

**Тренинг для родителей:**  
**«Бесконфликтные взаимоотношения  
с детьми»**

## **Цели:**

- ознакомление родителей с особенностями подросткового возраста;
- формирование активной педагогической позиции родителей;
- вооружение родителей педагогическими знаниями и умениями;
- научиться понимать внутренние мотивы ребенка, помочь в построении нормальных отношений с ребенком.

## **Задачи:**

- Использовать тренинговые формы для работы с родителями;
- Расширение возможностей понимания родителями своих детей;
- Формирование навыков эмоциональной саморегуляции;
- Выработка новых навыков взаимодействия родителей с ребенком.

## **Ход занятия:**

*- Родителям может показаться неожиданным тот факт, что детям нужны порядок и правила поведения в семье, они хотят и ждут их! Правила и разумный распорядок дают ребенку чувство безопасности, уверенности. И если по этому поводу у вас существуют проблемы, то скорее всего дело не в самих правилах, а в способах их «внедрения». Поэтому сегодня мы рассмотрим правила, с помощью которых можно наладить и поддержать в семье бесконфликтную дисциплину.*

Правила (вывешиваются поочередно на доске)

1. Правила должны быть обязательно в жизни каждого ребенка.
2. Взрослые должны согласовать правила между собой. Даже если один родитель не согласен с требованиями другого, лучше в эту минуту промолчать, а потом уже без ребенка обсудить разногласия.
3. При наказании ребенка лучше лишать его хорошего, чем делать ему плохое.
4. Дайте свободу. Спокойно свыкнитесь с мыслью, что ваш отпрыск уже вырос и далее удерживать его возле себя не удастся, а непослушание- это стремление выйти из-под вашей опеки.
5. Никаких нотаций. Больше всего подростков раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.
6. Уступает тот, кто умнее. Костер ссоры погаснет, если в него не подбрасывать дров. Когда и родители, и дети охвачены негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.
7. Не надо обижать. Прекращая ссору, не стремитесь сделать больно ребенку с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок научится у вас.

При составлении или изменении правил в вашей семье следует помнить о таких моментах:

1. Четкая формулировка запретов, ограничений (они должны быть выдержаны в позитивном стиле и иметь конкретный характер).
2. Ограничения и запреты должны соответствовать возрасту ребенка (и его опыту)
3. Ограничение должно быть выполнимым.

### **Упражнение «Паутинка»**

**Цель:** знакомство, получение первичной информации друг о друге, повышение позитивного настроения, формирование коммуникативного навыка.

В руках у ведущего – клубочек пушистой пряжи. Начиная знакомство, ведущий называет свое имя, обматывает конец нити вокруг своей ладони и перекачивает клубок кому-нибудь из родителей (детей). Каждого ведущий просит не только назвать свое имя, но и рассказать о своем ребенке (маме, папе). Можно задавать разные вопросы, например:

Какой твой ребенок (мама, папа)?

Что он(а) любит делать?

Что ей нравится, что ей не нравится?

Прежде, чем перекачать клубочек следующему рассказчику, каждый член группы обматывает нитью свою ладонь так, чтобы «паутина» была более-менее натянута. Когда клубок возвращается к ведущему, он спрашивает: «На что похоже то, что у нас получилось?». Ответов бывает много – сеть, паутина, звездочка, грибочка и т.д. Ведущий обращает внимание группы на то, что в жизни наши взаимоотношения с близкими и друзьями напоминают подобное переплетение нитей.

*-Вот так, как этой нитью, все мы связаны общей проблемой — как сформировать позитивные отношения с детьми, как найти путь к бесконфликтной дисциплине. Сегодня мы вместе попробуем разобраться в этой проблеме.*

В конце упражнения клубок сматывается в обратном порядке.

*-У всех у Вас разное образование, разные характеры, разные взгляды на жизнь, разные судьбы, но есть одно, что объединяет вас, – это ваши дети, которые могут стать вашим горем или радостью.*

*Сегодня мы попытаемся разобраться в том, что и как нужно делать, чтобы ребенок стал вашим счастьем, чтобы однажды можно было сказать себе: «Жизнь состоялась!» А самое главное – попытаемся ответить на вопрос «Как найти общий язык с подростком?».*

**«Словом можно убить, Словом можно спасти, Словом можно полки за собой повести!»**

А для того, чтобы почувствовать силу слова, выполним следующее упражнение.

Замените слова “Я ДОЛЖЕН, ОБЯЗАН” словами “ХОЧУ”, все остальное предложение при этом оставив без изменения.

□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.

