**Тренинг гармоничных детско-родительских взаимоотношений**

**Педагог-психолог Кокоулина Л.Б.**

**Занятие 1.**

**Родительские позиции и стили взаимодействия с детьми.**

**Цель:**- знакомство участников друг с другом и с правилами групповой работы;

-осознание родительских установок, дифференциация их на «мешающие» и «помогающие» в процессе взаимодействия с ребенком;

-научиться различать эго-состояния Родителя, Взрослого и Ребенка.

**Введение в тренинг как особую форму обучения.** Психолог приглашает родителей занять места на стульях, расположенных по кругу, обращается к ним со вступительным словом об особенностях работы тренинговых групп, групповых правилах и ритуалах. Помимо традиционных правил, реализующих принципы активности, добровольности, конфиденциальности, уважения говорящего и т.д., мы практикуем обращение участников друг к другу и к психологу на «ты», обязательное телефонное и личное общение участников в период между занятиями, чаепитие в перерывах и т.п.

**Знакомство участников друг с другом.** На этом этапе, возможно, использовать как одно, так и все предложенные упражнения.

***Упражнение 1 «Самопрезентация».***Участникам раздаются карточки и карандаши для оформления «визиток». Через некоторое время (5-7 минут) необходимо предъявить свою «визитку», рассказать коротко о себе, о своих ожиданиях и опасениях, связанных с тренингом.

***Упражнение 2 Игра-разминка.***Ведущий выходит в центр круга, его стул убирают. Называя признак, обладатели которого должны поменяться местами, ведущий преследует цель занять место одного из участников. Например, необходимо поменяться местами тем, кто имеет сына. Пока отцы и матери сыновей меняются местами, ведущий пытается занять место одного из них. Оставшийся стоять участник становится ведущим. Обычно игра проходит очень весело, способствует снятию напряжения, созданию благоприятной психологической атмосферы.

***Упражнение 3 «Ребенок в нас».***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. Это упражнение помогает глубже познакомиться участникам, кроме того способствует активизации детского эго-состояния родителей, что создает базу для дальнейшей психокоррекционной работы.

**Осознание родительских установок.** Рассказ психолога о сути понятия психологической установки и ее влиянии на восприятие реальности должен быть максимально прост и иллюстративен. Здесь возможно использование упражнений, позволяющих родителям ощутить влияние установки на примере перцептивно-когнитивных процессов. Основной тезис этого этапа, который можно предложить родителям записать, состоит в следующем: «На наши взаимоотношения с детьми оказывают влияние установки, сформированные еще в детстве нашими родителями, независимо от нашего желания – пока мы не осознаем их. Если же установка осознана – она перестает верховодить нами, мы можем ее изменить».

***Упражнение 4 «Родительские установки».***Участников просят закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и медленных, плавных выдохов – и на фоне расслабленного состояния вспомнить свою родительскую семью, свое детство. Как реагировали родители на ваши шалости, капризы, проступки? Как бы они закончили следующие предложения: «Дети плохо себя ведут, потому что...», «Непослушный ребенок-это...», «Родители должны...»? Затем после выхода из состояния расслабления участники делятся своими переживаниями и мыслями по поводу родительских установок. В ходе обсуждения необходимо дифференцировать актуальные установки на «помогающие», т.е. рациональные, эффективные – и «мешающие», т.е. иррациональные, неэффективные в сфере детско-родительских взаимоотношений.

**Позиции в общении: Родитель, Взрослый и Ребенок.** Тему родительских установок логично продолжает **рассмотрение ригидных позиций в общении** в рамках концепции Э.Берна. Основной тезис этого тематического блока: «Позиция Взрослого способствует проявлению взрослой позиции у другого человека. Позиция Родителя задает у другого позицию ребенка и наоборот. Пребывание родителя в эго-состоянии Взрослого дает ребенку возможность почувствовать психологическое равенство с матерью или отцом, способствует усвоению правил логики и здравого смысла». Если позволяет время, возможно экспериментирование с различными эго-состояниями по методике Е. Сидоренко.

**Подведение итогов занятия.** Этот этап очень важно провести не спеша, чтобы дать возможность родителям осознать и вербализовать свой новый опыт, полученный в процессе занятия, получить поддержку от психолога и других участников. Каждому предлагается ответить на три вопроса: «Что я чувствую?», «О чем я думаю?», «Что я хочу сделать?». Мы практикуем в конце каждого занятия оказание поддержки одному из участников по принципу гештальтистского «горячего стула».

**Домашнее задание.**

1) Родителям предлагается написать **сочинение «Мой ребенок»** с целью последующего обсуждения его в группе. Никаких дополнительных инструкций относительно содержания, формы или объема сочинения не дается.

1. Родителям и детям **изобразить семью**, обозначая ее членов в виде окружностей так, чтобы рисунок схематически отражал систему их взаимоотношений. Сравнение представлений о семейной структуре разных ее членов дает богатый материал для рефлексии и поиска эффективных форм взаимодействия.
2. **Описать несколько ситуаций** взаимодействия со своим ребенком с разных позиций.

