Государственное бюджетное профессиональное образовательное

учреждение «Колледж связи №54» имени П.М.Вострухина

Сценарий тренинга

«Оптимизация детско-родительских взаимоотношений в

семье»

Автор Васильева Н.В.

2016

**Семинар – практикум:**

**«Оптимизация детско-родительских взаимоотношений в семье»**

**Цель**: организация совместного диалога психолога и родителей по решению актуальных проблем, гармонизация детско-родительских отношений, профилактика неблагополучного семейного взаимодействия.

**Задачи:**

1. Ознакомление родителей с особенностями общения с детьми- подростками, с барьерами общения и негативными моделями семейного общения
2. Обучение продуктивным стратегиям общения с ребенком
3. Отработка эффективных способов взаимодействия с ребенком

**Время**: 2 – 2,5 часа (в зависимости от количества участников)

**Аудитория**: родители (до 20 человек)

**Материалы:** мягкая игрушка,цветныекарандаши, фломастеры, восковые мелки, цветная бумага, клей-карандаш, бумага А4, вырезки фотографий, репродукций из журналов, газет на тему семьи.

**Форма работы:**групповая, совместная

**Ход работы**:

**1. Приветствие**Психолог приветствует родителей, объявляет тему занятия, настраивает участников на активную работу, которая позволит обратить внимание на актуальные проблемы, обсудить их, найти пути решения, услышать друг друга.

Желательно предупредить родителей, что какие-то формы и виды работы будут для них непривычны, что может внести некоторую тревожность; следует ободрить, сказать, что вы уверены - разговор получится искренним и интересным, потому что люди собрались неравнодушные, доброжелательные и т.п. Такое обращение к родителям подскажет им, что вы понимаете их тревогу и снимет начальное напряжение от непривычной ситуации.

Эпиграф

Миг промелькнет – и дети подрастут

Как научить, как убедить их сложно,

Что наша жизнь – единственный сосуд,

Который лишь самим наполнить можно…»

М.Зельцер

**2. Основная часть. Теоретический блок**Психолог рассказывает отом, что семья является очень важной сферой жизни человека. В нейпроисходит постоянное и тесное общение между родителями и детьми, одной из задач которого является -воспитание. Б. Г. Ананьев (1980) писал, что с первых дней жизни ребенка общение становится основной формой его жизнедеятельности благодаря которой ребенок учится воспринимать, осваивать и действовать в окружающем его мире в соответствии с выработанными в обществе правилами и эталонами поведения.

Воспитание детей в семье по мнению В. А. Кан-Калика (1987), имеет свою специфику, которая связана с тем, что все участники воспитательного процесса в семье объединены родственными чувствами, близки друг другу, любят близких, а потому нередко склонны прощать слабости и недостатки или преувеличивать достоинства, идеализировать либо не считаться с личностью ребенка. Иными словами, в системе семейного воспитания мы не беспристрастны, а, напротив, особенно пристрастны, что порой мешает реально разобраться в той или иной ситуации. Самая большая ошибка при воспитании ребенка заключается в том, что нам кажется, что сам факт нашего присутствия дома обеспечивает потребность ребенка в общении и его воспитание. Это далеко не так. Общение с детьми и их воспитание – это постоянные контакты и взаимоотношения, это внимательное отношение к детям. Семья – это особая атмосфера, куда ребенок приносит радости и горе, раздумья и сомнения. Если этого не происходит, значит, в семейном общении что-то не в порядке. Основные конфликты в семье происходят на почве дефицита внимания.

      В настоящее времяв современных семьях отмечается тревожная тенденция, когда воспитание детей, забота о них перепоручается бабушкам и дедушкам. Это ведет к невозместимым утратам духовности во взаимоотношениях детей с их родителями.

С другой стороны, родительское внимание должно иметь определенную меру. Оно не должно перерастать в назойливость, в постоянные расспросы о том, «где был», «почему у тебя плохое настроение» и т. д. Такое проявление внимания – эгоистический способ собрать всю возможную информацию о жизни ребенка и успокоиться. В народе это называется «лезть в душу», что чаще всего вызывает негативную реакцию, особенно у подростков, стремящихся в силу своих возрастных особенностей к самостоятельности.

      Процесс общения с собственным ребенком – сложное искусство. Это хорошо знает каждый. Но каждый ли задумывается над этим? Ведь нередко мы как будто разговариваем с ребенком, но фактически не входим в его внутреннюю ситуацию, не понимаем его. Часто забываем, что беседуем именно с ребенком, для которого многие прописные истины не ясны.

