**Тренинг для родителей**

**«Эффективное взаимодействие родителей с детьми»**

**Ход проведения тренинга психолога:**

1. Информационное сообщение (5 мин.)

[Психолог](http://psichologvsadu.ru/). Здравствуйте, уважаемые гости. Спасибо, что откликнулись на приглашение. Сегодня мы будем говорить об очень важных вещах, в воспитании детей, налаживании хороших контактов с ними. Предлагаю вам совершить увлекательное морское путешествие по океану родительской любви, которая будет длиться какое-то время при попутном ветре и хорошем настроении участников.

Упражнение на знакомство «Фотография»

Цель: познакомить участников друг с другом; создать атмосферу принятия и безопасности; формировать позитивный настрой на работу; снятие напряжения, создание непринужденной атмосферы в группе. Нам необходимо познакомиться поближе. Сделаем это необычным способом.

Инструкция: Предлагаю вам с помощью фломастеров и карандашей, на заготовке для картин, за 5 мин. нарисовать вашу фотографию со своими детьми, и оформить бейджик с вашим именем.

Участники выполняют задание.

Назовите свое имя, представляете свою картинку и расскажете о своем ребенке важное.

Презентация рисунков.

Вывод. Давайте поприветствуем друг друга аплодисментами! Вот мы с вами и познакомились.

Актуализация вопроса.

Создание мотивации на активную работу (5 мин.)

Семья - это своеобразный центр формирования личности ребенка, воспитание его характера, воли, общественного сознания, здесь ребенок приобретает умения и навыки в общении и человеческом взаимопонимании. Любовь и уважение взрослых, поддержка родителей для ребенка - пример для подражания.

Для дальнейшего эффективного взаимодействия нам необходимо составить правила работы нашей группы.

4. Изучаем прогноз погоды

Работа в группах «Принятие правил группы» (10 мин.)

Цель: обосновать необходимость выработки и соблюдения определенных правил работы в группе, выбрать правила работы в группе, создать рабочую и доброжелательную атмосферу во время совместной работы.

Инструкция: На корабле всегда будет сухо и солнечно, если мы будем активно работать по определенным правилам и избегать конфликтов и недоразумений. А поможет нам в этом народная мудрость.

Используя заготовки нужно создать правила работы, соединив правую и левую половинки так, чтобы в одной строке слева были народные пословицы, а справа - правила работы в группе (составленные из 4-х частей). Каждое правило и пословицы состоит из 2-х частей.

Примерный перечень правил:

Народные пословицы

Век живи - век учись

Как тут говорить, когда не дают рта раскрыть

Надо знать, что и где говорить

Расскажи другу - пойдет по кругу

Можно и шутить, а можно и дело делать

Правила работы в группе

Не перебивай, говори по очереди

Будь открыт для новых знаний и идей

Не отклоняйся от темы обсуждения

Не критикуй и не осуждай никаких высказываний участников

Соблюдай конфиденциальность

Работай в хорошем настроении

Вывод: Все согласны и принимают эти правила работы? Может вы считаете нужным что-то добавить? Очень хорошо! Я оставляю правила на доске, чтобы возвращаться к ним в случае необходимости. Я уверена, теперь не будет недоразумений в нашей работе! Мы теперь команда!

10. Бухта взаимопонимания

Упражнение «Я - сообщения» (15 мин.)

Цель: формирование умений конструктивного общения с ребенком. Распознавание и преобразование «Ты - сообщение» в «Я - сообщение».

Психолог: Довольно часто взрослые не замечают того, что общение может подавлять ребенка, занижать его самооценку.

Что чувствует ребенок, когда мы говорим:

- Пойди отсюда, не мешай - меня никто не любит;

- Займись своими делами, мне некогда - я никому не нужен;

Нужно внимательно подбирать слова, о деятельности и поведении ребенка. В этом поможет переход от «Ты - сообщений», когда ребенок чувствует обиду, грусть в «Я - сообщение», когда осуждается поступок ребенка, а не ребенок.

Сравните выражения:

- «Когда ты сделаешь телевизор тише, голова от тебя трещит!» - «Я очень устала. Мне хотелось бы, чтобы дома было тихо».

- «Какой ты простофиля! Сколько от тебя хлопот» - «Мне очень трудно повторять одно и тоже раз за разом. Я надеюсь, что в другой раз мне придется меньше повторять».

