

Программа коррекции детско-родительских отношений

С целью коррекции детско-родительских отношений была разработана программа групповой работы с родителями, которая характеризуется следующими особенностями:

- в ходе занятий родители обсуждают проблемы воспитания детей;
- основной метод – занятия с элементами лекции, тестирования и тренинговых упражнений.

Содержание работы в группе направлено:

1. на повышение сензитивности родителей к ребенку;
2. выработку адекватного представления о возможностях и потребностях старшего подростка;
3. психологическое просвещение;
4. реорганизацию арсенала средств общения с детьми.

Программа предусматривает 10 занятий с родителями учащихся старших классов. К участию приглашаются оба родителя, но достаточно присутствия и одного родителя.

Каждое занятие имеет свою структуру и включает в себя следующие виды упражнений и формы групповой работы, представленные в определенной последовательности:

1. Приветствие.
2. Разминка: игры и упражнения, направленные на включение в групповую работу.
3. Информационная часть, направленная на повышение уровня родительской компетенции в воспитании детей.
4. Упражнения и игры на развитие новых умений и навыков общения с детьми.
7. Рефлексия: подведение итогов занятия, получение обратной связи участниками и ведущим.

Ожидаемые результаты:

1. Родители научатся понимать причины поведения старшеклассника
2. Сформируется способность прогнозировать разрешение конфликтных ситуаций с ребенком.
3. Повысится самооценка в социальной роли родителя.
4. Произойдут улучшения во взаимоотношениях родителей и детей.

Программа «Шаги навстречу друг другу»

I блок «Стремление к идеалу».

II блок «Общение в семье».

III блок «Предупреждение конфликтов».

I блок «Стремление к идеалу»

Занятие 1. «Идеальная семья»

Цель: Обучить родителей навыкам формирования благоприятной семейной среды.

Ход занятия:

1. Приветствие: Семья – это объединение нескольких личностей, у каждой из которых есть в жизни свои базисные ценности. Атмосфера дома напрямую зависит от возможностей и желаний членов семьи понимать друг друга, обмениваться информацией, эффективно «пристраиваться» к партнеру. Каждый член семьи – это личность, которая представляет собой содержание, центр и единство разнообразных действий, направленных на другие личности. Семья - это образ жизни, следовательно, она требует от нас массы разнообразных качеств и умений.

Надеюсь, что наши встречи помогут: эмоционально включиться в процесс саморазвития и совершенствования семейных отношений; обнаружить особенности семьи, которые требуют обновления, исправления, улучшения; освежить чувства сопричастности, любви, приятия, которые характеризуют счастливые семьи.

2. Мотивация родителей на активное участие в программе: знакомство родителей с результатами анкетирования учащихся по проблемам детско-родительских отношений.

3. Знакомство с группой. Ожидания участников.

*Между живущих людей безмянным никто не бывает
Вовсе; в минуту рождения каждый, и низкий, и знатный
Имя свое от родителей в сладостный дар получает...*

Гомер

Содержание: Ведущий, передавая мячик друг другу, просит каждого, получившего мяч, назвать свое имя и имя ребенка, объясняя, почему они так его назвали.

4. Разминка: ведущий предлагает продолжить начатые им предложения:

- когда я вспоминаю свое детство, то я думаю, что оно было...
- традицией нашей семьи было...
- я ищу в семье...
- мне кажется, что счастливая семья – это...
- мне хотелось бы, чтобы мой ребенок рос человеком...
- когда я злюсь, то я ...

- я горжусь тем, что я ...

5. Правила работы в группе.

Цель: Выработать правила групповой работы.

Содержание: Участники самостоятельно формулируют правила работы в группе. После совместного обсуждения они записываются на листе ватмана и сохраняются на видном месте до окончания курса занятий.

6. Упражнение «Игра в ассоциации». Вопросы-задания: Если семья – это постройка, то она... Если семья – это цвет, то она... Если семья – это музыка, то она... Если семья – это геометрическая фигура, то она... Если семья – это название фильма, то она... Если семья – это настроение, то она...

7. Дискуссия «Какой должна быть семья?»

Вопросы для обсуждения: Главная причина создания семьи – это... Что такое для вас идеальная семья? Говоря о семье, вы думаете, что... Реальная современная семья – это...

Обсуждение в группе: как сами участники ответили бы на поставленные вопросы? Какие бы вы хотели построить отношения в семье? Что для этого вам необходимо сделать? Чему научиться?

Таким образом, семья – это объединение личностей с разными характерами, ценностями интересами и запросами. А как формируются семейные ценности?

8. Игра «Дерево семейных ценностей».

Задачи: стимулировать размышление о семейных ценностях и обсуждение их значимости.

