**Приложение 2**

ТРЕНИНГ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«КАК ОБЩАТЬСЯ С ДЕТЬМИ?»

Данное занятие было проведено на одном из классных родительских собраний в 5 классе педагогом-психологом.

**Цель занятия:**

- Сплочение родительского коллектива.

- Развитие у родителей навыков взаимодействия с детьми, отработка коммуникативных навыков.

**Условия проведения и оборудование:** класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; ручки и тетради для записи.

**Участники:** родители одного класса.

**Ориентировочное время:** 1,5 часа.

**Ход занятия.**

**1 часть – «Приветствие»**

**1.** Сообщение психолога о теме и целях занятия.

**2.** Знакомство с правилами работы.

***Активность.***

Каждый член группы постарается быть активным участником происходящего и будет стремиться участвовать во всех событиях и процедурах.

***Искренность в общении и право сказать «нет».***

Каждый член группы постарается быть искренним, но имеет право сказать «нет». Участники по возможности открыто выражают свои мысли и чувства. Если сообщаются сведения, то достоверные. При этом каждый имеет право сам решить, как поступить в той или иной ситуации, и если он не готов говорить или действовать, то имеет право сказать «нет», но это должно быть сказано открыто.

***Обращение по имени.***

В группе необходимо называть участников по имени и не говорить о присутствующих в третьем лице.

***Персонификация высказываний.***

Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Больше говорить от себя лично: «Я считаю, что…», вместо «Некоторые думают…».

***Недопустимость непосредственных оценок человека.***

**2 часть – «Знакомство»**

***1. Упражнение «Ледокол».***

***Цель:*** снятие психофизического напряжения, создание атмосферы безопасности на занятии.

Участники садятся в круг. Правую руку направляют к соседу справа, а левый указательный палец ставят на правую руку соседа слева. Задача: схватить палец соседа справа, при этом не дать схватить свой палец соседу слева.

***2. Оформление бейджиков.***

Каждый из участников оформляет свой бейджик, записывая на нем имя, которым его будут называть в группе.

***3. Упражнение «Интервью».***

***Цель:*** установление контакта участников занятия, знакомство.

Участники разбиваются с помощью жребия на пары, общаются в течение 5 минут.

***Цель общения:*** узнать друг о друге как можно больше: о работе, увлечениях, отношениях с детьми и т.д. Затем все возвращаются в круг. Участники по очереди представляют друг друга: один из пары встает за спину другого и представляет партнера по упражнению от его имени («Я…»), рассказывая о нем все, что только что узнал из беседы. Затем партнеры меняются местами. Таким образом, представляются все участники группы.

По окончании упражнения проводится его рефлексия по следующим примерным вопросам:

- В процессе беседы, что вам было легче – рассказывать о себе или слушать собеседника?

- Что вы чувствовали, когда рассказывали о партнере от его имени?

- А что вы переживали, когда рассказывали о вас?

Участники по желанию высказывают свое мнение по данным вопросам.

**3 часть – «Информационная»**

***Ведущий:*** Рассматривая вопрос взаимодействия, общения родителей и детей, сегодня мы подробней остановимся на проблеме детско-родительских конфликтов. Участники обсуждают, возможно ли в жизни полностью избежать конфликтов; если возникает конфликт, значит ли это, что отношениям или дружбе пришел конец, или же конфликты являются неотъемлемой частью повседневной жизни людей. Давайте разберемся, что же такое конфликт.

***Упражнение «Ассоциации»***

***Цель:*** настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу конфликтов.

***Инструкция:*** «Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «конфликт». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову». Практически всегда участники высказывают свои негативные эмоции и переживания по поводу конфликтов.

***Ведущий:*** Существует обыденное представление, что конфликт – это всегда негативное явление, вызывающее угрозы, враждебность, обиды, непонимание, то есть это нечто такое, чего по возможности следует избегать. Но существует и другое мнение, что при правильном управлении конфликтом он может вывести отношения на более высокий уровень, т.е. способствует их развитию. В психологии принято следующее понятие конфликта.

***Конфликт*** – это противоречие, которое привело к нарушению взаимоотношений, сопровождающееся негативными эмоциями. Таким образом, в конфликте всегда присутствует две составных части – это какое-то противоречие между участниками конфликта и их негативные переживая. Если же негативные переживания отсутствуют, а есть только противоречие, то это соперничество. Напротив, отсутствие противоречия, а лишь одни негативные эмоции называются ссорой.

