**Курс  
«Школа родительской любви»**

Процесс воспитания ребенка сложен, многотруден и в каждой семье уникален.

**Каким способом родители воспитывают ребенка? Почему они воспитывают именно таким образом? Каковы причины, вызывающие данный тип воспитания?** Эти и еще много, много вопросов, касающихся взаимоотношений в семье, потаенных чувств, болезненных переживаний, привязанностей, индивидуальных устремлений, следует задать себе (родителям), чтобы научиться более эффективно общаться со своими детьми, наилучшим образом строить внутрисемейные отношения.

**Помочь родителям сознательно строить и совершенствовать родительско-детские отношения — такова цель курса «Школа родительской любви».**

Данный курс рассчитан на родителей, искренне заинтересованных в улучшении и совершенствовании своих отношений с детьми.

Курс ориентирован не только на приобретение готовых психологических знаний и советов, но и на осознание родителями необходимой творческой работы над собой.

Самостоятельная работа с рекомендуемой литературой поможет их самообразованию.

Данный курс включает в себя:

1.Психологическая информация (беседы, краткие сообщения, экспресс-консультации, справки).

2. Практические занятия (тренинги, игры, творческие задания).

Для эффективной работы необходимо *выполнение принципов:*

* **принцип добровольного участия***:* участники должны иметь естественную внутреннюю заинтересованность в изменении своей личности в ходе работы в группе;
* **принцип диалогизации взаимодействия:**организуется полноценное межличностное общение между участниками, основанное на взаимном уважении и полном доверии;
* **принцип самодиагностики:**предполагает самораскрытие участников, осознание и формирование ими собственных личностно значимых проблем.

В заключение можно сказать, что система занятий «Школы родительской любви» помогает родителям овладеть эффективными приемами воспитания, лучшими способами общения, отрефлексировать собственные родительские позиции, лучше узнать особенности своих детей и регулировать уровень своих требований и ожиданий, лучше понять чувства своего ребенка и свои собственные, обогатить свой эмоционально-чувственный опыт, что дает возможность более глубоко понять ребенка, его нужды и потребности, творчески строить свои отношения с членами семьи.

**I. Психологическая информация (некоторые темы)**

**Цель:**Повышение социально-психологической компетентности родителей.

**Тема: Эмоциональные контакты. «Эмпатия — открытые двери общения»**

Между членами семьи складываются **разные отношения: эмоционально-психологические и деловые.**Эти отношения реализуются в ролевом сотрудничестве. Следует учитывать познавательные (т.е. интеллектуальные и рациональные) и эмоциональные (связанные с чувствами) виды общения в семье. Люди, общающиеся на когнитивном уровне, используют факты, а не эмоции. Они стараются избегать обсуждения вопросов, связанных с эмоциями: любовь, страх, тревога и т.д. Таким людям трудно ежедневно поддерживать своих близких (детей) и постоянно выражать им свою нежность, тепло и сочувствие.

Люди, общающиеся на уровне эмоций, стараются разделить с другими свои чувства. Ибо разделенная радость удваивается, а разделенное горе становится вдвое меньше. Искренность чувств и эмоций создает атмосферу умиротворения, тепла и сердечности. В эмоциональном контакте ребенок нуждается с рождения. Он чутко улавливает всю гамму чувств, исходящих от матери, ее эмоции и настроение.

Умение выразить свои чувства, принять чувства другого и разделить их с другим особенно важны в родительско-детских отношениях.

**Постижение эмоционального состояния, проникновение в переживания другого человека называется эмпатией.**

Чтобы ваши отношения с людьми были хорошими, ваша манера общения должна передавать им, чтo вы:

* расцениваете их как равных и не собираетесь подчинять их своей воле;
* уважаете их право на личное мнение и не собираетесь убедить их встать на вашу точку зрения;
* уважаете и цените их решение;
* уважаете их ценности и опыт.

Свои навыки общения можно улучшать всегда. Когда ваши отношения лишены взаимопонимания, их можно оставить такими, каковы они есть, или попытаться исправить. Единственные перемены, находящиеся под нашим полным контролем, — это перемены в нас самих.

Лучшая реакция на проблему другого человека — умение выслушать его. Выделены 5 условий эмпатийного слушания:

Первое — это внимание к собеседнику, к тому, что он говорит и что чувствует при этом.

Второе — умение нерефлексивно слушать (иногда это умение называют «пассивным слушанием»). Суть его не во внимательном молчании и невмешательстве в речь собеседника, а в понимании, одобрении или поддержке, которые выражаются невербально (жесты, мимика, кивание, взгляд). Нерефлексивное слушание оставляет мысли и чувства слушающего вне коммуникации, оно передает принятие ребенка, уважение его как личности.

Третье — умение рефлексивно слушать, т.е. обращаться к говорящему за:

* уточнениями, когда используются ключевые фразы типа: «Я не очень правильно понял...»; «Что ты имеешь в виду?» и т.д.;
* перефразирование, т.е. формулировка выраженного собеседником в иных выражениях. Перефразирование дает возможность говорящему увидеть, что его слушают и понимают, а если неправильно понимают, то возможно своевременно ввести соответствующие коррективы в сообщение;
* отражение чувств, когда акцент делается не на содержание сообщения, а на отражение слушающим чувств, выраженных говорящим, его эмоционального состояния.