Вам предлагается список некоторых из ценностей, которые отмечаются как важные для совместной жизни. Если необходимо – дополните его своими ценностями.

Список ценностей: наличие общих интересов; взаимное уважение членов семьи; невмешательство в дела друг друга; любовь; преданность; сохранение самостоятельности и автономии членов семьи; материальное благополучие; национальная монолитность; благополучие в глазах окружающих; дисциплина и четкость; выполнение всеми членами семьи своих обязанностей; совместное проведение свободного времени; «открытый дом» - перед друзьями, родственниками, коллегами; много детей; хорошее здоровье; сотрудничество между членами семьи; непререкаемый авторитет родителей; доверие; взаимопомощь...

Теперь вам предстоит проранжировать ценности по степени значимости. На листе ватмана нарисуйте, пожалуйста, большое дерево. Это – Дерево семейных ценностей.

Изобразите его таким образом, чтобы корнями дерева стали ваши базовые, наиболее принципиальные ценности, ствол составили менее важные, а ветвями представьте те ценности, которые важны, но не столь принципиальны для вас.

Какие выводы вы могли бы сделать по окончании своей работы над Деревом семейных ценностей? Подумайте, как бы выглядело Дерево, если бы его изобразили другие члены вашей семьи?

9. Рефлексия.

Занятие 2. «Идеальные родители».

Цель: формирование мотивации на преобразование взаимоотношений между родителями и детьми.

Ход занятия:

1. Приветствие: Идеальные родители... Эта тема затрагивает всех и каждого, ибо каждый из нас чей-то родитель и каждый из нас чей-то ребенок. Когда дети маленькие, родители для них – верх совершенства, они принимают идеалы и ценности, нормы морали и поведения родителей. С возрастом происходит смена значимых лиц, перестройка взаимоотношений со взрослыми. Чем взрослее ребенок, тем критичнее его отношение к родителям.

Любовь – это награда, полученная без заслуг. (Рикарда Хааш)

Не бойтесь любить своих детей. (Бенджамин Спок)

2. Разминка. Упражнение «Представление».

Задачи: формирование установок на выявление позитивных качеств личности; умение представить себя.

Участникам делается следующее пояснение: в представлении Вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего.

3. Информационная часть. Что значит любить своего ребенка?

Лучшее, что было сказано о любви, принадлежит перу апостола Павла: «Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит».

Особенно трудно любить подростка. Очень часто родители стремятся сохранить жесткий контроль над ребенком или «повернуть назад его развитие», отвергают новые качества подростка и стремятся возратить старые детские: послушание, беспрекословное

подчинение, ласковость, зависимость от взрослых.

Подросток, в свою очередь, стремится к самостоятельности и отстаивает ее, однако не всегда может ее использовать. При этом самостоятельность на практике нередко понимается по-разному родителями и детьми. Несомненно, к выросшим детям у родителей отношение меняется, но иногда настолько сильно, что трудно поверить, что он родителям в радость.

3. Обсуждение ситуаций.

Почему подростку особенно важно знать, что его любят родители?

Предлагаю вам послушать отрывки из бесед с ребятами-подростками. И обсудить мнение ребят. (Приложение 3).

4. Упражнение «Сказка об идеальном взаимопонимании».

Ведущий бросает мячик в аудиторию и говорит: «В одной семье жили...», поймавший мяч придумывает следующее предложение и т.д. (должен получиться связный текст про семью, в которой царит идеальное взаимопонимание).

5. Мини-лекция «Выражение любви».

Откажитесь от попыток изменить своего подрастающего юношу или девушку в соответствии со своим эталоном, а просто выразите открыто свою любовь к нему. Это достаточно трудно, тем более что и сам подросток не всегда готов к этому. Порой он напоминает оскалившегося щенка: «Не подходи, укушу!» Поэтому многим родителям придется проявлять свою любовь «маленькими шажками».

И для начала маленький совет о том, как можно начать проявлять любовь к своему ребенку, как повернуть его лицом к себе.

Известный семейный психотерапевт Вирджиния Сатир рекомендует обнимать ребенка несколько раз в день. Она считает, что 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день. А для того, чтобы ребенок развивался интеллектуально, – 12 раз в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому.

Первое, что вы можете и должны сделать – это обнять собственного ребенка, прижать его к себе и держать его возле себя столько, сколько нужно ребенку. Когда ему будет достаточно, он сам отойдет.