«Взрослые никогда ничего не понимают сами, а для детей очень утомительно без конца им все объяснять».( Антуан де Сент-Экзюпири)

Сказка-притча «Маленький принц» особенно трогательно повествует о встрече двух миров — детского и взрослого — и дает понять, что «самого главного глазами не увидишь». Отсюда и происходит трагическое непонимание взрослых и детей.

Проанализируйте опыт вашего общения с детьми дома, избегайте крайностей: сюсюкания и грубости, стремитесь, чтобы отношения были доброжелательными, но требовательными, чтобы в них ощущалась и родительская любовь, и взыскательность.

«Ребенок — существо разумное, он хорошо знает потребности, трудности и помехи своей жизни».(Януш Корчак)

 Помните: каждое слово, обращенное к ребенку, воспитывает. С ребенком надо не только уметь говорить, но и учить его сложному искусству общения с другими людьми, через которое он включается в сложную систему человеческих отношений.

«Отношение к детям - безошибочная мера духовного достоинства человека».(Янка Брыль)

Правильным взаимоотношениям детей и родителей мешают разнообразные «барьеры», а также **негативные модели семейного общения.**

**Барьер занятости***.* Характеризуется тем, что родители постоянно заняты работой, домашними делами, проведением досуга, друг другом и т. п. Дети нередко просто мешают им. Это приводит к отчуждению ребенка. Этот барьер может возникнуть в разные возрастные периоды и иметь разные последствия. В возрасте до 6 лет он приводит к задержке эмоционального развития. В подростковом возрасте он чреват тем, что от внимания родителей ускользают важные изменения в личности ребенка: в характере, в отношениях с друзьями и т. п. В итоге дети и родители живут как бы разной жизнью. Семья как воспитательная система «не работает».

      **Барьер возраста***.* Понять своих детей родителям мешает разница в возрасте, в частности «высота взрослости». Родители не в состоянии войти во внутренний мир ребенка, не понимают его интересов, потребностей, увлечений.

      **Барьер старого стереотипа***.* Сущность его в том, что ребенок растет и развивается, а родители воспринимают его и относятся к нему как к маленькому, которым надо постоянно руководить, подсказывать, давать оценки и т. п. Это приводит к непониманию, раздражению, конфликтам, неправильным методам воздействия на ребенка. Позиция отношений «по вертикали» должна со временем смениться на позицию «по горизонтали», но родители этого не понимают и дестабилизируют обстановку в семье. Они по-прежнему указывают, например, подростку, с кем дружить, как провести досуг, какую выбрать профессию и т. д.

      **Барьер воспитательных традиций***.* Родители стремятся механически внедрять и воспроизводить в своей семье формы, методы и средства воспитания, сложившиеся и бытовавшие в период их детства в их семьях, продублировать педагогику собственных родителей, не учитывая изменившихся ситуаций воспитания, уровень развития детей и т. п. Современные дети стали более информированными, изменилась их система ценностей и потребностей. Возникли новые средства информации и установления контактов (компьютеры, мобильные телефоны). В их использовании дети разбираются лучше, чем родители, что приводит к снижению значимости родителей как авторитетов.

      **Барьер дидактизма***.* Родители постоянно, по каждому поводу поучают своих детей: «Не хлопай дверью», «Вытри ноги» и так до бесконечности. Воспитательный процесс подменяется постоянными нравоучениями.

«Воспитывать — не значит говорить детям хорошие слова, наставлять и назидать их, а, прежде всего самому жить по-человечески. Кто хочет исполнить свой долг относительно детей, тот должен начать воспитание с самого себя». (А. Н. Острогорский)

**Теперь мы с Вами рассмотримнегативные модели семейного общенияпо В. А.Кан-Калику:**

      Модель 1. Родители заняты друг другом, не обращают внимания на то, что происходит в семье. Они счастливые супруги. Как будто бы все в порядке, но нет необходимого микроклимата взаимопонимания с детьми. Дети как бы стоят в стороне от этой большой родительской любви.

      Модель 2. Родители заняты каждый самим собой: у них своя работа, которой они увлечены, свои друзья, формы проведения досуга. Здесь возникает разобщенность, налицо отсутствие реальных психологических контактов, без которых формирование семейного климата просто невозможно, и ребенок это хорошо ощущает.