Четвертым условием эмпатийного слушания является настройка на слушание (и вообще на общение), которая включает следующие установки:

* установка на одобрение собеседника, положительное отношение к нему;
* установка на принятие и веру в другого человека. Как ни парадоксально, но чем меньше мы судим говорящего, тем больше он становится самокритичным. Враждебность обычно возникает в общении с критичным и категоричным слушателем;
* установка на самоодобрение, т.е. внутреннее согласие с самим собой, внутреннее признание своего права на собственное мнение, принятие своих чувств.

Пятым условиемэмпатийного слушания является умение понимать собеседника. Это умение заключается не только в способности понять любое чувство — гнев, печаль, радость и т.д., переживаемое другим человеком, с его внутренней позиции, но и ответное выражение своего понимания этих чувств. Понимание его чувств — вот что больше всего нужно ребенку.

*Цель эмпатийного слушания —* уловить эмоциональную окраску информации и ее субъективное значение для другого человека, проникнуть в систему его внутренних ценностей и понять, что истинно означает высказанное сообщение и какие чувства при этом испытывает собеседник. Эмпатийное слушание особенно необходимо в ситуации с высоким эмоциональным напряжением.

Эмпатийное слушание помогает ребенку открыто выразить беспокоящие его мысли и чувства. Именно открытое их выражение, а не стремление забыть или подавить — наилучший путь к освобождению от них. Оно помогает детям меньше бояться негативных чувств. Когда взрослый показывает, что он принимает чувства ребенка, это помогает самому ребенку принять их.

Содержание техники эмпатийного слушания раскрывается в практической части.

**Тема 2. Принципы позитивного общения. «Я — высказывания». Техника «активного слушания» (по Гиппенрейтеру О.Б.)**

Причины трудностей ребенка часто бывают скрыты в сфере его чувств. Тогда практическими действиями ему не помочь. «В таких случаях лучше всего его послушать».

Способ «помогающего слушания» иначе называют «активным слушанием».

«Активное слушание» — это путь установления лучшего контакта с ребенком, способ показать, что вы, безусловно, его принимаете со всеми его отказами, бедами, переживаниями.

«Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство». В тех случаях, когда ребенок расстроен по той или иной причине или очень устал, нужно дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его. Желательно назвать «по имени» его чувство или переживание.

Способ «активного слушания» позволяет показать, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее.

Положение и поза по отношению к ребенку — первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать.

Когда беседуешь с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ответы родителя звучали в утвердительной форме. **Например:**

Сын (с мрачным видом): «Не буду больше водиться с Петей!»

Родитель: «Ты на него обиделся».

И неправильные ответы:

— Что случилось?

— Ты что, на него обиделся?

В первой реплике родитель настроен на «эмоциональную волну». Во втором случае ребенок может подумать, что родитель интересуется только «фактами», выспрашивает о них. Дело в том, что фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия.

Очень важно в беседе «держать паузу». Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы, родитель, рядом. Иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

**Способ активного слушания дает, по крайней мере, три положительных результата:**

1. Исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка.

2. Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше.

3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы. К тому же дети сами очень быстро начинают активно слушать своих родителей.

Навыки общения подобным образом трудны и порой необычны, но когда ими овладевают, «техника» исчезает и переходит в искусство общения.

Пытаясь научиться активно слушать, родители преодолевают большие трудности, чтобы не «выдавать» привычные**автоматические реакции. Их двенадцать:**

1. Приказы и команды.

2. Предупреждения, предостережения.

3. Мораль нравоучения и проповеди.

4. Советы, готовое решение.

5. Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции».

6. Критика, обвинения.

7. Похвала.

8. Обзывание, высмеивание.

9. Догадки, интерпретация.

10. Выспрашивание, расследование.

11. Уговоры.

12. Отшучивание, уход от разговора.

Все эти эмоциональные реакции предполагают родительскую позицию «сверху». В основе же новых навыков общения лежат гуманистические принципы: уважение к личности ребенка, признание прав на его собственные желания, чувства и ошибки, внимание к его заботам, отказ от родительской позиции «сверху».

Способ искренне выразить свои чувства — это высказать их от первого лица. Такое сообщение называется «Я — сообщение». Человек сообщает о себе, о своем переживании, а не о другом и его поведении.

**Например:**

«Я не люблю, когда...», «Мне трудно понять...», «Меня очень утомляет...».

Все эти предложения содержат личные местоимения в отличие от «Ты — сообщений», где используются слова «Ты», «Тебя», «Тебе». В ответ на них ребенок обижается, защищается, дерзит. Их желательно избегать.