Когда я просто на тебя смотрю,

То за тебя судьбу благодарю,

Когда твоя рука в моей руке,

*То все плохое где-то вдалеке.
Когда щекой к твоей я прислонюсь,
То ничего на свете не боюсь...
Не существует безупречных слов,
Что могут предать мою любовь.
И оттого, что рядом ты со мной,
Я добрый, я хороший, я живой...*

Э. Рязанов

Если ваш ребенок уже не дает себя обнять, считая себя достаточно взрослым для «этих нежностей», просто возьмите его за руку и посидите с ним рядом, когда ему плохо. При этом ни в коем случае не похлопывайте его по спине и не поглаживайте, будто бы «все это такие мелочи, что до свадьбы заживет». В этом возрасте мелочных обид не бывает.

6. Упражнение «Прощение себя за то, что я не идеален».

Цель: освобождение от чувства вины.

«Истинное умение прощать - это мост, пройдя по которому мы освобождаемся от чувства вины и страха и, который позволяет нам испытать рай на земле» (Геральд Ямпольский).

Всем нам хочется быть хорошими родителями, а иногда даже идеальными. Но быть идеальными можно, наверное, только в идеальных условиях.

«Представьте, что вы идете по проселочной дороге. Вокруг цветочный луг. Дорога разделяет огромное поле, осыпанное прекрасными полевыми цветами. Вы слышите жужжание насекомых, пение жаворонок в высоком небе. Вам дышится легко и спокойно. Вы не спеша двигаетесь по дороге.

Теперь Вы начинаете замечать, что Вам навстречу движется человек. Вы понимаете, что это и есть Вы. Человек, который стоит перед вами, становится трехлетним малышом. Вы берете его на ручки, прижимаете к себе, говорите: «Ты же знаешь, я люблю тебя, я очень сильно люблю тебя. Я тебя прощаю». Этот чудесный ребенок становится совсем маленьким, он помещается на вашей ладонке. Вы помещаете его в свое сердце, в свою душу, в свой внутренний мир. Теперь ваш внутренний ребенок, внутренний родитель, внутренний взрослый вместе с вами. Эти части помогают вам жить и действовать эффективно.

Вы снова идете по проселочной дороге. Вам дышится легко и свободно. У вас спокойно на душе. И теперь в вашей жизни все будет по-другому, потому что вы другой. Вы

наполнены любовью к себе и ваши части гармоничны. Сделайте глубокий вдох и выдох и откройте глаза».

Главное помните, что когда человек прощает, он освобождает место для созидательных мыслей, наполненных любовью.

Правило пяти «П»:

- принимать себя таким, как есть;
- понимать, что со мной происходит;
- поддерживать всё лучшее, что во мне есть;
- понять свои ошибки и исправить их;
- признавать свое право быть не таким, как все.

7. Рефлексия

Занятие 3. «Родительская любовь»

Цель: формирование и развитие позитивного восприятия, безусловного и безоговорочного принятия собственного ребенка; развитие умения открыто выражать свои положительные эмоции.

Ход занятия:

1. Разминка «Здравствуй, ты представляешь...»

Задача: активизация и сближение группы, снятие напряжения, повышение уверенности в себе.

Родители обращаются друг к другу по очереди, заканчивая фразу: «Здравствуй, ты представляешь...» – и начинают описывать какой-то смешной случай, произошедший с ним и его ребенком, или необычный эпизод из семейной жизни.

2. Сегодня мы с вами собрались поговорить о родительской любви. Все мы любим своих детей, по мере сил и возможностей выражаем свою любовь, но не всегда находим желанный отклик в душах своих любимых чад. Что же мы делаем не так? Или чего мы вообще не делаем для того, чтобы наши дети могли с полной уверенностью сказать: «Мои родители меня любят!»

3. Упражнение «Какой я родитель?»

Давайте посмотрим «вглубь себя» – какие же мы родители? Каждый участник должен записать не менее 30 характеристик – ответов на вопрос: «Какой я родитель?». Затем родители садятся в большой круг и по очереди высказываются, комментируя свой рассказ о себе и отвечая на вопросы.

4. Анкета «Стили родительского поведения». Обсуждение результатов и комментарии.

5. Упражнение «Зато он...»

Несмотря на то, что психологи говорят, что любить надо не «за что-то», а просто так или «вопреки чему-то», любим мы чаще всего «за что-то». Для этого я предлагаю вам на левой половинке листа написать все минусы вашего сына (дочери). На правой стороне листа – все его плюсы.

А теперь огласите результаты в такой форме: «Мой Юра очень упрям, зато он настойчив в достижении цели. Мой Юра ленивый, зато он очень добрый» и т.д.

Далее участникам предлагается разорвать листки вдоль пополам, оставить у себя половинки с плюсами, а половинки с минусами выбросить в мусорную корзину.

6. Упражнение «Мне в тебе нравится».

