**Психолого – педагогический практикум с элементами тренинга для родителей на тему: «Плыть на одной волне».**

**Цель**: Создание благоприятных условий для работы, осознание участниками некоторых своих личных особенностей и оптимизация гармоничных отношений с детьми.

**Задачи**:

* осознание психотравмирующего влияния физического и эмоционального насилия на формирование личности ребенка;
* обучение навыку применения принципов логических последствий, предоставления выбора для установления границ дозволенного поведения;
* знакомство с концепцией эффективного и неэффективного одобрения, понятием неформального общения;
* обучение навыкам поддержки, закрепление навыков активного слушания;
* осознание роли ребенка в семейной структуре.

**Участники практикума:** родители, воспитатели.

**Материал и оборудование:** аудиозапись «Музыка для души», средства создания изображения (маркеры, фломастеры, карандаши, бумага);
**Вводная часть**

**Педагог - психолог**

\*\*\*

Мы родом из одной страны,

что под названьем «Детство».

Её границы велики,

В ней всем хватает места.

Такой страны на карте нет,

И нет ее на глобусе.

Туда не ходят поезда,

Не едут на автобусе.

Машины времени, увы,

Не изобрел никто.

Вернешься в ДЕТСТВО

со своим ребенком ЗАОДНО!

Ты помнишь, как хотел шалить,

шуметь, скакать, играть?

А помнишь, как хотел любить,

и верить и мечтать?

Садись ты в «детства карусель»,

И отправляйся в путь.

И «на одной волне» всегда

с любимым чадом будь!

С любовью Н.Харченкова

Здравствуйте! Если задуматься над вышесказанными словами, убеждаешься, как стремительно летит время. Еще совсем недавно ты сам был маленьким ребенком, сейчас – ты сам современный родитель. В вихре ежедневных дел, движении, потоке информации не замечаешь, что ребенок, его внутренний мир часто встает на второй план. Возникает барьер непонимания. Наказания детей, угрозы и упреки, ремень и запрет выходить из комнаты практикуется во многих семьях. Но, увы, наказание само по себе неэффективное как воспитательный прием.

Если задуматься, с рождением ребенка мы сами превращаемся в первооткрывателя. Общение с ребенком, совершенно новый и необычный опыт. Очень важно научиться проводить грамотные и бесконфликтные переговоры с малышом, переводить любые мысли со «взрослого» языка на «детский» и обратно. А, главное, получать максимум удовольствия от каждого нового жизненного этапа своего ребенка.

**Ход работы**

**Педагог - психолог**

Проведем маленький тест. Ответьте на вопрос (долго не думайте, скажите первое, что вам придет в голову): рождение ребенка – это…

Какой ответ промелькнул у вас в голове первым? (Ответы участников)

«Чудо», «проблема», «радость», «необходимость» и т.д. Ребенок – это в первую очередь радость. Если вы будете в это верить и понимать, то это обязательно поймет и почувствует ваш малыш. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок рос физически, интеллектуально и духовно, вам придется «расти» вместе с ним. Начать можно прямо сегодня!

**1. Упражнение «Я хороший родитель»**.

**Инструкция:** Каждому участнику предлагается в течение
1 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, одобрительный кивок головой и т.д.).

* **Комментарий педагога – психолога**

Добиться взаимопонимания, гармоничных и прочных отношений со своим ребенком можно, избегая распространенных ошибок. Следует обратить внимание на классические ловушки, которые могут помешать вашему общению.

**2.Упражнение «Дисциплина».**

* **Комментарий педагога - психолога**

К сведению, человеческий мозг не воспринимает отрицательной частицы «не». Есть старый анекдот, прекрасно демонстрирующий одну из любимых родительских ошибок.