**«Я — сообщение» имеет ряд преимуществ:**

* оно позволяет выразить негативные чувства в необычной для ребенка форме;
* дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. Делает взрослого ближе, человечнее;
* когда взрослые открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искренне в выражении своих. Дети начинают понимать: взрослые им доверяют и им тоже можно доверять, выказывая свое чувство, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение.

**А как быть с родительскими чувствами?**

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

Чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе, то есть не следует молча переносить обиду, подавляя гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Этим никого не удастся провести, так как «несловесные» сигналы передают более 90% информации о нашем внутреннем состоянии.

**3. Родительская любовь. «Любовь = доверие + принятие»**

Хотя любовь переполняет сердце почти каждого родителя, **задача заключается в том, как выразить эту любовь.** Ребенок не только эмоционально сверхчувствителен, но он также и очень уязвим. Если ребенка любят, безусловно, он чувствует это через поведение взрослого. Поступки взрослого действуют гораздо сильнее, чем слова. Если ребенка любят условно, т.е. в зависимости от его успехов, поведения и прочего, он теряет уверенность в себе, становится тревожным и напряженным. Своим поведением ребенок показывает, в чем он больше нуждается, каковы его эмоциональные потребности.

**Способ выражения любви к ребенку можно классифицировать по четырем типам: контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание и дисциплина.**

**Любящий взгляд**— один из главных источников эмоционального питания для детей. **Cтрогий же взгляд**запугивает ребенка, a **избежание контакта глаз** может оказаться специфическим фактором, который повлияет роковым образом на формирование личности ребенка.

**Очень важен и физический контакт***:* прикоснуться к руке, обнять за плечи, погладить по голове, потрепать по волосам, шутливо потолкаться и т.п.

При каждодневном общении с детьми любящий взгляд и нежное прикосновение совершенно необходимы, способны действовать умиротворяюще на ребенка, но не должны быть демонстративными или чрезмерными.

Физическое проявление любви принципиально-важно для мальчика и является с самого рождения до 7-8 лет решающим в его развитии. Ребенок должен чувствовать себя важной и значительной личностью, которую умеют оценить по достоинству. Пристальное внимание позволяет ребенку почувствовать, что он в глазах своих родителей самый важный человек в мире. Не получая достаточно пристального внимания, ребенок испытывает беспокойство, он чувствует, что все на свете важнее, чем он. Он не чувствует себя в безопасности, чем нарушается его эмоциональное и психическое развитие.

Лучший способ, обеспечивающий пристальное внимание, — это выкраивать время, чтобы быть с ребенком наедине. Именно это и отличает настоящих родителей от обычных, альтруистов от эгоистов, заботливых от безразличных. *Хорошее воспитание требует времени.*

Родители должны уважать право ребенка быть самим собой, тем не менее каждому ребенку необходимо руководство и дисциплина, главным образом дисциплина, основанная на любви. Родители должны стараться избежать собственной никчемности и недееспособности в воспитании. Родитель должен быть психологически готов к рождению и воспитанию ребенка. Самая благоприятная установка и мотив рождения ребенка — это рождение нового человека ради него самого и воспитание его свободной, зрелой личностью.

Взращивание и воспитание превращаются в творческий, взаимообогащающий процесс, где реализуются лучшие душевные качества каждого, где родители и дети реализуют фундаментальные человеческие потребности. В противном случае рождение ребенка выступает как средство достижения своих корыстных целей и удовлетворения амбиций. При всем старании, родителям не прожить за ребенка его собственной судьбы.

«Идеального» родителя не существует. Каждый имеет право на ошибку. То, что родитель ошибается, искренне выражает чувства, ищет конструктивное решение проблем, способы что-то изменить в себе, делает его в глазах ребенка близким и человечным, пробуждает уважение и гордость, рождает чувство безопасности, надежности и доверия в душе ребенка.

Именно доверие и принятие являются составляющими любви.

**Принятие — позволение другому быть тем, что он есть, независимо от отношения этого другого к актуальным потребностям принимающего.** Принятие предполагает предоставление свободы, неограниченной возможности выбора человеком самого себя. Вместе с тем, принятие означает и готовность поделиться собственными ценностями, и требование ответственности за свои поступки. Основой принятия может служить доверие.

**Доверие — признание за другим способности быть тем, кто он есть, способности делать свободные и ответственные выборы; вера человека в то, что другой в ситуации свободы и ответственности способен принять решение, адекватное человеческой природе.**

Основанием для возникновения таких отношений, как принятие и доверие, может быть только любовь, т.е. «...активная заинтересованность в жизни и развитии того, кого мы любим».

**Тема 4. Конфликт. Конструктивное решение конфликта. Запреты. Наказание. Поощрение**

**Конфликт — это следствие неудовлетворенной потребности; столкновение противоположных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов субъектов взаимодействия.**

Разрешение конфликтов может быть конструктивным и неконструктивным.

Неконструктивное решение конфликта ведет к выигрышу только одной стороной.

**Например:**

«Выигрывает только один» (родитель или ребенок).

Конструктивное решение конфликта предполагает выигрыш обеих сторон.