К сожалению, традиции воспитания таковы, что взрослые склонны акцентировать внимание преимущественно на недостатках подростков, а не на достоинствах. У большинства взрослых существуют так называемые «запреты на поглаживание»: они испытывают трудности при высказывании положительных оценок. Мы обычно легко формулируем недостатки других людей, но смущаемся, если нужно вслух называть их достоинства, особенно в его присутствии.

Произнесите вслух достоинства своих детей, как бы обращаясь непосредственно к ним:

- «Мне нравится твоя жизнерадостность и веселость»,
- «Я люблю тебя за твою доброту»,
- «Я восхищаюсь твоей волей к победе в спорте» и т.д.

6. Заключение: родительская любовь принесет ребенку счастье, когда он будет видеть добрые отношения в семье, проявление заботы друг о друге всех членов семьи, когда члены семьи будут вместе проводить свободное время, интересоваться жизнью друг друга.

На память хочу подарить вам памятки с высказываниями о любви.

7. Рефлексия «Откровенно говоря...».

1. Во время занятия я понял, что...
2. Самым эффективным считаю...
3. Я не смог быть более откровенным, так как...
4. На занятии мне не удалось...
5. Больше всего мне понравилось, как работал (а)...
6. На следующем занятии я хотел бы...
7. На месте учителя, я бы...

Домашнее задание: проговорите ребенку составленные в ходе занятия высказывания и проанализируйте результаты.

Занятие 4. «Отцы и дети» (совместное занятие родителей с детьми)

Цели: в ходе занятия выяснить отношение родителей и подростков к проблеме «Отцы и дети», сформировать позитивную установку на отношение к окружающему миру и друг другу, повысить уровень симпатии, научить открываться перед другими людьми и открывать их для себя, расширить психолого-педагогического кругозор родителей.

Ход занятия:

1. Приветствие. Совсем недавно на родительском собрании мной был задан вопрос «Сколько времени в сутки вы уделяете своему ребенку?». Многие из вас заулыбались и признались, что недостаточно времени, не столько, сколько хотелось бы. И вот сегодня нам предоставляется возможность посвятить друг другу время: мы детям - дети нам. Сегодняшнее занятие, надеюсь, сблизит всех нас. Мы больше узнаем, друг о друге, возможно, сможем решить некоторые проблемы сообща, посмотрим на себя со стороны и научимся ценить время, которое проводим вместе дети и родители.

2. Разминка «Мое имя». Каждый участник должен записать свое имя в вертикальный столбик. Затем к каждой букве своего имени подобрать позитивную, радостную характеристику себя. Если в имени две или три одинаковые буквы, необходимо найти на каждую разные слова.

3. Дискуссия по вопросам:

- Существует ли проблема отношений отцов и детей?
- В чем заключается эта проблема?
- Как её можно решить?

4. Упражнение «Идеальный родитель - идеальный ребенок».

Группа родителей и группа детей выполняют задания отдельно. В течение 10 минут на половинке листе ватмана составить портрет идеального родителя, указав на листах ромашки качества присущие идеальному родителю и на другой половинке ватмана точно также, качества присущие идеальному ребенку.

После выступлений представителей из группы родителей и группы детей, обговорив результаты, выделяем одинаковые качества у 2-х групп. Сравниваем результаты с исследованиями психологов.

5. Упражнение «Поменяемся ролями».

Чтобы взрослым и детям легче было понимать друг друга, предлагаю поменяться

ролями – организуем условные семьи, где роль детей выполняют родители, а роль родителей - дети. Затем обсуждение увиденного.

Необходимо разыграть ситуацию неуспеха, где «ребенок» был явно не на высоте (или в школе, или дома, или в кругу друзей). «Ребенок» рассказывает «родителям», что с ним произошло. А для «родителей» приготовлены примеры выражений, которыми они реагируют на рассказанную ситуацию. Семьи выбирают по кусочкам цветной бумаги, через 5 минут разыгрывайте ситуацию.

1 семья – Старшеклассник рассказывает о ситуации неуспеха (провинности), ожидая, что родители его пожалеют. Но на каждую фразу ребенка они произносят «Я тысячу раз тебе говорил, что...»,

«Сколько раз тебе повторять...», «Неужели тебе трудно запомнить, что...», «Ты такая же (такой же), как твоя мама (твой папа)...»

2 семья - Старшеклассник рассказывает о ситуации своего неуспеха (провинности), ожидая, что его будут ругать родители, но на каждую его фразу родители произносят «Расскажи подробнее, как это произошло», «Ты очень умный, и я знаю, что ты найдешь выход из этого положения. Что ты собираешься делать?», «Чем я могу тебе помочь?», «Что ты сделаешь в следующий раз в подобном случае?»