– *Какие чувства возникают при произнесении этих фраз?*

**Упражнение «Ромашка»** (на тему «Кто есть подросток»).

**Цель:** повысить активность группы, в игровой форме создать портрет современного подростка.

*- Сейчас мы с вами составим «портрет современного подростка». Но сделаем это несколько необычным способом. У меня в руках мячик. Этот мячик я буду беспорядочно бросать каждому из вас. Вам необходимо, как только мячик окажется в ваших руках, максимально быстро, почти не задумываясь, сказать первую пришедшую на ум ассоциацию на тему «Кто есть подросток?». Назвав слово, вы возвращаете мячик мне. Секрет задания в том, чтобы работать как можно быстрее, не задумываясь. Говорите то, что первое приходит вам в голову.*

Один из ведущих фиксирует все высказывания участников на доске (бумаге). После выполнения упражнения обсуждается созданный общими усилиями портрет подростка.

**Упражнение «Светофор»** (по теме «Особенности подросткового возраста»).

Участники садятся за столы, расставленные полукругом. Всем раздаются красные и зелёные карточки. Ведущий зачитывает некоторые утверждения по теме «Особенности подросткового возраста». Если участники считают, что утверждение справедливо – поднимают зелёные карточки. Если утверждение ошибочно – красные.

Спорные ответы обсуждаются.

Высказывания:

1. Крик – самый лучший и быстрый способ добиться своего.
2. Подросток раним, хотя и пытается скрыть это за маской безразличия, высокомерия и т.п.
3. Многочасовые гулянки, болтовня с друзьями – пустое времяпрепровождение.
4. Подросток должен быть эмоционально уравновешен и стабилен.

5. Подросток не склонен к самоанализу.
6. Самовоспитание и саморегуляция доступны подростку.
7. Если подросток игнорирует родителей, им следует ответить ему тем же.
8. Подростковый возраст – время, когда начинается половое созревание.
9. Подросток ещё не готов серьёзно думать о своём будущем.

Обсуждение ответов, все ли мы думаем одинаково отвечая на вопросы?

У всех ли методы воспитания одинаковы?

*- В подростковом возрасте происходят заметные психологические изменения, которые являются необходимой составляющей процесса взросления. Формирующееся собственное «Я» чаще всего воспринимается самим подростком как неизбежный этап взросления. Он чувствует себя взрослым и одновременно стремится доказать это всем окружающим – и родителям, и сверстникам.*

### **Упражнение «Снежинка индивидуальности»**

**Цель:** показать, что все мы разные (все делают задание и потом показывают, что у всех разные снежинки, т.е. каждый – индивидуален).

Тренер раздает всем участникам одинаковые по размеру и цвету квадратики бумаги и берет сам. Дает инструкцию, что все должны без вопросов выполнять задание вслед за тренером. Тренер отворачивается и поэтапно дает задание, одновременно выполняя его сам:

1. Сверните листок бумаги пополам.
2. Оторвите верхний правый угол.
3. Еще раз сверните лист и оторвите верхний левый угол.
4. Вновь сверните бумагу и оторвите нижний правый угол.
5. В последний раз сверните бумагу и оторвите нижний левый угол.

После этого тренер поворачивается к аудитории и просит всех развернуть свои «снежинки», поднять их и показать всем.

*- Попробуйте найти копию своей «снежинки». Ее нет! – Точно также нет одинаковых детей (подростков, людей). Все мы индивидуальны!*

*- Непослушных детей, а тем более «отбившихся от рук», принято обвинять. На самом деле в число «трудных» обычно попадают дети не «худшие», а чувствительные и ранимые. Они «сходят с рельсов» под влиянием жизненных трудностей, реагируя на них сильнее, чем более устойчивые дети. «Трудный» ребенок нуждается в помощи, а не в критике или наказаниях. Причины стойкого непослушания ребенка следует искать в глубине его психики.*

Причины отклонения в поведении детей. (наглядно вывешивается поочередно на доске)

1. Борьба за внимание. Если ребенок не получает внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: он не слушается.

2. Борьба за самоутверждение. Это борьба против чрезмерной родительской власти и опеки.

3. Желание отомстить. Дети бывают часто обижены на родителей, например, если мать разошлась с отцом, или ребенка отлучили от семьи (бабушка опекун), или родители уделяют больше внимания младшему в семье. В глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности все те же протесты, непослушание.

4. Потеря веры в собственный успех. Ребенок переживает неблагополучие в какой-то одной области, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика не сложились отношения в классе, а следствием стала запущенная учеба. Это происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт, ребенок теряет уверенность в себе и приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это – в душе, а поведением он показывает: «Мне все равно...», «Пусть буду плохим...»