*Мать, собираясь на работу, наставляет своих детей:*

*Значит, так. Спички не трогать. Незнакомым людям дверь не открывать. Кошку не мучить. Поняли? Ах, да, и главное: не смейте засовывать в нос пуговицы! Только попробуйте сунуть в нос хоть одну пуговицу, ух я вам покажу!*

*Только за матерью закрылась дверь, как старший ребенок говорит:*

*- Слушай, а я и не знал, что пуговицы можно в нос засовывать. Давай попробуем!*

Следовательно, привыкайте давать ребенку только позитивные установки – утверждения. Следите за тем, чтобы ваши указания были сформированы положительно, без отрицаний.

Потренируемся?

(Предложить участникам найти положительную альтернативу)

Например:

* «Не шуми!» - «Играй потихоньку»;
* «Не разбрасывай!»» - «Соблюдай порядок»;
* «Не балуйся!» - «Веди себя хорошо»;
* «Не кричи!» - «Говори тише»;
* «Не падай» - «Иди осторожней»; и т.д.

Предлагаю 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...»).

1. Четко определить запрет на какое-либо действие ( «Но я не могу позволить тебе это делать сейчас, т.к....»).
2. Указать, каким образом ребенок может осуществить свое желание.

Помочь ребенку выразить свое законное недовольство («Конечно, тебе это не нравится...»).

**Инструкция:** Каждый участник кратко описывает на карточке типичную для его семьи ситуацию, когда необходимы какие-либо дисциплинарные меры по отношению к ребенку. Эти карточки перемешиваются, родители распределяются по парам. Каждая пара вытягивает себе карточку с описанием ситуации, которую надо решить с помощью предоставления выбора и логических последствий. Затем происходит групповое обсуждение найденных решений.

**Пример№1**

«Ребенок разбросал вещи и игрушки в комнате, не хочет убирать»

**Некорректная реакция**

«Какой ты лентяй и неряха, быстро убирай игрушки, иначе накажу!»

**Корректная реакция:**

* «Если ты сам будешь убирать свою комнату, то быстрее управимся и поедем в парк гулять»;
* «Я очень обижена /расстроена/…»
* «Ты хозяин своих игрушек, приводи их в порядок, я могу тебе помочь»

**Пример№2**

«Малыш случайно переворачивает тарелку и проливает суп на ковер»

**Некорректная реакция**

* «Сколько раз я тебе говорила, чтобы ты ел аккуратно! Ты уже не маленький!»
* «Ну никак не можешь поесть по – человечески. Оно и понятно, ты ведь такой неуклюжий»

**Корректная реакция:**

* «Я сейчас налью тебе другую тарелку супа, а ты пока вот этой тряпочкой вытри со стола».

**Пример№3**

«Ребенок просит в магазине очередную дорогую игрушку, что не входит в план ваших покупок из – за денежных средств»

**Некорректная реакция:**

* «У тебя этих игрушек девать некуда»;
* «Дождешься дня рождения, тогда купим»;

**Корректная реакция:**

* «Не сегодня! В этот раз денег хватает только на продукты. Я могу тебе купить новые карандаши и альбом»

**Пример №4**

«Младшая сестренка спит. Ребенок играет с новой машиной»

**Некорректная реакция:**

* «Прекрати шуметь, а то отберу машину»;
* «Дай ребенку поспать, и сам отдохни в углу!»

**Корректная реакция:**

* «Я понимаю, что тебе очень хочется играть. Давай пока сестренка спит, мы вместе нарисуем твою новую машину!»;

**3. Упражнение «Неформальное общение».**

**Инструкция:**

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 понятий формального (закрытого, равнодушного, неискреннего) и неформального (открытого, эмпатийного, искреннего) общения.

* **Комментарий педагога – психолога**

Чувствуете разницу? Со временем вы привыкнете исключительно полезно реагировать на просьбы и желания вашего ребенка.

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 способствуя повышению самоуважения ребенка и взрослого.