6. Рефлексия.

На прощанье я хочу подарить рекомендации родителям и детям (приложение 3).

II блок «Общение в семье»

Занятие 5 «Роль родительских ожиданий. Стереотипы взаимодействия с детьми».

Цель: разрушение неконструктивных стереотипов, создание атмосферы благополучия и новых правил поведения.

Ход занятия:

1. Разминка «Здравствуй, мне очень нравится...».

Участник вправе закончить фразу по своему усмотрению, но начало должно быть именно таким.

2. Упражнение «Просьбы и требования». Сядьте вместе с вашим партнером, который согласится исполнять роль слушателя. Скажите ему что-то в требовательной форме. Что вы ощущаете, когда требуете? Выясните, что чувствует при этом ваш партнер. Теперь попросите о чем-нибудь, выражая свои чувства, спрашивая и выслушивая, что чувствует ваш партнер.

3. Информационная часть. Мини-лекция «Роль родительских ожиданий. Стереотипы взаимодействия в семье».

4. Упражнение «Жестокие сцены детства».

Задача: отреагирование негативных эмоций, обучение родителей новым формам общения с ребенком, повышение сензитивности к ребенку и его проблемам.

Ведущий: «Представьте себе, что мы смотрим кинофильм «Жестокие сцены моего детства». Попробуйте оказаться в своих переживаниях в том доме, где вы выросли. Вспомните какой-нибудь конкретный эпизод из жизни. Вглядитесь в лицо тех людей, которые вас окружали, услышьте снова их голоса, воскресите свои чувства, мысли. Это могут быть любые моменты из детства, связанные с жестоким обращением. Позвольте своим воспоминаниям пробиться в сегодняшний день. Посмотрите на эти сцены снова, постарайтесь что-то понять или принять их. Это будут и моменты стыда, и грустные, и страшные, и болезненные ситуации. Постарайтесь увидеть, услышать и почувствовать то, что происходило тогда. Разберитесь в том, что вы чувствуете сейчас и какое влияние эти воспоминания и события оказывают на вас сегодня. Простите взрослых за их ошибки!».

5. Упражнение «Семья».

Задача: осознание стилей общения в семье.

Каждому участнику вручается карточка, в которой указана роль, как вести себя в этой игре. Содержание карточки хранится в тайне до конца игры и лишь потом, во время обсуждения можно признаться, что кому было предложено делать. Группа отгадывает, какие типы поведения были продемонстрированы.

6. «Незаконченные предложения»

Задача: повышение уверенности родителей в том, что они могут достичь позитивных изменений в поведении ребенка и в отношениях в семье.

Методика проведения: доброволец сидит на «горячем» стуле в центре круга, ведущий – напротив него. Он предлагает добровольцу закрыть глаза и заканчивать вслух предложения: Моя семья общается со мной, как... Я люблю своего ребенка, но... Считаю, что большинство детей... Мой ребенок для меня... Моей самой большой ошибкой было... Мой ребенок и я... Сделал бы все, чтобы забыть... Раньше я... Думаю, что я достаточно способен... Если честно...

7. Завершение.

Жизненный опыт - багаж, и чем дальше несёшь, тем тяжелее он становится. Полезно время от времени проводить ревизию - очистить и выкинуть лишнее.

8. Рефлексия.

9. Домашнее задание: использовать во взаимоотношениях с детьми новые формы реагирования на ситуации.

Занятие 5 «Вербальное и невербальное общение»

Цель: обучение родителей эффективным способам общения с подростками, оптимизация внутрисемейной обстановки.

Ход занятия:

Единственная известная мне роскошь – это роскошь человеческого общения.

Антуан де Сент-Экзюпери

Говорить не думая – все равно, что стрелять не целясь.

М. Сервантес

1. Приветствие. Сегодня мы будем говорить о проблемах, которые возникают у нас в процессе общения с детьми. Попробуем разобраться в причинах, обсудим, как можно решать эти проблемы.

2. Разминка. Назовите свое имя, а потом два личностных качества, которые в разговоре с другим человеком помогают Вам слушать партнера, и два других качества, которые мешают Вам слушать партнера. После того, как первый участник представился, следующий должен повторить, что сказал его сосед, а потом уже представиться сам.

Обсуждение: Что было легче – повторить слова другого участника или говорить о себе?

3. Упражнение «Угадай пословицу». Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа получает листочек с пословицами и задание – изобразить пословицу без слов. Остальные угадывают.

Пословицы: у семи нянек дитя без глазу; милые бранятся – только тешатся; как аукнется, так и откликнется; слово не воробей, вылетит – не поймаешь; написано пером – не вырубишь топором; семь бед – один ответ.