**Занятие 2.**

**Базовые психологические цели детского поведения.**

**Цель:** - знакомство с концепцией Адлера-Дрейкурса об «ошибочных целях» поведения;

-обучение навыкам активного слушания;

-осознание неэффективных паттернов реагирования в ситуации, когда ребенок преследует «ошибочную цель».

**Обсуждение домашнего задания.** Родители зачитывают свои сочинения, при этом психолог и участники отмечают общий эмоциональный тон повествования, характерные фразы, отражающие отношение родителя к ребенку и т.д. Часто на этом этапе возникает необходимость психологической поддержки родителей, формы, оказания которой психолог выбирает в соответствии с техниками, которыми он владеет.

Вторая часть домашнего задания анализируется в соответствии с методикой «Семейная социограмма». После обсуждения полученных детских и родительских схематических отображений семейной системы можно предложить родителям составить «идеальную» схему для своей семьи.

**Принятие чувств ребенка.** Один из мотивов работы родителей в тренинговой группе – стремление к взаимопониманию со своим ребенком. Понять ребенка – значит услышать его чувства, проникнуть в глубинную мотивацию его поведения. Необходимым навыком здесь является навык «активного слушания», освоению которого посвящается этот этап занятия.

***Упражнение 1. «Памятник чувству».*** Это вариант известной техники «Скульптор», являющийся одновременно и разминочным упражнением, и хорошим введением в тему. Родители работают в парах, один выполняет роль «глины», другой – «скульптора». «Скульпторы» получают карточки с названиями чувств, эмоциональных состояний, «памятники» которым они должны без слов «слепить», используя тело партнера. На этапе обсуждения мы предлагаем родителям ответить на два дополнительных вопроса: 1) как часто вы испытываете данное чувство по отношению к своему ребенку? 2) как часто ребенок испытывает его по отношению к вам?

**Рассказ психолога** о психологических механизмах «подавления» чувств и компенсации составляется в соответствии с образовательным уровнем участников тренинга. Основной его тезис может быть следующим: «Эмоции, которые подавляются, сохраняются. Чувства, которые допускаются и признаются, теряют свою разрушительную сущность Называние и признание подавленных эмоций приносит ребенку огромное облегчение, радость, ощущение близости с родителями, сознание того, что тебя слышат и понимают».

***Упражнение 2. «Принятие чувств».***Участники делятся на микрогруппы по 4-5 человек, каждая из которых получает задание переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка. Приводим образцы заданий и возможные варианты ответов:

* «Не смей его бить! Это же твой брат!» («Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя»).
* «Не бойся. Собака тебя не тронет». («Симпатичный пес... Но если боишься – давай перейдем на другую сторону»).
* «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется» («Я бы тоже расстроился. Но может, мы вместе найдем выход?»).
* «Подумаешь – укол! Даже малыш не боится, а ты...» («Да, укол – это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку»).

В процессе обсуждения этого упражнения родители знакомятся с понятием «активного слушания», автором которого является Т. Гордон, американский психолог. Слушать активно – значит улавливать, что ваш ребенок пытается вам сказать на самом деле, что он чувствует на самом деле, и озвучивать эти чувства своими словами, окрашивая свои высказывания пониманием и неподдельной заботой (еще один термин, описывающий это явление – «эмпатия»). Навык активного слушания невозможно выработать одним упражнением, на одном занятии. Поэтому к этой теме необходимо возвращаться на протяжении всего курса.

**Базовые психологические цели детского поведения.** На этом этапе **родители знакомятся с концепцией Адлера–Дрейкурса** об ошибочных путях достижения базовых психологических целей. Это знакомство происходит в процессе ролевой игры.

***Упражнение 3. Ролевая игра «Достижение базовых целей».***Психолог играет роль ребенка, пытающегося достичь признания, возможности влияния, чувства защищенности и автономии неэффективными способами (требование внимания, борьба за власть, месть, уклонение). Перед родителем ставится задача установления взаимодействия с ребенком. При анализе упражнения особое внимание уделяется чувствам родителей, являющимся «индикатором» ошибочных целей ребенка.

**Подведение итогов занятия. «Поддержка».**

Домашнее задание.

**1) «Знаем ли мы своих детей?» - родителям предлагаются вопросы для определения степени осведомленности их в различных сферах интересов и предпочтений ребенка. Отвечая на вопросы, родители заполняют таблицу, где отвечают за себя и за ребенка, оставляя место для реального ответа ребенка, который они получат уже дома. Вот примерный перечень вопросов для младших школьников и их родителей:**

* **Мое любимое животное и почему. Мое нелюбимое животное и почему.**
* **Мой любимый цвет и почему. Мой нелюбимый цвет и почему.**
* **Моя любимая сказка. Сказка, которая мне не нравится.**
* **В другом человеке мне больше всего нравится такая черта, как...., а не нравится...**
* **Если бы у меня была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то я бы стал... Почему?**
* **Доброго волшебника я попросил бы о... А злого попросил бы о... Почему?**
* **В каких животных превратил бы волшебник меня самого и членов моей семьи. Почему?**

2) В родительских дневниках отмечать ситуации, в которых ребенок пытается достичь «ошибочной цели», описывая свои чувства и действия при этом