      Модель 3. Поглощенность родителей внесемейной деятельностью. Они хорошие производственники, активные общественники. Но семья как бы не входит в сферу их жизненных интересов, в результате чего это уже не семья, а люди, живущие под одной крышей.

      Модель 4. Ее можно было бы назвать так: «Отойди, не мешай». Психологический смысл этой формы поведения заключается в том, что ребенок постоянно как бы исключается из сферы взрослого общения, не допускается в нее. А ведь ничто не может заменить в воспитательном процессе в семье наше с вами родительское слово. И не только назидательное, поучающее, но просто присутствие в контексте наших взрослых бесед, участие и соучастие в них.

      Модель 5. Она характеризуется постоянным раздражением супругов по отношению друг к другу и к ребенку. Причем мотивы этой раздражительности могут быть самыми разнообразными. Важно, что они создают атмосферу нервозности, тревожности, эмоционального неблагополучия. Раздражение следует по всякому поводу, образуя непрерывную негативную психологическую цепь.

      Модель 6. Ее можно назвать моделью психологического самоутверждения родителей, и проявляется она в том, что супруги постоянно в той или иной форме стремятся утвердить собственное превосходство (лидерство в семье, ум, энергию и т. п.), причем распространяется эта психологическая тенденция и на отношение к собственным детям.

      Модель 7. Основной психологический подтекст этой модели в следующем: я для вас сделал (сделала) все, а вы как хотите, так и живите. В действии эта модель может выглядеть так: муж приходит с работы, уходит в свою комнату и отдыхает. Он добытчик, основа семьи. Его нельзя обременять детскими проблемами.

В завершении вышесказанного, расскажу Вам одну притчу:

**Жизнь как шахматная партия.**

Кто-то сказал, что жизнь похожа на шахматную партию. Не знаю, так ли это. Шахматная доска одна, а шахматистов двое. У каждого свои цели, и каждый действует из собственного понимания ситуации. И, осуществляя свои замыслы, каждый вносит помехи в осуществление замыслов партнера. Замыслы оказываются неосуществленными, но рождается игра. Она складывается неожиданно для обоих. Победитель – это всегда тот, кто лучше подготовил свой номер.

Как Вам кажется о чем эта притча?

В жизни как и в игре есть свои правила, так же и в общении с детьми существуют правила, при соблюдении которых мы станем победителями в игре под названием жизнь.

**Вот основные правила, которые необходимо учитывать родителям при взаимодействии с подростками:**

1. Проведите чёткую границу между понятиями «родитель» и «друг». Вы можете стать другом своему ребенку. Но если вы при этом станете с ним «на одну планку», отбросите своё родительское превосходство – это рано или поздно приведёт к проблеме. Это кажется грубым, но ребёнок должен знать своё место в семье. Он – младший. Он только учится жить в мире проблем и противоречий. Вы же в первую очередь – поддержка, опора в трудную минуту. Подросток должен чувствовать в вас защиту, уважать ваш ум и умение выходить из сложных ситуаций. Поймите: дети могут найти друзей в любом месте. Тогда как хорошие родители встречаются крайне редко.

2. Будьте участливы. Это значит быть рядом, даже когда это нелегко и неудобно, когда вы загружены работой, когда усталость одолевает вас. Вы нужны своему ребёнку. Особенно в подростковый период, когда проблемы кажутся неразрешимыми, мир несправедливым, а будущее весьма туманным. Вы всегда должны знать, что происходит в жизни вашего ребенка. Вы должны заслужить его доверие, пожертвовав своим свободным временем. Если ребёнок будет уверен в вашей поддержке, вашем понимании – ему будет легче преодолеть этот тяжкий возраст.

3. Воспитывайте в подростке ответственность. Это ваша великая задача, как подготовить подростка к жизни. Объясните, что если он хочет определенного образа жизни — нужно приложить определенные усилия для его достижения. Дело не только в деньгах, а в его ответственности, независимости и возможности «стоять на собственных ногах». У ребёнка должны быть свои обязанности по дому. Ставьте перед ним задачи, но не «спускайте с рук», если они не делают то, что полагается. Это учит подростка, как устроен мир. В конечном итоге он будет благодарен вам за науку.

4. Умейте слушать. Это означает, слушать и понимать, не осуждая. Даже если ребёнок спорит или даже грубит — не перебивайте. Постарайтесь уловить суть проблемы. Очень часто это крик о помощи. Помните, что ваш ребёнок вырос. Теперь его проблемы задевают его «по-взрослому».

