ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОАРМЕЙСКОГО ГОРОДСКОГО СОВЕТА

МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ**

**ДЕТСКО – РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ**

Подготовила

методист ГМК

Соловьева В.В.

Красноармейск, 2011 г.

**Психологический практикум**

**«Психологические особенности детско – родительских отношений»**

**Цель:** сформировать у практических психологов навыки активного слушания, я- высказывания, отработать способы преодоления родительских ошибок.

**Категория:** практические психологи

**Необходимые материалы:** раздаточный материал, маркеры, плакаты.

План работы

1. Информационное сообщение «Ошибки, которые совершают родители в общении с детьми».
2. Практическое задание «Определение родительских ошибок»
3. Информационное сообщение «Я-Ты-сообщение»
4. Практический блок к теме «Я-Ты-сообщение»
5. Информационное сообщение «Как дисциплинировать детей»
6. Практическая работа: заполнение таблицы «Отражение чувств»

Ход практикума

1. **Информационное сообщение «Ошибки, которые совершают родители в общении с детьми».**

Никто никогда не учит нас быть родителями, мы перенимаем опыт родительско-детских отношений от своих родителей и передаем его своим детям. Часто этот опыт носит деструктивный характер. Вот примеры ошибок, которые часто совершают родители, и к чему это приводит:

1. **Приказы, команды** (Я тебе сказала, быстрее одевайся! Сейчас же садись за уроки!) В таких посланиях родители не уважают самостоятельность ребенка, переходят в его личную зону чувств. Приказами родитель дает понять, что не принимает ребенка, как результат, сопротивление, протест, или дети притихают (становятся малоактивны, безинициативны).
2. **Предупреждение, предостережение, угроза (**Если ты не будешь вовремя приходить домой, я тебя вообще не выпущу на улицу)**.** Ребенка такое отношение загоняет в тупик, позже ребенок перестает бояться родителей. Часто родители от психологического бессилия начинают применять физическую силу.
3. **Пристыжение, проповеди, морали.** (Ты должен хорошо учиться, ты знаешь, с каким трудом мы с папой зарабатываем деньги, чтобы содержать тебя, шалопая)
4. **Советы и готовые решения (**Тебе надо пойти и извиниться, если тебя обижают – давай сдачу). Как результат, в более старшем возрасте ребенок не будет рассказывать о своих проблемах, ведь родитель всегда прав, он лучше знает. Может быть обратная реакция - ребенок становится неспособным принимать собственные решения и становится созависим от родителя, он нуждается в его советах. Родитель дает понять ребенку, что он некомпетентен, неспособен самостоятельно принимать решения. Советы и готовые решения вызывают недоверие и переживания. Задача родителя - дать возможность ребенку самому найти выход, быть самостоятельным.

Воспитывать самостоятельность можно на сказках, на мультфильмах, на историях, показывать, как поступать в разных ситуациях.

1. **Доказательства, логические доводы, натации, лекции (**Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки). Ребенок в таком случае идет по одному из двух путей:

1). Идет выполнять указания.

2) Во взрослом возрасте – протестует. Нотации создают чувства неполноценности.

1. **. Критика, выговоры, обвинения (**На что это похоже ? Ты неряха! Лодырь, весь в отца!). Как результат, озлобление, желание защищаться, приводит к низко самооценке, Представление о своем Я меняется (я неуклюжий, я неряшливый).

Родитель такими обвинениями забывает о положительных действиях и сторонах ребенка, подчеркивая негативные. Часто родители думают, что о положительных сторонах ребенок и так знает.

1. **Похвала (**Ты мой золотой, мой ты умница**).** Ребенок ищет похвалы родителей, нуждается в ней. Однако, если похвала применяется слишком часто и не соответствует действительности, то у ребенка появляется несоответствие образа Я (Ты меня хвалишь, когда я пишу, а в школе меня ругают за кривые буквы).
2. **Обзывание, высмеивание.** (Ты тупой, ты урод!). Для ребенка нарастает обида, он и так не справляется, еще и чувствует себя отвергнутым. Я – плохой, со мной что-то не так. Другие привыкают – ну и ладно, все равно я плохой.
3. **Догадки, интерпретации (** Небось, опять подрался; наверное, ты плохо слушала, раз не поняла урок; ты от меня что-то скрываешь)**.** Маленькие детисчитают, чтородитель всемогущий, а это нуждается в постоянной проверке, или вырабатываются способы солгать, спрятаться, исхитриться.
4. **Расследование, расспросы** (А что ты сделал? А ну рассказывай! Факты!) У ребенка вызывает неприязнь – мама-следователь, милицию, как правило, люди не любят. Ребенок оценивает это следующим образом – мне не доверяют, у меня нет своего пространства.
5. **Сочувствие на словах, увещевание, уговоры** (Ничего страшного, ты не переживай) – обесцениваются чувства ребенка.
6. **Отшучивание, уход от разговора (**Сын**:** я не люблю химию. Папа: Как много меду нами общего). В следующий раз ребенок не придёт.
7. **Практическое задание «Определение родительских ошибок»**