- «Ты опять опоздала! Думаешь только о себе!» - «Когда ты опаздываешь, я волнуюсь, потому что не знаю, что с тобой и где ты, мне бы очень хотелось, чтобы ты нашел возможность предупреждать меня о своем местонахождении».

Предлагаю вам в группах обсудить ситуации и выбрать наиболее эффективный способ общения с ребенком и обоснуйте ответ.

КАРТОЧКА 1

Ситуация Малыш с энтузиазмом катает по полу свою машинку. Вы спешите на работу, сын мешает, путается под ногами, одним словом, раздражает вас.

Вариант 1: «Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь.»

Вариант 2: «Перестань здесь ползать, ты мне мешаешь».

Ситуация: Ваш Малыш несколько дней обещает убрать игрушки в своей комнате, но ничего при этом не делает.

Вариант 1: «Ты меня выведешь, если не уберешь в комнате».

 Вариант 2: «Когда я захожу в твою комнату и вижу там беспорядок, у меня резко портится настроение. »

КАРТОЧКА 2

Ситуация. Подходя к дому, вы встречаете собственного сына: лицо вымазанное, пуговицы оторваны, рубашка вылезла из брюк. Прохожие оглядываются, улыбаются, вам же неприятен вид сына и немного стыдно перед соседями. Однако ребенок ничего не замечает, он прекрасно провел время, а сейчас рад встрече с вами.

Вариант 1: «Ну что у тебя за вид? Посмотри, на кого ты похож!»

Вариант 2: «Я не люблю, когда дети ходят замарашками, и мне стыдно от взглядов соседей»

Ситуация: вы забираете ребенка из детского сада. И постоянно долго ждете, пока она оденется.

Вариант 1: «Я очень нервничаю, когда жду тебя в раздевалке, ведь мы можем не успеть к началу твоего любимого мультфильма.»

Вариант 2: «Сколько можно ждать! Из-за тебя мы опаздываем!»

Вывод: Я-сообщение имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты-сообщением».

Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в безобидной для ребенка форме.

Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искренними в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и они могут довериться.

Тест для родителей «КАКОЙ У ВАС СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ?»

Инструкция: выберите вариант ответа для каждого из десяти вопросов.

Текст опросника

1. Как вы считаете, должен ребенок делиться с вами своими мыслями и чувствами?

А) обязательно. Он должен рассказывать обо всем, что с ней происходит;

Б) рассказывать только то, чем он сам захочет поделиться;

В) ребенок должен оставлять свои мысли и переживания при себе.

2. Что вы сделаете, если узнаете, что ваш ребенок взял без разрешения чужую игрушку?

А) отругать его при других детях, заставите вернуть игрушку и извиниться;

Б) поговорите с ребенком «по душам», и предоставите ему право самому принять правильное решение;

В) предоставите детям возможность самим разбираться в своих проблемах.

3. Какой будет ваша реакция, если ребенок, хорошо и быстро выполнит ваше поручение?

А) примете как должное и скажете: «Всегда бы так».

Б) похвалите его, расскажете родным и знакомым о том, что он у вас молодец;

В) порадуетесь;

4. Как вы отреагируете на сквернословие ребенка?

А) строго накажу;

Б) постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди порядочных людей, это не принято;

В) не стану придавать этому значения, если это не выходит за разумные пределы.

5. Дети спокойно играют. У вас появилось немного свободного времени. Что вы выберете?

А) включитесь в игру: поможете, подскажете, сделаете замечание;

Б) проследите за тем, как дети играют и общаются;

В) займетесь своими делами.

6. Вы пришли за ребенком в детский сад, надеясь, что он быстро оденется, и вы успеете зайти на почту, но он под разными предлогами отвлекается от сборов, «тянет время». Что вы будете делать?

А) разозлитесь и отругаете ребенка;

Б) расскажете ему о своих планах и попросите одеваться быстрее;

В) попробуете сами быстренько его одеть.

7. Какова ваша стратегия воспитания?

А) ребенок глупый и неопытный, взрослые должны воспитать и научить его,

Б) в процессе воспитания должно осуществляться сотрудничество взрослого с ребенком;

В) решающую роль в развитии ребенка играет наследственность, ребенка уже не переделать, поэтому главная задача родителей, следить, чтобы он был здоровым, сытым не осуществлял неприемлемых поступков.