5. Не ленитесь объяснять. Всегда объясняйте причины ваших требований. Так вы поможете ребёнку впоследствии принимать правильные решения самостоятельно. Так скажите, что вы хотите видеть его дома к определенному времени, поскольку после этого на улицах не безопасно. Подросток должен видеть в вашей просьбе заботу, а не сухое требование, бездушный приказ.

6. Будьте готовы встать на защиту подростка .При всей кажущейся взрослости, подростки – самые уязвимые существа на свете. Они нуждаются в защите. Кто же ещё встанет на их сторону, если не родители? Дайте ребёнку понять, что вы с ним. Что вступитесь, поможете советом и никогда не осудите. Подростку важно знать, что он не один в этом мире.

7. Будьте в курсе. Знать, какую музыку слушает ваш ребёнок, как зовут его друзей (и их родителей), быть в курсе его школьных дел – задача максимум для хороших родителей. Это необходимо, чтобы иметь точки соприкосновения в общении родителей с подростком. Он обязательно оценит ваше внимание. Видя, что вы в курсе всех его дел, подросток просто не сможет вас игнорировать. И вряд ли захочет.

8.Будьте гибким. Правила, конечно, должны быть, но не без исключений. Например, когда ребёнок должен убраться в своей комнате, но он занялся чтением интересной книги и просто забыл о своих обязанностях. Будьте гибкими, зрите в корень вопроса. В конце концов, уборка может подождать. Дайте ребёнку понять, что вы не бездушная машина, отдающая приказы, ачеловек понимающий и умеющий идти на компромисс. Поверьте, уже завтра подросток сам уберёт в своей комнате. С удовольствием.

9. Имейте с ребёнком общие интересы. Наличие общих интересов означает, что вы понимаете друг друга лучше. Вы вместе учитесь и делитесь опытом. Поверьте, ваш подросток хочет иметь какую-то связь с вами, кроме споров насчёт помощи по дому.

10. Продолжайте говорить, даже если он не будет слушать. Это кажется нелепым, но подростки всегда прислушиваются к родителям. Даже тогда, когда они кричат, они прекрасно слышат и понимают вас. Скажите своему ребёнку, что вы думаете о курении, наркотиках, алкоголизме. Информация обязательно пройдёт через него, даже если это выглядит так, как будто этого не произошло. Не игнорируйте проблемы ребёнка. И он не сможет проигнорировать вас.

12.Имейте способность принять чувства ребенка такими ,как они есть, не пытаясь изменить их, осудить или отвергнуть.

13. Имейте чувство веры в возможность ребенка успешно разрешить свои проблемы.

14.Относитесь к ребенку как к уникальной личности, имеющей право на собственную жизнь со своими чувствами и желаниями.

Помните об этих правилах и ваш путь к взаимопониманию будет коротким и счастливым!

**Практический блок**Психолог рассказывает родителям о том, что дети помогали готовиться к занятию и заполнили анкеты для детей **«Знаю ли я своих родителей?» ( Приложение 1)**

 Сейчас я Вам предлагаю заполнить анкеты для родителей **«Знаю ли я своего ребенка?»( Приложение 2)**

По окончании заполнения родители сверяют обеанкеты и при необходимости поправляют. Вопросы для обсуждения с родителями:

1) На сколько вопросов вы смогли ответить?

2)Трудно ли было отвечать на вопросы?

3)Какие чувства вы при этом испытывали?

1. **Упражнение «Круг знакомства»**

Цель: снятие тревожности, знакомство друг с другом.

Инструкция для участников: «Назовите, себя, чей Вы родителей, и одну, самую яркую характерную черту Вашего ребенка».

1. **Упражнение « Сказка по кругу»**

Цель: развитие и расширение представлений о семье.

Инструкция для участников: « Сейчас мы с вами вместе придумаем сказку о городе, в котором нет конфликтов, где все люди счастливы и любимы.А сказка будет начинаться словами: « В одном прекрасном городе жила замечательная семья…»Каждый участник по очереди, передавая мягкую игрушку, называет одно предложение для сочинения сказки.

**3.Упражнение «Территория Семьи»**

Цель: конкретизация образа семьи.