Обсуждение: Какие трудности вы испытывали, когда пытались изобразить пословицу?

4. Упражнение «Рисование в парах».

Следующее упражнение даст вам возможность вволю пообщаться друг с другом. Участники разбиваются на пары, садятся спиной друг к другу и получают карточки с геометрическими фигурами, соединенными между собой различными способами. Задача для играющих: тот, кто получил листок, рассказывает другому о том, что на нем

изображено. Второй участник по ходу рассказа пытается нарисовать это у себя на чистом листе. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение: Какие трудности вы испытывали при выполнении этого задания? Что было легче – рассказывать или рисовать?

5. Информационный блок. Мини-лекция «Активное слушание».

Существует определенный алгоритм действий по применению техники активного слушания. (Раздаются памятки «Активное слушание»).

Например: Вы заняты домашними делами. Ваш сын возвращается с занятий. С порога бросает сумку в дальний угол, молча раздевается, со злостью бросая вещи в шкаф. Затем идет в свою комнату, включает музыку, садится на кровать. Вам нужно начать с ним разговор. Как вы это сделаете?

Присев рядом с ним на кровать, можно взять его за руку:

– Я вижу, ты чем-то расстроен... (пауза)

– Да ну их всех! Заколебали!

– У тебя проблемы в школе... (пауза)

– Я вчера полдня сидел в библиотеке, писал реферат, а она мне 3 поставила!

– Ты писал реферат по литературе, а Мария Андреевна поставила тебе 3... (пауза)

– Да. Представляешь! Ей не понравилось, что я не смог ответить на вопросы! Фу ты ну ты!

– Ты обижен на преподавателя за то, что она недооценила твое усердие... (пауза)

– У меня просто не хватило времени на то, чтобы еще раз внимательно перечитать то, что я написал.

– Ты огорчен и немного злишься на себя самого за то, что не сумел правильно распределить свое время...(пауза)

– Ничего! В следующий раз я так подготовлюсь, что комар носа не подточит!

Комментарий: Мать все время обозначает чувства сына, помогая ему осознать, что именно его расстроило и разозлило. В процессе диалога юноша осознает, что в его неудаче есть и его собственная вина. Заканчивается диалог на самоутверждающей ноте.

6. Упражнение «Активное слушание»

Задача: развитие навыков «активного слушания».

Далее участники разбиваются на пары. Каждая пара получает карточку с ситуацией. Задача участников – понять и описать чувства, которые испытывает в данной ситуации ребенок.

Ситуации: нечаянно разбил мамину любимую салатницу; вместо ботинок на отпущенные родителями деньги купил аудио- и видеокассет; забыл забрать младшую сестру из школы; поругался с лучшим другом; пригласил девочку на дискотеку, а она сказала ему, что пойдет с другим; весь вечер учил стихотворение, а его не вызвали; заставляете ехать его на дачу, а он хочет гулять с друзьями; выкрасил волосы в немыслимый цвет; хотел починить музыкальный центр, разобрал, а собрать не смог; не получается задача по физике, а завтра – контрольная.

Обсуждение: – Что труднее всего дается вам в технике активного слушания? (удержаться от комментариев, нотаций, наставлений)

– Случались ли в вашей жизни ситуации, когда вы успешно (или неуспешно) применяли такую технику? Итак, что может дать техника активного слушания?

- Исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка, (разделенная радость удваивается, а разделенное горе уменьшается).
- Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает больше рассказывать о себе.
- Ребенок учится сам решать свои проблемы.
- Ребенок начинает активно слушать родителей.
- Родители становятся более чувствительными к проблемам и нуждам ребенка, легче принимают его «отрицательные» чувства, то есть меняются и сами родители!

7. Заключение. Навыки общения вначале трудны и порой необычны, но когда вы ими овладеете, «техника» исчезает и переходит в искусство общения».

8. Рефлексия занятия.

9. Домашнее задание: применять технику активного слушания в общении с членами семьи. Фиксировать их реакцию и свои чувства.

Занятие 6. «Вербальное и невербальное общение. Закрепление»

Цель: Закрепление навыков вербального и невербального общения.

Ход занятия:

1. Приветствие.
2. Разминка. Обсуждение домашнего задания: в каких ситуациях применяли активное слушание? Все ли получалось? (Типичные ошибки при использовании активного слушания: манипулирование детьми, хлопанье дверью, родитель - «попугай»).
3. Игра «Найди свой корабль».

Ведущий: Родители, сегодня мы с вами благодаря нашему воображению отправимся в

необычное путешествие.