Существуют способы выхода из**конфликтной ситуации.**Сначала нужно успокоиться, сесть за стол переговоров и проработать несколько последовательных операций или этапов:

* прояснение конфликтной ситуации;
* сбор предложений;
* совместное обсуждение предложений и выбор более приемлемого;
* детализация решения;
* выполнение решения, проверка.

**В данном процессе несколько положительных моментов:**

Во-первых, каждого участника выслушали.

Во-вторых, каждый вник в положение другого.

В-третьих, между «сторонами» не возникло ни обиды, ни раздражения.

В-четвертых, предоставляется возможность осознать свои истинные желания.

Наконец, дети получают прекрасный урок, как вместе решать «трудные» вопросы.

Существует несколько способов взаимодействия в конфликтной ситуации; эффективность их различна.

Например: родитель требует от ребенка выполнения поручения...

1. Авторитарный стиль. Звучат угрозы, упреки, приказы. Реакция — плач,

швыряние вещей, самотравмирование и т.д.

2. «0-стиль». Демонстрирует безразличие, уход от ответственности. Реакция ребенка — возникает чувство ненужности, брошенности.

3. «Подкуп». Родитель добивается своего посредством подарков, покупок вещей. Реакция ребенка: «Надо было попросить больше». Родитель покупает личное спокойствие до поры до времени.

4. «Компромисс» — договор о взаимных обещаниях: равная доля участия

в общем деле. На какой-то период это устраивает обе стороны.

5. «Я — подход». Сообщение своих чувств по поводу происходящего от первого лица. Реакция ребенка — чувство стыда. Переживая это чувство, человек впредь постарается не допустить подобное.

Не существует плохих и хороших выходов из конфликтной ситуации. В различных жизненных проблемах следует применять адекватные способы их решения.

Например, если дерутся ребята, более действенным и своевременным будет авторитарный стиль отношений, подойдет сказанное серьезно и твердо: «Прекратите!» В случае назревания конфликта в общественном транспорте, например, лучше уйти от конфликта, избрав «0-позицию» и т.д.

Конфликтные ситуации в родительско-детских отношениях в большинстве случаев могут быть предупреждены мудрыми и любящими родителями, если применять технику «активного слушания» и «Я — сообщения», а также будут использовать знания закономерностей психофизического развития и особенностей личности своего ребенка.

Часто проблемы возникают из-за невыполнения детьми родительских требований и правил.

Бесконфликтную дисциплину можно поддерживать, разрешая ребенку что-то делать по его усмотрению; действовать **по собственному** выбору, но в пределах определенных границ; принимать решения самостоятельно, но при условии соблюдения некоторых правил.

Родителям следует избегать крайностей, придерживаться «золотой середины»; стараться учитывать особые обстоятельства при необходимости.

Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка. На самом деле дети восстают не против самих правил, а против способов их «внедрения». Запрет накладывается только на то, что угрожает жизни и здоровью ребенка. Существует несколько правил, которые помогают наладишь в семье бесконфликтную дисциплину:

* Правил не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.
* Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.
* Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.
* Тон, которым сообщено требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

Надо помнить, что дети постоянно испытывают требования взрослых «на прочность» и принимают только то, что не поддается расшатыванию, что незыблемо в ихпонятиях.

Объяснение запрета должно быть коротким и произнесено **один раз.** Если требование трудно выполнить сиюминутно, следует обговоритьвозможность отсрочки, но тогда ребенок берет ответственность за выполнение договора на себя. Ему лишь следует напомнить о договоре минут за пять до назначенного времени. Он приобретает еще один маленький опыт бесконфликтной дисциплины.

Разговор о дисциплине неминуемо приводит к вопросу о наказаниях. От недоразумений никто не застрахован. Бывают моменты, когда необходимо отреагировать на явно плохое поведение ребенка. Сразу следует исключить физическое воздействие. Наказания оскорбляют, озлобляют, запугивают и унижают детей.

После какого-то грубого нарушения главное, что нужно сделать, — это помочь ребенку прийти в себя и осознать происшедшее.

Наказывая ребенка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохое.

Главное — не потерять контакт с ребенком: ведь взаимное недовольство, которое неизбежно при жестком наказании, будет накапливаться и разъединять.

Бывает, ребенок считается «непослушным». Непослушных детей, а тем более детей, «отбившихся от рук», принято обвинять. В их числообычно попадают дети, особенно чувствительные и ранимые.

«Трудный» ребенок нуждается только в помощи, но ни в коем случае не в критике, не в наказаниях.

Причина стойкого непослушания кроется в глубине его психики, как правило, она эмоциональная. Эти причины надо знать. Психологи выделили **4 основных подспудных причины серьезных нарушений поведения детей.**

**Первая причина**— борьба за внимание. Способ получения внимания — непослушание. Даже если ругают, такое внимание лучше, чем никакого, по мнению ребенка.

**Вторая причина**— борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки. Если замечания слишком часты, приказы и критика слишком резки, а опасения слишком преувеличены, ребенок начинает восставать. Смысл такого поведения — отстоять право самому решать свои дела и вообще показать, что он личность. Решение подчас неудачно, ошибочно. Зато оно свое, это главное!

