

Тренинг для родителей «Я-успешный родитель»

Автор: Шавардак Анна Дмитриевна, педагог – психолог ГБУ ГППЦ
ДОГМ.

Тренинг рекомендован к проведению педагогом - психологом

Актуальность

В настоящий момент общепринятым является признание значимости того вклада, который вносит семья в формирование эмоционально-личностной сферы ребёнка, а через это – и в общий ход развития общества. Именно в семье могут зародиться деструктивные отношения у ребенка сначала с близкими, а затем и с окружающими людьми. Возникновение негативных проявлений в поведении ребенка может, по нашему мнению, предотвратить своевременное осознание родителями своих педагогических, деструктивных установок, паттернов собственного поведения и непосредственное их влияние на воспитательный процесс и личность ребенка в целом. При этом современные представления о семейном воспитании характеризуются высоким уровнем неопределённости. Политические и общественные кризисы, неоднократно происходившие в новейшей истории России, не могли не оказать косвенного влияния на состояние семьи как общественного института. Ситуация может быть описана как значительное размытие представлений о том, какие ценности необходимо ретранслировать своим детям, какие приёмы воспитания являются эффективными и корректными с этической точки зрения, а какие – нет.

Сложившаяся обстановка требует применения новых методов и подходов к психологической работе для оказания помощи семье, столкнувшейся с проблемами в детско-родительских отношениях. В числе прочего, целесообразным представляется задействование формата групповой работы. Психологические и социологические исследования второй половины XX в. указывают на существование важного фактора, способствующего росту напряжённости отношений внутри семьи. Таким фактором является несовпадение позиций в общении. Нередко родители пытаются разговаривать с детьми с позиции власти и превосходства, в то время как дети, в

соответствии с демократическим духом современного общества, слушают их с позиции равенства. Подобное несовпадение в значительной степени снижает эффективность авторитарных стратегий воспитания, а также – провоцирует рост числа конфликтов. Отсутствие осознания этой причинно-следственной связи со стороны родителей может вести к протестным или девиантным формам социализации.

Ожидаемые результаты:

Участие позволяет родителям лучше понять себя и мотивы своего поведения, потренироваться в применении техник эффективного взаимодействия с ребенком, увидеть новые пути разрешения проблемных ситуаций.

В результате прохождения тренинга родители начинают лучше понимать собственные стереотипы воспитания, которые не являются результатом осознанного выбора воспитателя, а обычно перенимаются либо «по наследству» от своих родителей, либо являются следствием представлений об отношениях ребёнка и родителя, полученных из близкого социального окружения, средств массовой коммуникации и информации. Таким образом, родитель начинает выстраивать более эффективное взаимодействие с детьми.

Цели психологической коррекции на тренинге

- осознание собственных родительских позиций и расширение осознанности мотивов воспитания в семье;
- оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей и гармонизация стиля воспитания;
- профилактика негативных проявлений в поведении детей и подростков.

Задачи тренинга:

Психологическое просвещение - дать родителям знания о механизмах семейных систем, показать влияние их родительских семей на актуальную ситуацию в их собственной семье. Осознание необходимости установления равноправных взаимоотношений с ребенком; знакомство с концепцией эффективного и неэффективного одобрения, с понятием неформального общения.

Обучение - дать определенную модель построения взаимоотношений с

детьми и обучить различным навыкам межличностного общения, необходимым для реализации этой модели.

обучение навыкам поддержки, закрепление навыков активного слушания, овладение навыком использования «Я-высказываний» для решения проблем, непосредственно касающихся жизни родителя.

Переориентация - самоисследование родительских позиций, развитие многомерности психологического видения детско-родительских отношений: преодоление уже сформировавшихся стереотипов поведения и паттернов.

Осознание неэффективных стратегий родителей; обучение методике передачи ребенку ответственности за свою жизнь.

Ход тренинга

Приветствие участников тренинга. Знакомство участников друг с другом.

Упражнение 1. «Самопрезентация». Участникам раздаются карточки и карандаши для оформления «визиток». Необходимо предъявить свою «визитку», рассказать коротко о себе, о своих ожиданиях и опасениях, связанных с тренингом.