**Задание первое**

Попробуйте определить, к какому типу ошибочных высказываний относится ответ родителя.
ДОЧЬ: Никогда не пойду больше к зубному!

МАТЬ: Не выдумывай, на завтра у нас талончик, надо долечивать твой зуб. ( )

ДОЧЬ: Я больше не выдержу. Знаешь как было больно!

МАТЬ: Не умерла же. В жизни часто приходится терпеть. А не будешь лечить, останешься без зубов

ДОЧЬ: Тебе хорошо говорить, тебе так не сверлили! И вообще ты меня не любишь!

СЫН: Представляешь, я пропустил две последние тренировки, и тренер продержал меня сегодня в запаса\_\_ МАТЬ: Ну, ничего, кому-то там тоже надо сидеть, не ты, так другой мальчик; а потом —сам виноват.*(..\_\_\_\_\_\_)*

СЫН: Пусть другой сидит, а я не хочу. Это ведь несправедливо: Петров слабее меня, а его поставили играть!

МАТЬ: Откуда ты знаешь, что он слабее? ( )

СЫН: Знаю! Я один из лучших в команде. ,

МАТЬ: Я бы на твоем месте так не заносилась, надо быть более скромным. ( .....)

СЫН (с досадой): Да что с тобой говорить, не понимаешь ты...

*Девочка пяти лет* — *отцу (плачет)*

ДОЧЬ: Посмотри, что он (брат двух с половиной лет) сделал с моей куклой! Нога теперь болтается.

ПАПА Да, действительно. А как это случилось? ( )

ДОЧЬ: Откуда я знаю! Моя ку-у-колка!

ПАПА: Ну успокойся. Давай что-нибудь придумаем.( *.* )

ДОЧЬ: Не могу-у успокоиться, ку-у-колка моя...

ПАПА (радостно): О, я придумал! Представь себе, что она попала в аварию и стала инвалидом; симпатичный

такой инвалидик. (Улыбается).( )

ДОЧЬ (плачет сильнее): Не хочу представлять... Не смейся. Я убью его в следующий раз!

ПАПА: Что ты такое говоришь?! Чтобы я никогда таких слов не слышал!(.)

ДОЧЬ: Ты плохой, я пойду к маме. Ма-аам, посмотри, как моя куколка

**Задание второе.**  Сделайте то же, что в задании 1, на этот раз рассматривая рисунки:





1. **Информационное сообщение «Я-Ты-сообщение»**

Родитель устал Ты меня утомил Реакция ребенка «Я плохой»

«Я - сообщения»

Родитель устал Я очень устал Реакция ребенка «Папа устал»

**Модель я - сообщения**

- События

- Ваша реакция (Я чувствую)

- Предпочитаемый результат (Мне хотелось бы, чтобы…)

 Лучше применять безличную форму, вместо Ты – близкий человек.

**Сравните:** Мне неприятно, когда на меня ты кричишь.

**Или:** Мне неприятно, когда на меня кричат, или кричит близкий человек.

Когда говорим о своих чувствах – это делает нас ближе и человечнее, дети становятся искренны в выражении своих чувств и потребностей.

1. **Практический блок к теме «Я-Ты сообщения»**

**Задание первое:**

Выберите из ответов родителей тот, который больше всего отвечает «Я – сообщению»

**Ситуация 1**. Вы который раз зовете дочь садиться за стол. Она отвечает: «Сейчас», - и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться. Ваши слова:

1. Да сколько раз тебе надо говорить одно и тоже!
2. Я начинаю сердиться, когда надо говорить одно и тоже
3. Меня сердит, когда ты не слушаешься.