**Третья причина** *—* желание отомстить. В глубине души ребенок переживает и даже страдает из-за резкого замечания, невыполненного обещания, несправедливого наказания. А поведение все то же: протесты,непослушание, неуспеваемость в школе. Смысл «плохого» поведения можно выразить так: «Вы сделали мне плохо, пусть и вам будет плохо!..»

**Четвертая причина**— потеря веры в собственный успех. Бывает, ребенок переживает свое неблагополучие в какой-то одной области жизни, а неудачи у него возникают совсем в другой. «Смещение неблагополучия» происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, он вообще теряет уверенность в себе и приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не выйдет». Это в душе, а внешним поведением он демонстрирует: ему «все равно», «и пусть плохой», «и буду плохой!»

Понять причину порой трудно, так как разные причины внешне проявляются одинаково.

Определителем служат чувства родителей. Если ребенок борется за внимание, досаждая своим непослушанием и выходками, то у родителя возникает раздражение. В случае противостояния воле родителя, у последнего возникает гнев. Если скрытая причина — месть, то ответное чувство у родителя — обида.

При глубоком переживании ребенком своего неблагополучия, родитель попадает во власть чувства безнадежности, а порой и отчаяния. Главное не реагировать привычным образом. Помощь в каждом случае будет разной.

Если идет борьба за внимание, надо показать ребенку положительное внимание к нему. Придумать какие-нибудь совместные занятия, игры или прогулки.

В случае борьбы за самоутверждение следует, наоборот, уменьшить свою включенность в дела ребенка.

Если вы испытываете обиду, нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить ее вам? Какая боль у него самого?

Поняв причину, следует ее исправить. При переживании ребенком неблагополучия, родитель должен перестать требовать «полагающегося» поведения. Нужно оставить свои ожидания и претензии. Найти для ребенка доступный уровень задач. Нужно организовать с ним совместную деятельность. При этом нельзя допускать в его адрес никакой критики!

И вообще, главные усилия надо направить на то, чтобы переключить свои отрицательные эмоции (раздражение, гнев, обиду, отчаяние) на конструктивные действия. Да, в каком-то смысле придется менять себя. Может случиться, что ребенок не сразу поверит в искренность родительских намерений и будет проверять их, демонстрируя плохое поведение. Требуется много терпения и любви.

Всякое серьезное нарушение поведения — это сигнал о помощи.

**II. Практические занятия**

**Цель:** Способствовать приобретению нового эмоционально-чувственного опыта и потребности в изменении.

**1. Задание**: «Почему вырешили сюда прийти?»

Направлено на выявление и актуализацию той или иной проблемы, способствует настрою на продуктивную работу. Участники кратко заявляют о своих проблемах. Ведущий подчеркивает разнообразие проблем и их общность.

**1. Упражнение «Родители, какие они?»**

Направлено на рефлексию личностных качеств родителя. Каждый берет лист бумаги и в течение 2-х минут пишет определение к фразе: «Родители, какие они...» По окончании работы тексты зачитываются и участники составляют портрет родителя (часто идеализированный и многогранный). Обмен мнениями.

**2. Упражнение «Ребенок, какой он?»**

Направлено на рефлексию восприятия личностных особенностей ребенка. Выполняется аналогично предыдущему (обычно для родителя его ребенок уникален и неповторим). Обмен мнениями.

**3. Упражнение «Клубочек»**

Направлено на рефлексию родительских чувств по отношению к ребенку. Участникам предлагается произнести имя, ласковые слова, которыми называют ребенка в семье, при этом перекатывая клубочек друг другу. Упражнение повторяется 2-3 раза. Актуализация чувств.

**4. Упражнение «За что я себя люблю, за что я себя ругаю»**

Направлено на рефлексию собственных чувств, рефлексию самоотношения. Поделить лист на две половины. И в течение 2-3 минут занести в колонки одобрительные и осуждающие высказывания. По окончании упражнения проанализировать, в какой колонке высказываний больше, а в какой меньше. Актуализация чувств. Обсуждение.

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

Направлено на рефлексию позитивного отношения к личности ребенка и рефлексию родительского чувства. В течение 2-х минут участники пишут положительные качества, имеющиеся у ребенка, либо воспринимаемые таковыми. По окончании упражнения написанное зачитывается. Участники делятся своими чувствами и переживаниями.

**6. Упражнение «Что меня огорчает в моем ребенке, так это...»**

Направлено на рефлексию восприятия негативного в личности и поведении ребенка и актуализацию чувств. Упражнение выполняется аналогично предыдущему. Обсуждение.

**7. Упражнение «Коршун и ягненок» (Выбор позиции)**

Возможность прочувствовать и осознать эмоциональное состояние родителя и ребенка в каждой из ролей. Разделившись попарно, участники поочередно находятся в позиции «коршуна» и «ягненка». «Коршун» стоит, а «ягненок» сидит. Обсуждается любая произвольная тема. В конце упражнения обсуждаются вопросы: «Что чувствует «ягненок» и что «коршун»?», «Какая позиция предпочтительнее?», «В какой позиции чаще находится ребенок, в какой родитель?»