Важно понимать, что конфликт полезен для развития отношений, а ссора – нет.

***Ссора*** – состояние отношений, характеризующееся негативными переживаниями, напряженностью, враждебностью.

Ссора отличается тем, что один из участников или каждый из них не ищет общего решения и не заинтересован в том, чтобы понять другого человека, а заинтересованы они только в том, чтобы выразить свое недовольство и предъявить свою претензию.

Цель ссоры – выпустить пар, разрядить накопленное напряжение.

Цель конфликта – улучшить отношения, выйти на новый уровень развития семейных взаимоотношений

Что же делать, чтобы не ссориться со своими детьми, не вымещать на них свои негативные эмоции? А если негативные эмоции все-таки возникают, нужно их выражать или нет? (Участники делятся своим мнением по данным вопросам.)

***Ведущий:*** Мы испытываем в жизни разные чувства. Если они отрицательные, не следует их держать в себе: молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении.

Сообщать ребенку о чувствах, испытываемых родителями, можно по разному. К сожалению, часто мы делаем это неэффективно. Поддавшись гневу, раздражению или обиде, мы можем повышать голос, грозить наказанием, позволяем себе негативные высказывания в адрес ребенка. Делаем мы это с благим намерением – изменить ситуацию в лучшую сторону.

*«Сколько раз повторять: немедленно убери в комнате!»*

*«Ты прогуливаешь уроки и хочешь остаться неучем!»*

*«Ты никогда не приходишь вовремя! В следующий раз будешь ночевать под дверью!»*

Ошибка этих и подобных высказываний заключается в том, что все они в негативной форме оценивают не только поведение, но и саму личность ребенка. Из-за преобладания местоимений «ты», «тебе», «у тебя» они названы «ты – высказываниями».

Между тем психологи рекомендуют для выражения своих чувств использовать более эффективные «Я – высказывания». Вот их основные признаки.

Вот как можно изменить высказывания, приведенные выше в качестве примера:

*«Мне становится неловко, когда гости видят неубранную постель. Под покрывалом она смотрится гораздо лучше».*

*«Сегодня звонила классная руководительница по поводу твоей посещаемости. Мне было очень стыдно во время разговора, и я хотела бы избежать этих переживаний. Каждый сам отвечает за свои поступки, а если тебе нужна помощь, мы можем поговорить об этом».*

*«Когда в семье кто-то приходит позже, чем мы договаривались, я волнуюсь так, что не нахожу себе места. Мне хочется видеть тебя дома к десяти часам вечера, а в особых случаях мы можем договариваться отдельно. Тогда я буду чувствовать себя спокойно».*

Сегодня мы попытаемся попрактиковаться в построении и использовании «Я – высказываний».

**4 часть – «Практическая»**

Участники делятся на группы по 5–6 человек с помощью жребия. Работа в группах.

Участникам необходимо выбрать из ответов родителей тот, который больше всего отвечает «Я – сообщению»:

**1.** Вы в который раз зовете сына (дочь) за стол ужинать. Он отвечает: «Сейчас!», – и продолжает заниматься своими делами. Вы начинаете сердиться.

Ваши слова:

- Да сколько же раз тебе надо говорить!

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

- Меня сердит, когда ты не слушаешься.

**2.** У вас важный разговор с подругой. Ребенок то и дело вас прерывает. Ваши слова:

- Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.

- Не мешай мне разговаривать.

- Ты не можешь заниматься чем-нибудь другим, пока я разговариваю!

**3.** Вы приходите домой усталая. У вашего сына (дочери) друзья, музыка и веселье. На столе – следы их чаепития. Вы испытываете смешанное чувство раздражения и обиды («хоть бы обо мне подумал»). Ваши слова:

- Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой!

- Уберите за собой посуду.

- Меня обижает и сердит, когда я прихожу домой и застаю беспорядок.

По окончании работы в группах ситуации обсуждаются в общем кругу.

Далее ведущий знакомит родителей с возможной схемой «Я – высказывания», приводит примеры.

Схема «Я – высказывания»:

- Описание ситуации, увиденных фактов: «Когда я вижу, что…»

- Точное описание чувства в тот момент: «Я чувствую…»

- Называние причин: «Потому что…»

- Последствия: «Поэтому…»