Инструкция для участников: «Уважаемые мамы и папы! Я хотела бы предложить вам небольшую творческую работу : у каждого из вас есть листочек с названием «Территория семьи». Вы видите на нем семь строчек, в которые нужно будет вписать членов вашей семьи, и напротив графу «цвет», где вы отметите каждого члена семьи тем цветом, который, по вашим ассоциациям больше всего ему подходит. Вы можете заполнить все семь строчек или меньше, а можете добавить свои. С правой стороны листа вы видите свободное пространство. На этом месте нарисуйте, пожалуйста, контур территории вашей семьи, как на контурной карте обозначаются границы государства, в виде символичного изображения живого существа (человека, животного). А затем раскрасьте территорию вашей семьи, поместив на нее цвета, которые вы подбирали для каждого из членов семьи. Для оформления Вашей карты Вы можете воспользоваться вырезками из журналов, цветной бумагой. Время выполнения данного задания – 20 минут.

Дальше психолог может предложить краткую игровую интерпретацию цветовых выборов (в соответствии с описанием Люшера). Однако, здесь необходимо не увлекаться, подчеркнуть, что это не является диагностикой, но лишь немного указывает на возможности. Важно быть предельно тактичным, оговаривать только положительные моменты, а такие цвета, как черный, коричневый или серый охарактеризовать мягко, например: «выбор черного цвета, возможно, указывает на желание поспорить с данным человеком или выражает какой-то протест». Можно также обратить внимание, опять-таки в шуточной форме, на изображение контура территории семьи и расположение ее членов на «карте»: кто из членов семьи занял место в «голове» (во главе или занимает все мысли) вашей семьи, кто в сердце семьи (в центре изображения), на ком все держится (ноги), кто самый общительный, собирает всех вместе (руки). С одной стороны, это будет полезная дополнительная пища для размышления, с другой - увлекательный игровой момент.

**ТЕРРИТОРИЯ СЕМЬИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Члены семьи | Цвет | Изображение территории семьи (контур) |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Психолог:**А теперь мы поговорим о несколько необычных ситуациях, возникающих в общении с нашими детьми. Я хочу обратить ваше внимание на 2 стакана наполовину заполненных водой. Здесь изображены эмоции родителя и ребенка:

- 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 пример:

Подходя к дому, вы слышите из окна громкую музыку, вам стыдно перед соседями. Однако ребенок ничего не замечает: он прекрасно проводит время, а сейчас рад встрече с вами.

В данной ситуации психологи рекомендуют следующее:

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

Это говорит о том, что чувства, особенно если они отрицательные и сильные, 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, 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?

**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.**

Пример:Меняочень утомляет громкая музыка.

Заметьте, это предложение содержит личное местоимение. Поэтому высказывания такого рода(я, мне, меня)психологи назвали «Я-сообщениями».

А фраза: Ты не мог бы потише?!

Здесь используется «Ты-сообщения»(ты, тебя, тебе).

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. 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!». Избежать этой ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова. Например: «Мне не нравится*,* когда за стол садятся с грязными руками».

**4 Упражнение. Определение «Я – сообщения»**

Инструкция: 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. |

**5. Упражнение. « Мои чувства»**

Инструкция: 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 и после этого заполните столбец III.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I. Ситуация** | **II. Ваше чувство** | **III. «Я-сообщение»** |
| 1. Сын-первокурсник ходит в институт в дырявых джинсах. Отказывается носить другие брюки. |  |  |
| 2. Ваша взрослеющая дочка влюбилась в «шалопая». |  |  |
| 3. Вы ожидаете гостей. Дочь отрезала и съела кусок торта, который вы приготовили к торжеству. |  |  |
| 4. Вы только что вымыли пол, сын пришел и наследил. |  |  |

До сих пор мы говорили о том, что делать, когда отрицательные чувства у нас уже возникли. Но можно подумать одругом: 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.

**Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов,**

**соразмеряйте собственные ожидания**

**с возможностями ребенка**

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.

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 ставитьслишком 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 совету. 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.

Пример: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: «Оченьтебя 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».

**6.Упражнение «Корзинка вопросов»**

Инструкция:Сейчас предлагаю, уважаемые родители, взять листочки, приготовьте ручки. Теперь сочините первый вопрос « Как Вы думаете…». Отнесите свои записки в корзинку.

Переходим ко второму вопросу. Его нужно построить на конструкции: « Согласны ли Вы..».По любому поводу, связанному с нашей проблемой. Положите свои записки в корзинку. Третий вопрос начните со слов: « я не знаю, что мне делать». Дальше каждый родитель вытягивает попавшийся ему вопрос, зачитывает вслух и предлагает свой ответ или решение предложенной ситуации (вопроса). Остальные родители могут дополнять, активно участвовать в разговоре, делиться опытом.