**8. Упражнение «От чего вы бываете счастливы?»**

Рефлексия позитивного эмоционального состояния родителя, ребенка и актуализация состояния общего эмоционального подъема. Рефлексия родительских чувств и чувств ребенка. Участникам предлагается ответить на вопросы: «От чего вы бываете счастливы?», «От чего счастливы ваши дети?» Для этого следует разделить лист бумаги пополам, для каждой номинации. Упражнение выполняется 5 минут. Далее, анализируя совпадение моментов счастья детей и родителей, каждый участник отвечает на вопрос: «Возможно ли общее счастье?» Обмен мнениями, впечатлениями.

**9. Упражнение «Пиктограмма»**

Рефлексия характера отношения к ребенку. Участникам предлагается зарисовать ассоциативные образы на прочитанные 10 слов: гроза, радость, весенний день, счастье, праздник, ребенок, разлука, горе, беда, болезнь. Каждый обращает внимание на резкие линии в рисунках 1, 7, 8, 9, 10 и округлые, плавные во 2, 3, 4, 5 рисунках. Особое внимание 6-му рисунку — форма линий говорит об отношении к ребенку. Иногда этот невербальный сигнал заставляет задуматься и, возможно, открыть что-то новое для себя в характере отношения к ребенку. Психологически одобряемое, принимаемое выражается в плавных линиях, неодобряемое, непринимаемое — в резких, угловатых.

**10. Упражнение «Нельзя»**

Рефлексия чувств ребенка на родительские запреты, на потребность ребенка в познании окружающего мира. Один из участников — «ребенок» — сидит на стуле в центре круга. Ведущий, говоря об этапах развития ребенка и его познавательных потребностей, поочередно связывает шарфом руки («нельзя трогать»), ноги («нельзя туда ходить»), далее завязываются уши («не слушай, это не для твоих ушей») и, наконец, — глаза («не смотри, это нельзя смотреть детям»). Часто говорим: «Помолчи!» (завязывается рот). Ведущий спрашивает «обвязанного», что он при этом чувствует. Высказывания родителя — «ребенка» позволяют другим участникам понять, осознать и сопережить весь негатив родительских запретов. Обмен мнениями.

**11. Упражнение «Скульптура семьи»**

Рефлексия взаимоотношений в семье, собственных чувств и эмоционального состояния. Приобретение эмоционально-чувственного опыта. Каждому участнику предлагается создать скульптуру семьи. Ему помогают другие участники. В «скульптуре» может участвовать любое количество персонажей, значимых для «скульптора». Ведущий зарисовывает схему «скульптуры» и обозначает каждого конкретного персонажа, называемого «скульптором». Посредством вопросов: «Почему ты поместил того или иного персонажа на это место?», «Какие чувства ты испытываешь в связи с этим?» и др., возможно создание условий для прочувствования и осознания участником его отношения к членам семьи.

**12. Упражнение «Идеальный родитель»**

Рефлексия собственных чувств, чувств ребенка. По желанию один родитель — «родитель», другой — «ребенок». Поскольку «идеальный родитель» — это огромная величина, ему положено находиться на пьедестале. «Родитель» встает на стул. Разыгрывается любая ситуация. Например, ребенок приходит домой, получив «двойку». Начинается диалог «родителя» и «ребенка». Группа и ведущий не только следуют за их разговором, но и обращают внимание на невербальные знаки: позу, жесты, движения тела, мимику. После окончания упражнения участники диалога отвечают на вопрос: «Что каждый чувствовал, находясь в своей роли?», «Какие переживания испытал?», «Что подумал?» Обсуждение.

**13. Упражнение «Почувствуйте себя ребенком»**

Оживление прошлого эмоционально-чувственного опыта. Рефлексия чувств.

Сесть удобно, закрыть глаза, вспомнить свое детство: каким оно было, что больше всего радовало, что больше всего обижало. Упражнение выполняется 3 минуты. После этого участникам предлагается отрефлексировать свои чувства.

**14. Упражнение «Диалог»**

Рефлексия чувств, эмоционального состояния. Упражнение в парах. Участникам предлагается вести диалог в течение 4-х минут, меняя позиции по сигналу.

1 мин: стоя спиной друг к другу;

1 мин: один участник сидит, другой — стоит;

1 мин: участники меняются местами;

1 мин: участники сидят друг против друга.

После выполнения участники анализируют свое состояние в зависимости от позиции общения.

**15. Упражнение «Я — высказывания»**

Рефлексия чувств, освоение коммуникативных умений. Один участник — «родитель», другой — «ребенок». Ведется диалог по поводу того, что ребенок не делает уборку в своей комнате или часто обижает брата (сестру). Попытаться вести разговор, начиная фразу не с «ты», а с «я». Участники меняются местами. Темы разговора могут быть и другие. Обсуждение.

