

Родительский семинар

«Родительские позиции и стили взаимодействия с детьми»

Цель психологической коррекции: изменение неадекватности родительских позиций; гармонизация стиля воспитания; расширение осознанности мотивов воспитания в семье; оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей.

Введение в тренинг как особую форму обучения. Психолог приглашает родителей занять места на стульях, расположенных по кругу, обращается к ним со вступительным словом о правилах работы группы.

Психолог. Чтобы наша встреча была продуктивной, нужно придерживаться определенных правил. Я зачитаю их, а вы обсудите и скажите согласны вы или нет:

- Говорить четко и конкретно.
- Правило «поднятой руки».
- Быть активным, принимать участие во всех видах деятельности.
- Правило хорошего настроения.

Итак, правила поведения на тренинге мы определили. Возможно, кто-то хочет внести коррективы?

Знакомство участников друг с другом

Упражнение 1 «Самопрезентация». Доброго дня и здоровья вам желаю! Сегодня мы с вами пообщаемся в тесном, семейном кругу, ведь детский сад - это одна большая, дружная семья. Но сначала нам нужно познакомиться поближе. Сделаем это с помощью презентации. Перед вами на столах есть бумага и карандаши для оформления «визиток». Ваша задача - за 5 минут создать визитку о вашей семье. Затем вы называете свое имя, демонстрируете результаты творчества и говорите несколько слов о членах своей семьи.

Упражнение 2 «Презентация ребенка».

Из бумаги сложить гармошку. Сколько граней получилось на гармошке столько рассказать положительных и отрицательных качеств своего ребенка. Обратить внимание родителей на то, что некоторым родителям легче назвать отрицательные качества, чем положительные.

Упражнение 3 «Ребенок в нас».

Цель: Знакомство участников, активизация детского эгосостояния родителей.

Бросая мяч, участники обращаются друг к другу с фразой: «Мне кажется, в детстве ты был(а)...». В ответ каждый может согласиться или нет с данной ему характеристикой. Информационное сообщение: «Родительские позиции и стили взаимодействия с детьми.»

Психолог. Родительские позиции - это установки, ожидания и отношения родителей к ребенку. Существуют следующие родительские позиции по отношению к своему ребенку:

- ✓ демократичность,
- ✓ авторитарность,
- ✓ инфантильность,
- ✓ гиперопека,
- ✓ противоречивость в стиле воспитания.

Наверно сейчас вы задаете себе вопрос: «Какой же стиль воспитания будет эффективным, если я хочу вырастить человека социально зрелого, нравственного, способного иметь и отстаивать собственную точку зрения на действительность, занимающего активную жизненную позицию?» Предлагаю Вам с ними ознакомиться и сделать свой выбор.

Демократичные родители – воспитывают в детях самостоятельность и дисциплинированность. Ценят дружеские отношения с ребенком. Стремятся к равноправию при неравенстве их социальных позиций. Это значит, что ребенок пользуется уважением, но и от него ждут того же. У ребенка есть свои права и обязанности, но и родители кроме обязанностей имеют еще и права. Признавая потребности и интересы ребенка, родители сами делятся своими интересами и потребностями с ребенком. Не принимая решений за ребенка, родители в совместном обсуждении пытаются выяснить, какие цели преследует ребенок. Проявляя к нему теплые чувства, заботу и любовь, родители не забывают контролировать выполнение обязанностей.

Авторитарные родители – требуют беспрекословного подчинения, не объясняя причины запретов и указаний, пытаются контролировать каждый шаг ребенка, не давая ему никакой свободы и самостоятельности. В результате ребенок начинает бунтовать, конфликтовать и полностью отбиваются от рук, приобщаясь к жизненным ценностям, противоположным родительским, либо приспосабливаются. Такое приспособление провоцирует развитие у ребенка целого ряда негативных качеств: не уверенность в себе, инфантильность, зависимость от мнения окружающих. Если стремление к полному контролю сочетается с эмоциональной холодностью, то у ребенка развивается жесткость и жестокость по отношению к другим людям.

Инфантильные родители – это семьи, в которых на ребенка не давят просто потому, что к нему, в сущности, безразличны. Родители погружены в собственную жизнь, в которой нет места для ребенка. Какой-либо контроль отсутствует. В результате ребенок становится непредсказуемым, попадает в зависимость от внешнего влияния. А свобода без ограничений порождает вседозволенность, низкий уровень самоконтроля и саморегуляции.

Родительская гиперопека – склонны те родители, для которых ребенок становится единственным смыслом жизни. У которых не остается собственных интересов, которые видят в ребенке возможность, словно заново пережить «несостоявшуюся жизнь». Гиперопека как излишняя забота и контроль за каждым шагом, за любыми действиями ребенка порождает пассивность, не самостоятельность, трудности в общении со сверстниками.