В одном из приморских городов готовится новое путешествие. На известных кораблях «Святая Мария» и «Святой Доминик». Практически все готово для путешествия, остается только собрать команду. Известно, что на каждом корабле должна быть следующая команда (каждая команда получает список из 14 человек): капитан, штурман, боцман, исследователь, впередсмотрящий, врач, бортмеханик, радист, шеф-повар (кок), рулевой, матрос, юнга, пассажир с попугаем, пассажир со скрипкой.

Правда, есть небольшая проблема все кандидаты в команду – из разных стран и не знают языка друг друга. Поэтому они могут понимать только язык мимики и жестов.

Инструкция к игре: сейчас вы по очереди получите карточку и узнаете, какая роль досталась в нашей игре именно вам. На карточке также будет написано, с какого вы корабля (Св. Мария или Св. Доминик). После того как вы получите карточку, нужно выполнить важное условие – никому свою карточку не показывать и не смотреть пока самому! Посмотреть карточки можно будет только по моей команде. (Ведущий раздает карточки всем участникам).

Ваша задача – попасть на свой корабль. Вам нужно выстроиться в одну шеренгу – каждому в соответствии с выпавшей ему ролью, на нужном корабле, в заданной последовательности. Порядок расположения указан на доске. Помните, что ваша задача – оказаться именно на том корабле, название которого вам выпало. Но ведь пока никто не знает, где будет корабль «Святая Мария», а где «Святой Доминик». Для того чтобы определиться, вам надо договориться друг с другом.

1-е условие. Вам придется общаться без использования речи – только с помощью жестов и мимики.

2-е условие. Запрещается писать на бумаге или в воздухе слова, обозначающие название вашего корабля и выпавшую вам роль.

Всем ли понятна инструкция? Если да – начинаем! Теперь, когда карточки находятся у вас, приготовьтесь... Аккуратно, чтобы никто не видел, прочитайте, что у вас там написано, и сразу спрячьте.

Итак, слева от меня (ведущий показывает) будет располагаться команда одного из кораблей, а справа другого. Я не знаю, какая из них окажется командой «Святой Марии», а какая – командой «Святого Доминика».

После того как обе шеренги выстроятся напротив друг друга, ведущий предлагает игрокам предъявить доставшиеся им карточки и назвать свою роль. Тем самым выясняется

успешность (или неуспешность) выполнения задания.

Вопросы для обсуждения: Что помогло вам найти свое место? Какие трудности возникли и как вы их преодолевали? Какие способы взаимодействия с другими участниками бы использовали? Кто, по вашему мнению, нашел удачные способы договориться без слов? Какие? Расскажите о том, как бы понимали друг друга и удалось ли кому-то, не нарушая правила, достаточно легко справиться с трудностями?

4. Информационный блок «Особенности общения детей и родителей с помощью разных видов сообщений. Я-сообщение».

Существует две формы обращения к другому человеку: ты - сообщение и я - сообщение.

Ты - сообщение часто нарушает коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создаёт впечатление, что прав всегда родитель («Ты всегда оставляешь грязь в комнате», «Ты никогда не выносишь мусор», «Прекрати это делать»).

Я - сообщение является более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое родитель не приемлет. В то же время они сохраняют благоприятные взаимоотношения между людьми. Воспользуемся примером Томаса Гордона и нарисуем схему сообщений для родителя, который устал и не испытывает желания играть со своим сынишкой. Ведущий знакомит родителей с моделью я-сообщение, которая состоит из трех основных частей:

- событие (когда..., если...);
- ваша реакция (я чувствую...);
- предпочитаемый вами исход (мне хотелось бы, чтобы...; я предпочел...; я был бы рад...).

5. Упражнение «Перевертыш»

Задача: реорганизация арсенала средств общения с ребенком.

Методика: полученные на карточке «ты – сообщения» переформулируйте в «я – сообщение».

Фразы на карточке: «Ты должен хорошо учиться!», «Ты должен думать о будущем!», «Ты должен уважать старших!», «Ты должен слушать учителей и родителей!», «Мы в твои годы жили гораздо хуже», «Ты должен ценить заботу старших», «Сколько можно бездельничать! Ты должен, наконец, заняться учебой!», «Вечно ты бросаешь рюкзак, где попало», «Ты всегда играешь, а не занимаешься», «Ты никогда вовремя не ляжешь спать», «Все время опаздываешь!»

6. Упражнение «Интонация».

Задача: реорганизация арсенала средств общения в семье. Методика проведения: произнести (ласково, грубо) свое имя, имя мужа (жены) и имена своих детей.

7. Упражнение «Маленькому – защита».

Задача: обучение приемам релаксации, развитие родительской компетентности.