*-Всякое отклонение в поведении - это крик о помощи!*

*Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а не иначе. Однако у каждого родителя в жизни бывают моменты, когда поведение любимого ребенка ставит в тупик.*

*В своих ошибках вы не одиноки, все родители их время от времени совершают. Но всегда лучше учиться на чужих ошибках, не правда ли?*

**Упражнение «Чаша чувств»** (каждый родитель по очереди вынимает из чаши листочек с каким-либо чувством, зачитывает вслух).

*Мы поможем нашим детям общаться с нами, если наше отношение к ним будет включать: принятие, внимание, признание (уважение), одобрение, теплые чувства, понимание, любовь, доверие, поддержка, юмор.*

*Моделируя свое отношение к детям в соответствии с указанными принципами, мы научим их устанавливать добрые отношения с ровесниками и другими людьми.*

**Упражнение «Эмоциональное восприятие»**

*-Уважаемые родители! Закройте на минуту глаза и представьте, что вы встречаете своего лучшего друга (подругу). Как вы показываете ему, что рады, что он вам дорог, близок?*

*Теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: что он приходит из школы и вы показываете, что рады его видеть.*

*Представили? В чем разница? Всегда ли мы показываем нашим детям свои чувства?*

*Обсуждение.*

### **А закончить наше занятие мне хотелось следующей притчей**

Жил в одном городе мудрец. Не было такого вопроса, на который он не мог бы ответить. Поэтому к нему шли за советом многие люди, его очень любили и уважали. Но нашелся в городе один человек, который позавидовал мудрецу. «Я задам такой вопрос, на который мудрец не сможет ответить, – решил он, – и тогда его перестанут уважать. Я пойду на луг, поймаю в ладони бабочку, подойду к мудрецу и спрошу: «Какая у меня в руках бабочка – живая или мертвая?» Если он скажет «живая», я сожму ладони, и бабочка умрет, а если он скажет «мертвая», я раскрою ладони, и бабочка полетит». Вот пришел он к мудрецу и спросил: «Какая у меня в руках бабочка – живая или мертвая?» Мудрец внимательно посмотрел на него и ответил «ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ».

### **Рефлексия занятия**

Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями:

1. Насколько полезно было то, что мы делали.
2. Что получилось удачно, а что стоило сделать иначе.
3. Что важного для себя вы узнали. Оправдались ли Ваши ожидания?

Памятки-рекомендации (раздаются всем родителям)

Выстраивайте позитивные отношения между Вами и ребенком.

1. Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне. Сдерживайте свой критицизм и создавайте позитивизм в общении. Тон должен демонстрировать только уважение к ребенку, как к личности.
2. Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьи.
3. Контроль над подростком требует особого внимания взрослых. Ответный гнев редко приводит к успеху.
4. Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.
5. Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения.
6. Демонстрируйте взаимное уважение. Взрослый должен демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

Успехов Вам!

Замените слова “Я ДОЛЖЕН, ОБЯЗАН” словами “ХОЧУ”, все остальное предложение при этом оставив без изменения.

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.

Замените слова “Я ДОЛЖЕН, ОБЯЗАН” словами “ХОЧУ”, все остальное предложение при этом оставив без изменения.

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.



### Памятки-рекомендации.

Выстраивайте позитивные отношения между Вами и ребенком.

1. Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне. Сдерживайте свой критицизм и создавайте позитивизм в общении. Тон должен демонстрировать только уважение к ребенку, как к личности.
2. Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьи.
3. Контроль над подростком требует особого внимания взрослых. Ответный гнев редко приводит к успеху.
4. Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.
5. Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения.
6. Демонстрируйте взаимное уважение. Взрослый должен демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

Успехов Вам!

### Памятки-рекомендации.

Выстраивайте позитивные отношения между Вами и ребенком.

1. Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне. Сдерживайте свой критицизм и создавайте позитивизм в общении. Тон должен демонстрировать только уважение к ребенку, как к личности.
2. Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьи.
3. Контроль над подростком требует особого внимания взрослых. Ответный гнев редко приводит к успеху.
4. Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.
5. Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения.
6. Демонстрируйте взаимное уважение. Взрослый должен демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

Успехов Вам!

У ребенка должны  
быть правила.

Взрослые должны  
согласовать правила  
между собой.

При наказании  
ребенка лучше лишать  
хорошего.

Дайте свободу.

Никаких нотаций.

Уступает тот, кто  
умнее.

Не надо обижать.