**Ситуация 2.** У вас важный разговор с другом. Ребенок то и дело его прерывает. Ваши слова:

1. Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.
2. Не мешай разговаривать.
3. Ты не можешь заняться чем-нибудь другим, пока я разговариваю?

**Ситуация 3**. Вы приходите домой усталая. У вашего сына подростка друзья, музыка и веселье. на столе следы их чаепития. вы испытываете смешанное чувство раздражения и обиды («Хотя бы обо мне подумал!») Ваши слова:

1. Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой?!
2. Уберите за собой посуду!
3. Меня обижает и сердит, когда я прихожу усталая и застаю дома беспорядок.

Родитель

Родитель

Конфликт

Пр

Ребенок

Активное слушание

Ребенок

Родитель

Ребенок

Я высказывание

Если у ребенка остро стоит вопрос непослушания, дисциплины

**Правило1**. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого. Дети нуждаются в требованиях, особенно в неблагополучных семьях.

**Правило 2**. Правил, ограничений, требований, запретов не должно быть лишком много (ребенок может их забыть), и они должны быть гибкими.

Все правила уместно разместить на 4 зоны:

Зеленая зона: то, что разрешено по собственному выбору: что одевать, во что играть, с кем дружить. С возрастом эта зона должна постоянно расширяться.

Желтая зона: ребенок может решать самостоятельно при соблюдении определенных правил: уроки может делать когда захочет, но не позже 8 вечера. Иди гулять, но ни в коем случае не выходи со двора.

Оранжевая зона: разрешается в виду каких-то обстоятельств (увидел страшный сон, можно полежать с родителями в кровати). Оранжевая зона связана с зоной удовольствия.

Красная зона: не приемлемо ни при каких условиях – опасно. если же это не так: *В нашей семье так не принято.*

**Правило 3.** Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (ребенок не должен и не может сидеть на 1 месте – это противоречит его потребностям в движении). Подростка ограничивают в общении со сверстниками (не држи с ним, не общайся), как результат, подростки могут лгать.

**Правило 4**. Правила (ограничения, требования, запреты) должны бть согласованы взрослыми между собой.

**Правило 5**. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно – разъяснительным, чем повелительным.

**Правило 6.** Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое. (Например, лишая его праздника)

**За нарушение правил должно следовать наказание, наказание должно быть гибким и соразмерным.**

Лучше наказывать, двигаясь в направлении от «плюса» к нулю, чем от нуля к «минусу»; причем под нулем подразумевается нейтральный, ровный тон взаимоотношений.

«Плюс» - если в семье принято брать ребенка на рыбалку, то в следующий раз за поступок, рыбалка отменяется.

Зона радости – это «золотой фонд» вашей жизни с ребенком.

Она одновременно, и зона ближайшего развития, и основа доброжелательного общения, и залог бесконфликтной дисциплины.

**Причины непослушания:**

1. Борьба за внимание (родитель бросает все свои проблемы и занимается ребенком).
2. Чрезмерная власть родителей (как результат, заикание, энурез)
3. Желание отомстить родителям.
4. Потеря веры в собственный успех (с родителями нормальные взаимоотношения, а в школе непонимание).

С трудными подростками - основная реабилитация и коррекция, чувствовать успех, быть компетентным в какой-то сфере. Ситуаций успех должно быть больше, чем неудач.

С детьми должны быть семейные ритуалы, распорядок дня, семейные традиции.

**Задание второе:**

Используя «Я-сообщение», важно называть именно то чувство, которое вы сейчас испытываете, и именно такой интенсивности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1Ситуация  | 2 Чувство родителя | 1. Я-сообщение
 |
| 1.Ребенок шалил за столом и, несмотря на предупреждение, пролил молоко.  |  |  |
| 2. Сын-первокурсник ходит в институт в дырявых джинсах. Отказывается носить другие брюки |  |  |
| 3.Ваша взрослеющая дочь влюбилась в шалопая |  |  |
| 4.Вы входите в комнату (9-й этаж)и видите вашего сына-дошкольника, сидящим на подоконнике открытого окна |  |  |
| 5.Вы ожидаете гостей. Дочь отрезала и съела кусок торта, который вы приготовили к торжеству |  |  |
| 6.Вы только что вымыли пол, сын пришел и наследил |  |  |
| 7.С работы должен прийти муж, вы просите дочь сбегать за хлебом, она отказывается |  |  |