**Домашнее задание.**

Инструкция: « Дома закройте на минуту глаза и представьте, что к Вам приходит Ваш лучший друг, и Вы показываете, что рады ему, что он Вам дорог. А затем представьте, что это Ваш ребенок. Вы показываете ему, что рады его видеть. Обнимайте своего ребенка не менее 4-х раз в день. Выполняя задание, обратите внимание на реакцию ребенка и на свои собственные чувства.

**Подведение итогов. Рефлексия**

Цель: подведение итогов встречи, обобщение собственных представлений.

**Психолог:** «Что уносите с собой? Что понравилась? Что было непонятно?»

На память о встрече раздаются памятки с правилами общения с ребенком.

Приложение 1

**Анкета для родителей«Знаю ли я своего ребенка?»**

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Как вы думаете, что ждет Ваш ребенок от семьи, в которой живет?

А) хорошей организации быта;

Б) радости общения;

В) покоя и защищенности.

1. Что более всего заботит Вас в семье?

А) здоровье детей;

Б) хорошая учеба;

В) трудовое участие детей в жизни семьи.

1. Одинок ли Ваш ребенок в семье?

А) да;

Б) нет;

В) не знаю.

1. Как вы думаете, захочет ли Ваш ребенок, чтобы его будущая семья была похожа на вашу?

А) да;

Б) нет;

В) не знаю.

1. Какая из приведенных ниже жизненных установок является, по вашему мнению, для ребенка наиболее значимой?

А) быть материально обеспеченным;

Б) встретить любовь;

В) иметь много друзей;

Г) реализовать свои интеллектуальные возможности.

1. Знаком ли Ваш ребенок с теми моральными и материальными проблемами, которые существуют в семье?

А) да;

Б) нет;

В) не знаю.

1. Есть ли у вашего ребенка секреты от своей семьи?

А) да;

Б) нет;

В) не знаю.

1. Что для вашего ребенка вечер дома?

А) радость общения;

Б) возможность быть самим собой;

В) мучение и пытка.

**Вопросы для родителей***:*

1)Какой любимый цвет вашего ребенка?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)Какой любимый праздник?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)Сколько лет вашему ребенку?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4)Под каким знаком Зодиака он родился?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5)Сколько денег вы даете своему ребенку на карманные расходы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6)Какой стиль одежды предпочитает ваш ребенок?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7)Как зовут друзей вашего ребенка?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8)Какая его любимая музыкальная группа или солист \ направление?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9)Какой любимый учебный предмет?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10)Чем увлекается ваш ребенок?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 11)Какие книги прочел ваш ребенок за последний месяц?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение 2

**Анкета для детей «Знаю ли я своих родителей?»**

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возраст\_\_\_\_\_\_

1. Чтобы ты хотел получить от семьи в которой живешь?

А) хорошей организации быта;

Б) радости общения;

В) покоя и защищенности.

1. Одинок ли ты в своей семье?

А) да;

Б) нет;

В) не знаю.

1. Хочешь ли ты, чтобы твоя будущая семья была похожа на твою сегодняшнюю семью?

А) да;

Б) нет;

В) не знаю.

1. Как ты думаешь, что более всего заботит твоих родителей в семейной жизни?

А) здоровье детей;

Б) хорошая учеба;

В) настроение детей и причины его изменений.

1. Какая из приведенных ниже жизненных установок является для тебя наиболее значимой?

А) быть материально обеспеченным;

Б) встретить любовь;

В) иметь много друзей;

Г) реализовать свои интеллектуальные возможности.

1. Есть ли у тебя секреты от твоей семьи?

А) да;

Б) нет;

В) не знаю.

1. Что для тебя вечер дома?

А) радость общения;

Б) возможность быть самим собой;

В) мучение и пытка.

1. Знаком ли ты с теми моральными и материальными проблемами, которые существуют в Вашей семье?

А) да; Б) нет; В) не знаю.

**Вопросы для ребенка:**

1)Назовите отчество бабушки по маминой линии.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)Какое любимое блюдо вашего папы?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)Назовите любимую телепередачу вашей мамы.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4)Где после школы учились ваши родители?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5)Назовите любимую песню или музыкальное произведение вашей мамы.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6)Каким спортом увлекается ваш папа?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7)Назовите любимый цветок вашей мамы.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8)Назовите любимый праздник в вашей семье.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9)Назовите хобби вашей мамы.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10)Под каким знаком Зодиака родился ваш папа?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_