**Семинар-практикум с родителями на тему:**

**«Родитель! Это звучит гордо!»**

**Цель:** оптимизация детско-родительских отношений.

**Задачи:**

1. Гармонизация стиля воспитания и взаимоотношений ребенок-взрослый.
2. Расширение осознанности мотивов воспитания в семье.
3. Оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей.
4. Расширение возможностей понимания своего ребенка.
5. Улучшение рефлексии своих взаимоотношений с ребенком.
6. Изменение неадекватности родительских позиций.

**Необходимое оборудование:** стулья, мячик, ручки и листочки (маленькие, большие) по количеству родителей, скрепки.

**Ход:**

**Психолог:** Здравствуйте, уважаемые родители! Наш семинар-практикум посвящен детско-родительским отношениям «Родитель! Это звучит гордо!»

Цель семинара-практикума: оптимизация детско-родительских отношений.

С начала я хочу с вами немного познакомиться и далее мы перейдем непосредственно к упражнениям.

**Знакомство:** каждому участнику необходимо написать свое имя, но не взрослое имя, а такое, как его называли в детстве (можно как называли родители, родные, друзья, это могут быть даже не имя, а прозвище).

**Упражнение 1.** **«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 участникам глубже познакомиться, кроме того способствует активизации детского эго-состояния родителей, что создает базу для дальнейшей работы.

**Психолог:** Воспитывая своих детей, мы часто не задумываемся о том, какое у них сложится представление о нас, как о родителях. Используя какие-то «не очень эффективные средства воспитания», срываясь на своих детей, не уделяя им должного внимания, не разговаривая с ними, происходит то, что спустя какое-то время, когда наши дети вырастают, у них в памяти фиксируются наиболее значимые для них моменты, ситуации из далекого детства, которые, увы, не всегда являются положительными.

Давайте и мы с вами попробуем вспомнить наиболее яркие моменты своего детства и те чувства, которые мы испытывали.

**Упражнение 2.** **«История из детства»**

Участникам группы предлагается рассказать историю из детства, которая им запомнилась больше всего. Рассказать о тех чувствах, которые они испытывали в тот момент, и что они испытывают сейчас, говоря о той ситуации со стороны уже прожитых лет.

**Упражнение 3. «Объясни»**

Участникам предлагается несколько пословиц, которые они должны объяснить. Например:

**Не мы на детей похожи, а они на нас.**

(Важно сделать акцент на копирование моделей поведения своих родителей).

**Психолог:** Часто бывает так, что 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 руководить нами, мы можем ее изменить.

Как вы думаете, что такое установка (Ответы родителей). Установка – это не всегда осознанное убеждение о том, как надо воспитывать своих детей, какие средства и методы более эффективны, а какие нет. Ну, например, многие папы уверены в том, что, применяя ремень – можно добиться всецело послушания ребенка и говорят о том, что меня били – я вырос нормальным человеком, так и я бью – значит и мой ребенок вырастет таким как я, так же нормальным человеком. Увы, это не правда, и не есть хорошо. Ребенок он таит обиду, которую пусть и не проявит, но затаит.

**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? Вспомните любую ситуацию из детства.

Как бы они, а не вы 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. (Примеры родителей).

Таки образом получается, что ребенок плохо себя ведет, капризничает, чего – то требует не просто так, а ему действительно чего – то не хватает или его что-то не устраивает. Это может быть игрушка – и ребенок безобразно ведет себя в магазине, тогда вопрос родителям: «А зачем они его берут с собой в магазин, зная о таких особенностях ребенка», «Ребенок не выполняет требования родителей – значит, что он не хочет, но в силу чего: нет, родитель не добился авторитета и послушания, нет доверительных отношений, ребенка не устраивают методы и средства воспитания и другое».

**Упражнение 5. «Каким я хочу видеть своего ребенка».**

Потребуется лист и ручки. Лист необходимо разделить на три колонки. Первая колонка – «Идеальный ребенок», вторая – «Каким я хочу видеть своего ребенка», третья – «Что я для этого делаю». Родители должны написать те качества, которые характерны идеальным детям и своего ребенка, а рядом, что они делают для того, что «это» у ребенка сформировалось.

Данное упражнение помогает понять, что родителям необходимо прикладывать максимальные усилий, чтобы то, что вы написали, сформировалось у ребенка, а не требовать недостижимого от ребенка, не прилагая никаких сил.

Обсуждение по кругу.

**Психолог:** И последнее упражнение, которое позволит нам правильно корректировать поведение наших детей, это упражнение, направленное на работу с чувствами. Я знаю, что многие родители в силу занятости, нехватки времени, усталости не уделяют должного внимания на то, как они разговаривают со своими детьми, какие используют слова, как реагируют на проступки своих чад. Так же очень часто наши вроде бы фразы говорят нам о том, что мы заботимся о наших детях, а для детей они звучат как указания, которые они или не могут выполнять или не хотят выполнять, они хотят родителям делать назло или вопреки сказанному. И так, приступим.

**Упражнение 6. «Принятие чувств»**

Участники получают задание переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка. Приводим образцы заданий и возможные варианты ответов:

1. «Не смей его бить! Это же твой брат!» («Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя».)
2. «Не бойся. Собака тебя не тронет». («Симпатичный пес... Но если боишься - давай перейдем на другую сторону».)
3. «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется» («Я бы тоже расстроился. Но, может, мы вместе найдем выход?»)
4. «Подумаешь - укол! Даже малыш не боится, а ты...» («Да, укол - это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку».)
5. «Что ты плачешь как девочка, нюни распустил…» (Мальчики тоже иногда плут, но нам надо постараться быть сильными…ты же смелый и т.д.).
6. «Сколько раз я тебе говорила, чтобы ты убрал свои игрушки, быстро собирай, я кому сказала» (Имя… давай уберем игрушки, если ты устал, я тебе помогу, а потом…).

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»).

Общаясь со своими детьми важно не только давать указания, но и понимать состояние и чувства ребенка на эти указания. А самый хороший и верный способ – это прибегать к чувствам, например: «Вова, я расстроена, потому что ты меня снова не услышал, пол часа назад, я просила тебя что-то сделать. Я не хочу ругаться с тобой, ты же у меня такой хороший, давай прибирай в комнате, а потом… или чтобы…».

Дети очень чувствительны к высказываниям взрослых, к тому, с какой интонацией сказаны их слова. Поэтому общаясь с детьми, становитесь почаще по позицию ребенка, и в позицию взрослого. Ребенок- это равноправный человек в семье, который так же хочет, чтобы его слышали, любили и принимали. Может быть он не убирает игрушки по одной всего лишь причине – он еще не завершил свою деятельность, или слезы или истерики ребенка говорят не о том, что он такой плохой, а о том, что не может он справиться с желанием играть с новой игрушкой, которая так красиво стоит в магазине, или просто своими слезами ребенок хочет получить что-то важное для него. Да, ограничения и требования к детям должны присутствовать в процессе воспитания, но и требования у ребенка к родителям тоже. Так, как и ребенок и родитель – эти два равных участника воспитательного процесса. С помощью детей мы учимся быть хорошими родителями.