Упражнение 2. «Этажи». Предлагается представить, что родители сейчас находятся перед большим современным супермаркетом. В нем три этажа:

- на первом этаже продаются товары с заведомым браком, низкого качества;
- на втором этаже – обычные товары средней цены и качества;
- на третьем этаже продаются самые лучшие, качественные, шикарные вещи.

Вопрос: на каком этаже вы бы хотели приобретать товар?

Тезис: когда у нас появляется ребенок, мы всегда хотим, чтобы он соответствовал «третьему этажу» - был умным... Может быть, воплотим наши несбывшиеся мечты. Но, к сожалению, так в жизни не бывает. Каждый ребенок уникален. В нем есть чуть-чуть от первого, второго, третьего этажей. И ваш ребенок не исключение, вы убедились в этом. В нем есть то, что вам нравится и то, чтобы вы хотели изменить.

Осознание родительских установок

Рассказ психолога о сути понятия «психологическая установка» и ее влиянии на восприятие реальности. Основной тезис: «На наши взаимоотношения с детьми оказывают влияние установки, сформированные еще в детстве нашими родителями, независимо от нашего желания - пока мы не осознаем их. Если же установка осознана - она перестает верховодить нами, мы можем ее изменить».

Упражнение 3. Родительские установки. Участников просят закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и медленных, плавных выдохов - и на фоне расслабленного состояния вспомнить свою родительскую семью, свое детство. Как реагировали родители на ваши шалости, капризы, проступки? Как бы они закончили следующие предложения: «Дети плохо себя ведут, потому что...», «Непослушный ребенок - это...», «Родители должны...»? Затем, после выхода из состояния расслабления, участники делятся своими переживаниями и мыслями по поводу родительских установок. В ходе обсуждения необходимо дифференцировать актуальные установки на «помогающие», то есть рациональные, эффективные - и «мешающие», то есть нерациональные, неэффективные в сфере детско-родительских взаимоотношений.

Позиции в общении: Родитель, Взрослый и Ребенок

Тему родительских установок логично продолжает рассмотрение ригидных позиций в общении в рамках концепции Э. Берна. Основной тезис: «Позиция Взрослого способствует проявлению взрослой позиции у другого человека. Позиция Родителя задает у другого позицию ребенка и наоборот. Пребывание родителя в эго-состоянии Взрослого дает ребенку возможность почувствовать психологическое равенство с матерью или отцом, способствует усвоению правил логики и здравого смысла».

Принятие чувств ребенка

Один из мотивов работы родителей в тренинговой группе - стремление к взаимопониманию со своим ребенком. Понять ребенка - значит услышать его чувства, проникнуть в глубинную мотивацию его поведения. Необходимым навыком здесь является навык «активного слушания», освоению которого посвящается этот этап занятия.

Упражнение 4. «Памятник чувству». Это вариант известной техники «Скульптор», являющийся одновременно и разминочным упражнением, и хорошим введением в тему. Родители работают в парах, один выполняет роль «глины», другой - «скульптора». «Скульпторы» получают карточки с названиями чувств, эмоциональных состояний, «памятники» которым они должны без слов «слепить», используя тело партнера. На этапе обсуждения мы предлагаем родителям ответить на два дополнительных вопроса:

- 1) когда вы испытываете данное чувство по отношению к своему ребенку?
- 2) когда, по вашему мнению, ребенок испытывает его по отношению к вам?

Рассказ психолога о психологических механизмах подавления чувств и компенсации составляется в соответствии с образовательным уровнем участников тренинга. Основной тезис: «Эмоции, которые подавляются, сохраняются. Чувства, которые допускаются и признаются, теряют свою разрушительную силу. Называние и признание подавленных эмоций приносит ребенку огромное облегчение, радость, ощущение близости с родителями, сознание того, что тебя слышат и понимают».