Противоречивый стиль воспитания – один и тот же родитель использует прямо противоположные методы воспитания. Подобный стиль способствует становлению неадекватной самооценки, заниженного или завышенного уровня притязаний, преобладанию побуждений, связанных избежать неудачи, - вместо того, чтобы стремиться к успеху.

Конечно, чистых стилей воспитания не существует, есть их сочетания, в которых те или иные виды воздействия и влияния, тем не менее, преобладают.

Упражнение 4 «Строгий родитель».

Родителям предлагается использовать данные им на карточках вербальные и невербальные реакции в импровизированном обращении к воображаемому ребенку. Приводим содержание карточек:

- | | |
|-------------------------|--|
| 1) морщины на лбу; | 7) вздох; |
| 2) вытянутый палец; | 8) «Я бы никогда в жизни...»; |
| 3) покачивание головой; | 9) «Если бы я был(а) на твоём месте...»; |
| 4) «ужасающий» взгляд; | 10) «Ты осмелился(-лась)?!» |
| 5) притоптывание ногой; | 11) «Ну и что?..» |
| 6) руки на груди; | |

Задания подобраны таким образом, чтобы возможна была трактовка их позиционного содержания как в авторитарном, так и в равноправном контексте. Например, морщины на лбу могут быть расположены как вертикально (гнев, задумчивость), так и горизонтально (удивление, восторг). То, какой контекст мы выбираем чаще, свидетельствует о наших ригидных родительских позициях. *Подавляющее количество родителей «выбирают» авторитарный контекст, т.е. проявляют позицию «Строгий родитель».*

Упражнение 5 «Дисциплина»

Психолог. Взрослые часто применяют какие-либо дисциплинарные методы воздействия в тех ситуациях, когда ребенок не выполняет требований взрослого.

Предложить родителям кратко описать ситуацию типичную для его семьи, когда необходимы какие-либо дисциплинарные меры по отношению к ребенку.

Психолог. Предоставление свободы выбора и выяснения логических последствий этого выбора – один из методов установления необходимой дисциплины. Предлагаю вам познакомиться со «ступенчатой системой установления запрета»:

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 сделать сейчас, так как...»).
3. Указать каким образом ребенок может осуществить свое желание.
4. Помочь ребенку выразить свое законное недовольство («Конечно, тебе это не нравится...»).

Упражнение 6 Релаксация «Очищение от тревог»

Мы иногда очень устаем, и тогда хочется отдохнуть...Сядьте поудобнее, закройте глаза и постарайтесь представить себе необычное путешествие. Все о чем скажу...Давайте

собрать мешок. Положим в него все, что мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи, разочарование... Завяжем его и отправимся в путь...

Мы вышли из дома, где вы живете, на широкую дорогу...Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О-ох! Как хочется отдохнуть! Давайте так и сделаем. Снимаем мешок и ложимся на землю. Глубоко вздохнем: вдох (задержать 3сек), выдох (задержать 3 сек) – повторить 3 раза. Дышится легко, ровно глубоко... Вы чувствуете, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает всю усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью...

Надо идти дальше. Вставайте. Поднимите мешок, почувствуйте – он стал легче... Вы идете по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, поют птицы. Прислушайтесь к этим звукам... Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Вы наклоняетесь к нему, опускаете ладошки в воду и пьете с удовольствием эту чистую и прохладную воду. Чувствуете, как она растекается приятно по всему телу прохладой. Внутри приятно и свежо, вы ощущаете легкость во всем теле... Хорошо! Войдите в воду. Она приятно ласкает ноги, снимает напряжение и усталость. Вы прыгаете с камушка на камушек, вам легко и радостно, мешок совсем не мешает, он стал ещё легче... Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Хорошо-о! Вы легко перебрались на другой берег. Никакие препятствия не страшны!...

На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает вас войти. Перед вами печка, можно посушиться. Вы садитесь рядом с ней и рассматриваете яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуют; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает лицо, руки, тело, ноги,... Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все ваши печали, усталость, грусть...

Посмотрите, ваш мешок опустел... Вы выходите из дома. Вы довольны и успокоены. Вы с радостью вдыхаете свежий воздух. Легкий ветерок ласкает ваши волосы, лицо, тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким и невесомым. Вам очень хорошо. Ветерок наполняет ваш мешок радостью, добром, любовью...Все это богатство вы отнесете в свой дом и поделитесь со своими детьми, родными, друзьями. (Пауза не менее 30 сек)

Теперь можете открыть глаза и улыбнуться – вы дома и вас любят.

Ритуал завершения встречи.

Все участники тренинга передают друг другу зажженную свечу и говорят о том, каким они представляют себе счастливого ребенка.