8. Ваш ребенок «прилип» к телевизору, вместо того, чтобы ложиться спать. Как вы поступите в этой ситуации?

А) без слов выключите телевизор и уложите ребенка спать;

Б) объясните, как для него важен сон и попросите его через 10 минут быть в постели

В) позволите ему лечь позже, но поднимете с утра в обычное время.

9. Ребенок не хочет выполнять вашу просьбу или поручение. Что вы будете делать?

А) заставите его выполнить ваше поручение;

Б) постараетесь обыграть свое поручение в интересной для ребенка форме;

В) ничего не станете делать. Сами все сделаете.

10. Как вы отреагируете, если узнаете, что ребенок вам солгал?

А) попробую вывести его на чистую воду и пристыдить;

Б) попробую разобраться, что его побудило солгать;

В) расстроюсь.

Обработка результатов

Теперь подсчитайте, каких ответов - А, Б или В больше.

Предпочтительный вариант ответов укажет на характерный для Вас стиль воспитания.

А - авторитарный Б - демократический В - либеральный

Авторитарное отцовство воспитывает робких, мрачных, враждебно настроенных, зависимых, пассивных, раздраженных и агрессивных детей. В подростковом возрасте психологически сильные дети проявляют бунтарство и неповиновение, при первой возможности выходят из-под родительского контроля и даже прибегают к мести.

В результате соблюдения демократического стиля у ребенка формируются такие личностные качества, как исполнительность и ответственность, они имеют адекватную самооценку, хорошо развитые необходимые социальные навыки. Дети у таких родителей хорошо адаптированы, уверены в себе, они успешно учатся в школе.

Либеральный стиль обычно воспитывает инфантильных, неадекватных, неприхотливых к себе, беспринципных людей. Такие дети склонны к непослушанию и агрессивности, ведут себя неадекватно и импульсивно.

Вывод: Родители наиболее значимые для ребенка люди и именно от того, какой стиль воспитания вы выбираете, зависит то каким человеком агрессивным или хорошим, открытым или замкнутым он станет.

Конечно, в **воспитании ребенка** невозможно придерживаться какого-то одного стиля, и в разных ситуациях родители могут применять различные подходы в зависимости от ситуации.

Советы из волшебной шкатулки

Прикосновение - одно из важнейших проявлений любви к ребенку. В первые годы жизни ребенку необходимо, чтобы взрослые брали его на руки, обнимали, гладили по голове, целовали и тому подобное. Тактильная ласка одинаково важна и для мальчиков, и для девочек. Выражая свою любовь к ребенку этого возраста с помощью нежных прикосновений, поцелуев, вы добиваетесь большего эмоционального отклика, чем словами «Я тебя люблю».

Слова поощрения. Когда мы хвалим ребенка, мы благодарим его за то, что он сделал, чего достиг сам. Однако, не надо хвалить ребенка слишком часто, ведь тогда слова потеряют всю силу и смысл. Каждая похвала должна быть обоснованной и искренней.

Время, посвященное общению с ребенком - это ваш подарок для него. Вы как бы говорите: «Ты нужна мне. Мне нравится быть с тобой». Иногда дети, для которых родители не находят достаточно времени, именно плохими поступками привлекают к себе их внимание: быть наказанным лучше, чем быть забытым. Поэтому как бы вы не были заняты, нужно уделять время не только домашним делам, просмотру телепередач, другим удовольствием, но прежде всего - своему ребенку.

Подарок. Многие родители используют подарки, чтобы «откупиться» от ребенка. Дети, которые получают эти подарки, начинают считать, что любовь можно заменить различными вещами.

Следует помнить, что ни количество, ни стоимость подарков не отображают силу чувства. Настоящий подарок дарят искренне: не в обмен, а просто так.

Помощь. Каждый день дети обращаются к нам с различными вопросами, просьбами о помощи. Задача взрослых - услышать вопросы и ответить на них, вовремя помочь ребенку. Если взрослые помогают ребенку и делают это с радостью, душа ребенка наполняется любовью. Если родители ворчат и ругают ребенка, такая помощь ее не радует.

На каждом этапе развития ребенка мы по-разному выражаем свою любовь к нему. Очень важно выбрать именно ту форму выражения (прикосновение, слова поощрения, время, подарки, помощь), которая ведет к сердцу ребенка.