Упражнение 5. «Принятие чувств». Участники делятся на микрогруппы по 4-5 человек, каждая из которых получает задание переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка. Приводим образцы заданий и возможные варианты ответов:

- «Не смей его бить! Это же твой брат!» («Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя».)
- «Не бойся. Собака тебя не тронет». («Симпатичный пес... Но если боишься - давай перейдем на другую сторону».)
- «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется» («Я бы тоже расстроился. Но, может, мы вместе найдем выход?»)
- «Подумаешь - укол! Даже малыш не боится, а ты...» («Да, укол - это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку».)

В процессе обсуждения этого упражнения родители знакомятся с понятием «активного слушания», слушать активно - значит улавливать, что ваш ребенок пытается вам сказать на самом деле, что он чувствует на самом деле, и озвучивать

эти чувства своими словами, окрашивая свои высказывания пониманием и неподдельной заботой (термин, описывающий это явление, - «эмпатия»).

Упражнение 6. «Я - хороший родитель». Каждому участнику предлагается в течение одной минуты рассказать о своих сильных «родительских» сторонах. После каждого выступления остальные участники невербально выражают свою поддержку рассказчику (это может быть рукопожатие, дружеское похлопывание по плечу, одобрителный кивок головой).

Почему мы против подавляющих наказаний

Упражнение 7. «Наказание». На фоне расслабления родителям предлагается вспомнить ситуацию, когда они были наказаны своими родителями. Необходимо получить для себя ответы на следующие вопросы: Что вы чувствовали тогда? Каковы были ваши телесные ощущения? О чем вы тогда думали? Что вам хотелось сделать? Обсуждение этого упражнения часто делает излишней какую-либо дополнительную информацию о негативных последствиях наказаний.

Установление границ дозволенного поведения

Предоставление свободы выбора и выяснение логических последствий этого выбора - не единственные методы установления необходимой дисциплины. Мы предлагаем родителям познакомиться со «ступенчатой системой установления запрета» по методу Х. Джайнотта:

1. Признать, что некое желание вполне может возникнуть у ребенка («Я понимаю, что тебе хочется...»).
2. Четко определить запрет на какое-либо действие («Но я не могу позволить тебе это делать сейчас, так как...»).
3. Указать, каким образом ребенок может осуществить свое желание.
4. Помочь ребенку выразить свое законное недовольство («Конечно, тебе это не нравится...»).

Способы повышения самоуважения детей

Наши замечания и общение без слов помогают детям или быть довольными собой, или чувствовать себя некомфортно.

Упражнение 8. Неформальное общение». Группа делится на

«родителей» и «детей». «Дети» выходят за дверь, каждый придумывает проблему, с которой он хотел бы обратиться к «родителю». «Родители» же получают инструкцию не реагировать на просьбы ребенка под предлогом занятости, усталости и т.п. В течение нескольких минут идет ролевое проигрывание ситуаций. Затем участники меняются ролями. Однако новые «родители» получают противоположную инструкцию: отреагировать на слова ребенка максимальным вниманием, отзывчивостью, предложить свою помощь и поддержку. Обсуждение чувств участников завершается определением понятия формального (закрытого, равнодушного, неискреннего) и неформального (открытого, эмпатийного, искреннего) общения.

Важным родительским умением является эффективное одобрение или поддержка. Если похвала направлена на оценку личности человека, ставит эту оценку в прямую зависимость от результатов деятельности и тем самым снижает самооценку в случае неудач, то поддержка направлена на признание промежуточных результатов и личностного вклада в их достижение. Тем самым она способствует повышению самоуважения ребенка и взрослого.

Неэффективные стратегии

Это нерациональные суждения, ограничивающие нашу свободу и формирующие ригидные родительские позиции. Очень многим родителям трудно передать ребенку ответственность за его жизнь, потому что они стремятся быть хорошими родителями, подразумевая под этим примерно следующее:

- Я должен присматривать за тем, чтобы мой ребенок нормально развивался и вел себя вполне определенным образом.
- Я обязан руководить моим ребенком, а он - следовать моим указаниям.
- Я обязан заботиться о ребенке. В конце концов, он не виноват, что появился на свет.
- Если мой ребенок попадет в беду, я должен вызволить его из этой беды.
- Я должен жертвовать ради него всем, ибо его потребности важнее моих.
- Я должен быть начеку по отношению ко всем опасным ситуациям и защищать от них ребенка, обеспечивая его безопасность.
- Это моя обязанность - оберегать моего ребенка от страданий, неприятностей,

ошибок и неудач.