**4. Упражнение «Наказание**

**Инструкция:** Участникам 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.

5. **Упражнение «Внутренний ребенок"**

* **Комментарий педагога - психолога**

Всем известно, не так важен биологический возраст человека, как его душевное состояние. Американский психолог Э. Берн, автор бестселлера шестидесятых «Игры, в которые играют люди» выделил три Я - состояния, в которых время от времени бывает каждый человек. Он выделил три основных состояния личности, три различных способа существования в этом мире. «Трио внутри нас» - внутренний ребенок, внутренний родитель и внутренний взрослый. Каждое эго – состояние складывается из набора поведений, мыслей и чувств.

Частичка - наш внутренний ребенок, который живет в нас и проявляет себя, когда нам хочется поиграть, действовать спонтанно, не думая о последствиях, или когда мы ищем, чем себя побаловать.

Внутренний ребенок – это модели поведения, заимствованные нами из детства, эта часть как будто содержит запись ранних детских переживаний, реакций и позиций в отношении себя и других. Внутренний ребенок больше всего связан с чувствами и их проявлением, ведь маленькие дети оценивают мир в основном с позиции чувств.

Контакт с внутренним ребенком очень важен – он дает доступ к творчеству и интуиции, игривости, радости, дарит ощущение истинно детского восторга и полноты жизни, ведь все эти качества были у нас, когда мы были детьми. Но, в целом потакать этой субличности и идти у нее на поводу, - проблем не избежать! Безусловно, эта часть инфантильна, беззаботна, безответственна, «быть у руля» своей жизни не способна.

Каждое Я - состояние имеет как позитивный, так и негативный аспект. Хорошо когда человек умеет сочетать все эти три позиции: быть и жизнерадостным Ребенком, и заботливым Родителем, и рассудительным Взрослым.

Самый простой способ понять своего ребенка – это вспомнить себя в детстве.

Если вы хотите здоровой, наполненной впечатлениями жизни, гармоничных отношений со своими детьми, обратитесь к своему «внутреннему ребенку». Он научит вас быть радостным и непосредственным.

Американская писательница Луиза Хей, основательница движения самопомощи, автор 30 книг популярной психологии рекомендует поговорить со своим «внутренним ребенком».

Замечательнымитогом послужит  **«Разговор с Внутренним ребенком»,**

**Инструкция:** «Вообразите перед собой своего внутреннего малыша. Посмотрите на него. Как  он чувствует себя? Как выглядит? Выразите ему слова утешения. Попросите прощения за то, что когда-то покинули его и долго не были рядом. Скажите, что хотите наверстать упущенное. Пообещайте своему внутреннему ребенку, что теперь всегда будете с ним.
В любое время он может к вам обратиться. Если малыш чего-то боится, успокойте его. Испытывает злобу – позвольте ему выразить ее. Этот ребенок имеет полное право на чувство гнева. Признайтесь ему в любви. Играйте со своим внутренним ребенком. Делайте то, что он любит. Когда вы были маленькими, что любили делать? А когда в последний раз этим занимались? Слишком часто родитель внутри вас не разрешает малышу веселиться. Взрослого это раздражает. Но, он должен проявить доброту по отношению к ребенку. Он его любит.

«Что вы хотели услышать от вашего взрослого? Было ли так, что вам этого никогда не говорили? Ничего страшного, если это так. Скажите это теперь ребенку внутри вас. Говорите ему слова любви!»

**Заключение.**

Больше общайтесь с детьми, играйте с ними от всей души, веселитесь и учитесь у них незамутненному взгляду на мир и открытости.Помните, что хороший родитель – это в первую очередь счастливый родитель. Если ребенок видит, что мама и папа успешны, жизнерадостны, довольны окружающим миром, то он инстинктивно ощутит родительский авторитет и с удовольствием будет брать с вас пример во всем. Так что, самый простой способ сделать вашего ребенка счастливым и удачливым – быть счастливыми и удачливыми самим!

Успехов вам и гармонии в семейной жизни! До скорых встреч!