**16. Упражнение «Золотая середина»**

Рефлексия доминантного, или ведущего, принципа (фона) во взаимоотношениях с ребенком. Каждый участник письменно перечисляет свои требования и запреты по отношению к ребенку: 1-й: «Я запрещаю ребенку...», 2-й: «Я разрешаю, но ставлю условия...», 3-й: «Я не разрешаю, но иногда уступаю...» 4-й: «Я разрешаю...».

Участники анализируют, что доминирует: запреты, ограничения, уступки или разрешения.

**17. Упражнение «Перефразирование»**

Рефлексия коммуникативного умения активно слушать. Прием перефразирования.

Выполняет ведущий с ассистентом. Представляется следующая ситуация (эта или любая другая): дочь идет на дискотеку.

Дочь: «Я пошла. Когда вернусь, не знаю».

Мать: «Ты пошла на дискотеку?»

Дочь: «Да».

Мать: «Когда придешь, не знаешь?»

Дочь: «Не знаю, ну когда кончится, тогда и приду».

Мать: «Хорошо, я буду волноваться» и т.д.

Суть: возвращение в утвердительной форме того, что вам поведал ребенок через «Я — чувственное» сообщение.

Обсуждение в группе: «Что происходит?», «Что способствовало эффективному общению?» Предложить повторить этот прием в парах. Обмен впечатлениями.

**18. Упражнение «Автоматические реакции»**

Рефлексия привычных ответов. Участвует вся группа. Предлагается ситуация. Девочка приходит домой и говорит: «Таня больше не хочет со мной дружить. Сегодня она играла и смеялась с другой девочкой, а на меня они даже не взглянули». Участникам предлагается выразить свою реакцию на эту ситуацию письменно либо устно. Каждый ответ анализируется и относится к той или иной автоматической реакции (12 типов).

**19. Упражнение «Слушать по-другому»**

Рефлексия и диагностика ошибочных типов высказываний. Группе предлагается несколько диалогов.

Дочь: «Никогда не пойду больше к зубному!»

1. Мать: «Не выдумывай, на завтра у нас талончик, надо долечивать твой зуб».

Дочь: «Я больше не выдержу. Знаешь, как было больно!».

2. Мать: «Не умерла же. В жизни часто приходится терпеть. А не будешь лечить, останешься без зубов».

Дочь: «Тебе хорошо говорить. Тебе так не сверлили! И вообще, ты меня не любишь!»

Мать: «Не говори глупостей».

Сын: «Представляешь, я пропустил две последние тренировки, и тренер продержал меня сегодня в запасе».

3. Мать: «Ну, ничего, кому-то там тоже надо сидеть, да и сам виноват».

Сын: «Пусть другой сидит, а я не хочу. Это несправедливо: Петров слабее меня, а его поставили играть!»

4. Мать: «Откуда ты знаешь, что он слабее?»

Сын: «Знаю, я один из лучших в команде».

5. Мать: «Я бы на твоем месте так не заносилась, надо быть более скромным».

Сын: «Да что с тобой говорить, не понимаешь ты...»

Девочка лет пяти — отцу: «Посмотри, что он (брат, 2,5 года) сделал с моей куклой! Нога теперь болтается».

6. Папа: «Да, действительно, а как это случилось?»

Дочь: «Откуда я знаю. Моя ку-у-ко-ол-ка!»

7. Папа: «Ну, успокойся. Давай что-нибудь придумаем».

Дочь: «Не могу-у успокоиться.Ку-у-кол-ка моя...»

8. Папа (радостно): «О, я придумал! Представь себе, что она попала в аварию и стала инвалидом, симпатичный такой инвалидик» (улыбается).

Дочь: «Не хочу представлять... Не смейся. Я убью его в следующий раз!»

9. Папа: «Что ты такое говоришь?! Чтобы я никогда таких слов не слышал!»

Дочь: «Ты плохой, я пойду к маме. Ма-а-ам, посмотри...»

Обсуждение по каждому диалогу с определением типа высказывания. Ключ к заданию.

1. Приказ.

2. Доводы, угрозы.

3. Увещевание, критика.

4. Вопросы.

5. Совет, критика.

6. Выспрашивание.

7. Увещевание.

8. Подшучивание.

9. Нравоучение, угроза. Вопрос к группе: «Что предложить взамен?»

**20. Упражнение «Наши чувства»**

Рефлексия чувства и его интенсивность «здесь и теперь». Группе предлагается набор ситуаций (распечатка). Каждому следует дать себе отчет в том, что он пережил в каждой из ситуаций, то есть больше послушать себя. Заполнить сначала 2-й столбик.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ситуация** | **Ваши чувства** | **Я — сообщение** |
| 1**.** Ребенок шалил за столом и, несмотря на предупреждение, пролил молоко. |  |  |
| 2. Сын-старшеклассник ходит в школу в дырявых джинсах. Отказывается носить другие брюки. |  |  |
| 3. Ваша взрослеющая дочь влюбилась в «шалопая». |  |  |
| 4. Вы входите в комнату (9-й этаж) и видите своего сына (дочь), сидящего на подоконнике открытого окна. |  |  |
| 5. Вы ожидаете гостей. Дочь отрезала и съела кусок торта, приготовленного к торжеству. |  |  |
| 6. Вы только что вымыли пол. Сын пришел и наследил. |  |  |
| 7. Обнаруживается, что к ужину нет хлеба. Вы просите дочь сходить в магазин. Она отказывается. |  |  |

Имея в виду то чувство (или чувства), которое записано, следует в столбике № 3 написать «Я — сообщение».