Упражнение 9. «Должен или хочу?» Заменить в приведенных выше высказываниях слова «должен», «обязан» на «хочу». Какие чувства возникают при произнесении этих фраз?

Упражнение 10. «Охалка обязанностей». Одного из родителей спрашивают, сможет ли он пройти по нарисованной на полу линии. Затем ему в руки дают коробки, символизирующие разного рода обязанности, которые «должен» выполнять родитель. С охалкой этих «обязанностей» пройти по линии уже куда сложнее. Интерпретируя эту аллегория, родители приходят к выводу, что чрезмерная загруженность обязанностями по отношению к ребенку не позволяет видеть перспектив, «зашумляет» воспитательную стратегию, лишая ее цельности и гармоничности.

Единственная реальная защита ребенка от опасностей - это его здравый смысл и знание, что только он сам должен распознать эти опасности и принять соответствующие решения.

Сортировка проблем

Этот принцип решения проблем детско-родительских взаимоотношений был предложен Т. Гордоном. Состоит он в том, что проблемы делятся на две группы в зависимости от того, на чью жизнь - родителя или ребенка - они непосредственно влияют.

Передача ответственности ребенку

При передаче ребенку ответственности за решение проблем, непосредственно затрагивающих его жизнь, необходимо выполнить следующие 10 условий:

1. Спокойная обстановка. Готовность к диалогу с обеих сторон.
2. Не заниматься попутно каким-либо другим делом.
3. Заранее подготовить высказывание.
4. Исключить из него оценки («плохо себя ведешь, «лентяй») и обобщения («никогда», «всегда», «вечно»).
5. Говорить о конкретных действиях.
6. Говорить о своих чувствах, мыслях, желаниях, чаще используя «я», чем

«ТЫ».

7. Заверить ребенка в своем дружеском участии в его делах.

8. Не превращать все в нудную, долгую нотацию.

9. Следить за реакцией ребенка.

10. Завершить дружеским физическим контактом (обнять, поцеловать, похлопать по плечу и т.п.).

Упражнение 11. Передача контроля. Родители составляют высказывания для передачи своему ребенку ответственности за решение одной из актуальных, но не слишком болезненных проблем.

Подведение итогов занятия

Родители письменно или устно делятся своими чувствами и впечатлениями, связанным и с эффективностью тренинговой работы. Эти вопросы могут быть следующими: что было наиболее полезным и интересным на тренинге (упражнения, ролевые игры, групповые дискуссии, информация психолога, домашние задания); на какие вопросы получили ответы; какие вопросы остались неразрешенными; над какой проблемой хотели бы дополнительно поработать в группе?

Используемая литература.

1. *Байярд Р. Т., Байярд д.* Ваш беспокойный подросток. - М.: Семья и школа, 1995.

2. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. - Мн.: Попурри, 1998.

3. *Гиппенрейтер Ю.Б.* Общаться с ребенком. Как? - М.: ЧеРо, 1998.

4. *Живот Х.* Родители и подросток. - Р/на-Д.: Феникс, 1995.

5. *Минухин С., Фишман Ч.* Техники семейной терапии, - М.: Класс, 1998.

6. *Оклендер В.* Окна в мир ребенка. - М.: Класс, 1997.

7. *Пезешкиан Н.* Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт. - М.: Культура, 1994.

8. *Скиннер Р., Клииз Д.* Семья и как в ней уцелеть. - М.: Класс, 1995.

9. *Шерман Р., Фредман Н.* Структурированные техники семейной и супружеской терапии. - М.: Класс, 1997.

10. *Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. В.* Психология и психотерапия семьи. - СПб.: Питер, 1999.
11. *Элиум Д., Элиум Д.* Воспитание сына. Как вырастить настоящего мужчину. - СПб.: Питер, 1997.