком». Цель: снятие напряжения вывод на осязаемый уровень ощущений, впечатле­ний от своего детства.

Участники удобно садятся, закрывают глаза и вспоминают детство: каким оно было, что больше всего радовало, о чем приятно вспомнить, что больше всего обижало. На выполнение отводится 3 мин. После этого участники рефлексируют свои чувства.

**3.** «За что я себя люблю, за что я себя ругаю». Цель: создание условий для объектив­ной рефлексии положительных и нежела­тельных проявлений.

Участники делят лист линией на две половины. Справа пишут: «За что я себя люблю», слева — «За что я себя ругаю».

На выполнение отводится 3 мин. По окон­чании участники анализируют: в какой ко­лонке высказываний больше, в какой мень­ше, затем рефлексируют свои чувства.

**4.** «Что мне нравится в моем ре­бенке, так это...»

Цель: определение положительных и сильных сторон ребенка.

Участники продолжают фразу: «Что мне нравится в моем ребенке, так это...» В течение 3 мин. они пишут все поло­жительные качества, которые видят в ре­бенке. По окончании читают написанное и рефлексируют свои чувства.

**5.** «Клубочек». Цель: создание условий для опреде­ления уровня эмоциональной близости с ребенком.

 Участники вспоминают и произносят ласковые слова, которыми называют ребенка в семье. При выполнении они перекатывают клубочек друг другу. Упраж­нение повторяется 3 раза. По окончании рефлексируют свои чувства.

Домашнее задание. Упражнение «Что нам должны дети».

Цель: создание условий для расшире­ния возможных стратегий поведения ро­дителей.

 ***ЗАНЯТИЕ 4***

 ***Тема. Воспитание и ответственность***

Цели.Создание условий для осозна­ния причин того или иного воспитатель­ного воздействия, показ возможных сти­лей взаимодействия.

 Ход занятия:

**1**. «Что нам должны дети». Цель: получить обратную связь, дать возможность поделиться с чувствами.

Участники обсуждают и анализируют ситуации, которые возникли при выпол­нении домашнего задания.

**2.** «Что я должна сегодня сделать». Цель: рассмотрение типичных про­блем взаимоотношений взрослых и детей. Участники делят лист бумаги вертикаль­ной линией на две части. Справа пишут список домашних дел, которые необхо­димо сделать вечером, слева — что слу­чится, если это сделано не будет. Время работы 3 мин. Затем читают записи

**3.** «Информация. Правила жизни ребенка». Цель: выделение основных принципов организации жизни ребенка.

Каждый участник на листе бумаги чер­тит круг и делит его на четыре части, ко­торые закрашивает разным цветом. В од­ной пишет: «Я разрешаю ребенку...», во второй — «Я запрещаю ребенку...», в третьей — «Я разрешаю, но ставлю условия...», в четвертой — «Я не разрешаю, но иногда уступаю...», затем дописывает предложение, анализирует, что домини­рует во взаимоотношениях с ребенком: запреты, ограничения, уступки, вседозво­ленность, разумность и т. д.

После выполнения упражнения дается информация о правилах, которые помо­гут родителям найти «золотую середину» при воспитании детей.

\* Правила (ограничения, запреты, требования) должны быть в жизни каждого ребенка обязательно.

\* Правил (ограничений, запретов, тре­бований) не должно быть слишком много и они должны быть гибкими.

\* Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с потреб­ностями ребенка.

\* Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы меж­ду взрослыми.

\* Требование, запрет должен быть сообщен тоном скорее дружественным, разъяснительным, чем повелительным.

\* Наказывая ребенка, правильнее ли­шать его хорошего, чем делать ему пло­хое (Ю.Б. Гиппенрейтер).

**4.**«Я - высказывания». Цель: создание условий для осозна­ния стилей общения.

Участники анализируют, насколько они готовы к разрешению конфликтов в сис­теме детско-родительских отношений. Им предлагаются ситуации, когда ребенок:

— не убрал разбросанные игрушки;

— отказывается надевать разбросанные вещи;

— часто обижает брата (сестру);

* мучает собаку (кошку) и т. д.

Домашнее задание. Упражнение «Семья».

Цель: дать возможность проиграть и почувствовать внутреннее состояние ре­бенка.

Участники играют в сюжетно-ролевую игру «Семья», причем детьми будут они, адети — взрослыми. Во время игры нуж­но обратить внимание на поведение де­тей (тон, поза).

 ***ЗАНЯТИЕ 5******Тема. Легко ли быть родителями***

Цель*.* Создание условий для осозна­ния всей сложности, важности и ответ­ственности позиции родителя.

Ход занятия:

**1.** «Семья». Цель: получить обратную связь, дать возможность поделиться с чувствами.

**2.** «Давление». Цель: возможность почувствовать, что сила сопротивления прямо пропорциональна силе давления.

Участники выбирают пару, встают ли­цом друг к другу. Их задача — организо­вать взаимодействие: одному партнеру осуществлять давление, а другому — со­противление. По сигналу участники ме­няются ролями. По окончании упражне­ния участники делятся чувствами.

**3.** «Мы и Они». Цель: активизация умения осознавать самоценность ребенка в независимости от собственных переживаний.

Участники делят лист бумаги на две половины: слева пишут «мы», справа — «они». Под «мы» понимаются взрослые, под «они» — дети. В этих колонках участ­ники пишут определения, которые зачи­тывают по окончании упражнения. После этого они анализируют ситуации, в кото­рых дети выступают непослушными, аг­рессивными, капризными и рефлексируют свои чувства.

**4.** «Я идеальный». Цели: формирование критического отношения к идеальности; показ жизнен­ной философии принятия ребенка: «Люб­лю не потому, что ты хороший, а потому, что ты есть».

Участники делят лист бумаги на две половины. В левой быстро, не задумыва­ясь, пишут те качества, которыми должен обладать идеальный родитель, в правой — качества реального родителя. На вы­полнение отводится 3 мин. По окончании участники сравнивают, совпадают ли ка­чества идеального и реального родите­ля, отвечают на вопросы: родители, ка­кие они? Изменилась ли, позиция по от­ношению ребенку?