После выполнения задания по желанию зачитывается написанное и обсуждается в кругу.

**21. Упражнение «Тет-а-тет». «Предпочитаемый исход»**

Приобретение нового эмоционально-чувственного опыта. Рефлексия чувств с приемами и способами выхода из конфликтных ситуаций. Один из участников — «ребенок», пятеро других — «взрослые» (родители). «Ребенок» в комнате. «Родители» (взрослые) выходят из комнаты, получают инструкцию от ведущего о способе речевой коммуникации в конфликтной ситуации с «ребенком». Проблема может быть любой. Например, ребенок не убрал в своей комнате, родитель разговаривает с ним на эту тему. «Родитель» может вести разговор в различной стратегии (позиции). «Ребенок» ему отвечает соответственно. Каждому из пяти «родителей» задается определенная позиция:

а) Позиция агрессии (авторитарный стиль).

Например, «родитель»: «Ты почему не убрал? Молчать, когда с тобой говорит старший. Пока я тебя пою, кормлю, одеваю, будь добр прибрать!»

б) «0-позиция» — позиция безразличия и отчуждения («Дело твое, что хочешь, то и делай. Ты сам по себе, я сам по себе. Это твои проблемы»).

в) «Подкуп» предполагает манипулирование с предоставлением тех или иных благ. Например: «Если ты ..., то ...»

г) «Компромисс» предполагает договор о взаимных обещаниях типа «Давай договоримся, я сделаю..., а ты ...».

д) «Я — подход» предполагает личную заинтересованность в человеке с употреблением «Я — высказываний». Например: «Я чувствую, что с тобой что-то происходит. Чем я могу помочь? Я беспокоюсь за тебя».

Участники проигрывают эти способы общения в конфликтной ситуации. После выполнения упражнения каждый участник рассказывает о чувствах, переживаниях, ощущениях, которые испытывал в своей роли. Группа выбирает самый конструктивный стиль общения из представленных пяти. Ведущий кратко характеризует стиль общения, называя его, а также описывает возможную реакцию ребенка на предъявление той или иной позиции.

**Домашние задания**

**1. «Почувствуй ребенка»**

Родителям предлагается почувствовать в повседневном общении с ребенком моменты его различных переживаний и называть их при обращении к ребенку. Например: «Ты огорчен...», «Тебя радует...»

**2. «Что нам должны дети?»**

Заметить, сколько раз во время разговора с ребенком было произнесено слово «должен». Почувствовать, как реагирует ребенок на слово «должен», попробовать заменить это слово другим, отметить реакцию.

**3. «Насколько вы принимаете своего ребенка»**

В течение 2-3-х дней подсчитайте, сколько раз вы обратились к ребенку с эмоционально положительными высказываниями (радость, приветствие, одобрение, поддержка) и сколько — с отрицательными (упреки, замечания, критика, обвинение и др.) Если количество положительных равно либо больше отрицательных, то с общением все благополучно.

**4. «Радостная встреча»**

Представьте, что встречаете лучшего друга. Как вы показываете, что он дорог вам и близок? Теперь представьте, что это ваш ребенок, который приходит из школы домой, и вы показываете, что рады его видеть. Теперь это надо проделать на самом деле до всех других слов и вопросов. Хорошо бы продолжить эту встречу в том же духе в течение нескольких минут.

**5. «Я — сообщение»**

Попробуйте говорить от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не давая характеристику ребенку и его поведению.

**6. «Ты мне дорог»**

Обнимайте вашего ребенка не менее 4-х раз в день (обычные утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются). Неплохо то же делать и по отношению к взрослым членам семьи. Обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные.

**Литература:**

1. Bapгa Д. Дела семейные. — М.: Педагогика, 1989.

2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М., 2000.

3. Жуков Ю.М., Петроская А.А., Растянников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении. — Киров: «ЭННОМ», 1991.

4. Ковалев СВ. Психология современной семьи. — М.: Просвещение, 1988.

5. Корнелиус X., Фэйр Ш. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. — М.: Стрингер, 1992.

6. Кэмбелл Р. Как на самом деле любить детей. Максимов М. Не только любовь.— М.: Знание, 1992.

7. Сатир В. Как строить себя и свою семью. — М.: «Педагогика-ПРЕСС», 1992.

8. Спиваковская А.С. Как быть родителями. — М.: Педагогика, 1986.

9. Фромм А. Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации. — Екатеринбург: АРД ЛТД, 1996.

10. Харрис Т.А. Я хороший, ты хороший. — М.: Соль, 1993.