Методика проведения: под тихую, спокойную музыку родители выполняют задания ведущего.

Ведущий: «Представьте себя маленьким ребенком (5-6 лет). Загляните глубоко в глаза этому малышу. Постарайтесь увидеть его глубокую тоску и понять, что это тоска по любви. Протяните руки и обнимите этого малыша, прижмите его к своей груди. Скажите, как сильно вы его любите. Скажите, что вы восхищаетесь его умом, а если он делает ошибки, то это ничего, все их делают... Пообещайте ему, что вы всегда придете ему на помощь, если это будет необходимо. Теперь пусть ребенок сделается маленьким, величиной с горошину. Положите его к себе в сердце. Пусть он поселится там в самом защищенном и самом уютном уголке. Сделайте это нежно и ласково. Наполните этот уголок голубым светом и запахом цветов. Почувствуйте себя любимым. Всякий раз, заглядывая в свое сердце и видя маленькое личико своего ребенка, отдавайте ему всю вашу любовь, столь важную для него.

Говорят, в человеческом сердце достаточно любви, чтобы вылечить всю нашу планету. Но давайте вылечим сначала самих себя. Почувствуйте тепло, разливающееся по вашему телу, мягкость и нежность. Пусть это дорогое чувство начнет менять вашу жизнь».

8. Заключение. «Активное слушание», так же как и «Я - сообщение» делает удивительную вещь для ребенка - он сам начинает принимать решения.

9. Рефлексия.

III блок «Предупреждение конфликтов»

Занятие 8 «Конструктивное преодоление конфликтов».

Цели: Сформирование понятия «конфликт». Познакомить с видами конфликтов, со структурой конфликта, со стратегиями конфликтного взаимодействия.

Ход занятия:

1. Разминка «Комплимент». Формировать умение видеть сильные стороны, положительные качества другого человека.

Родители садятся в большой круг, каждый должен внимательно посмотреть на партнера, сидящего слева, и подумать о том, какая черта характера, какая привычка этого человека ему нравится и что он хочет сказать об этом, то есть сделать комплимент.

Начинает любой из членов группы, который готов сказать приятные слова

2. Беседа «Конфликт и его особенности».

Когда вы слышите слово «конфликт», какие у вас возникают ассоциации? Конфликт (лат.) – столкновение, трудноразрешимое противоречие, связанное с острыми эмоциональными переживаниями.

Конфликты могут быть внутриличностными, межличностными, межгрупповыми.

Как вы считаете, конфликт обязателен в нашей жизни или надо научиться избегать конфликты?

1. Конфликт – это естественная форма человеческой жизни, его не надо избегать, а необходимо научиться конструктивно решать.
2. Конфликт дает возможность найти новые пути в решении данной проблемы.
3. Конфликт приводит к разрядке эмоционального напряжения и дает возможность возобновить отношения.

Главная задача – научить преобразовывать деструктивный (разрушительный) конфликт в конструктивный (созидательный).

Конфликты могут возникнуть из-за разных ценностей, интересов, средств достижений целей, разных потенциалов и разных правил взаимодействия.

Любой конфликт состоит: из проблемы (из-за чего возник конфликт); конфликтной ситуации (наличие противоречивых позиций, разногласий по какому-либо поводу); инцидента (стечения обстоятельств, являющихся поводом для начала непосредственного столкновения сторон; участников конфликта).

3. Игра «Невидимая связь».

Инструкция: Для проведения игры потребуется моток прочных толстых нитей. Педагог просит участников игры встать в круг на расстоянии вытянутых рук и закрыть глаза. Сам педагог заходит внутрь круга и рассказывает историю.

«Известно, что давным-давно на свете жил один удивительный человек. У него были длинные седые волосы и борода, поэтому многие думали, что он стар и мудр. Другие же видели озорной блеск его глаз и говорили, что он молод. Этот человек умел то, чего не умели другие. И люди называли его мудрецом. Никто не знал, откуда он пришёл, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким как все.

Менялись поколения, а мудрец все жил среди людей. И они ощущали себя под его защитой. И вот пришел день, когда мудрец отправился в путь. Он обошёл всю Землю, и узнал многих людей. И удивился мудрец, насколько разными были эти люди, их характер,

привычки, желания и стремления. «Как непросто всем уживаться друг с другом», - думал мудрец. – «Что бы такое предпринять?» – размышлял он.

И тогда мудрец сплел длинную тончайшую нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой тончайшей чудесной нитью.

Далее педагог, продолжая рассказывать историю, обходит каждого участника игры и вкладывает ему в руки нить.

«Воистину нить эта была уникальна. Гладкая, тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но, несмотря на это, влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но при примирении оборванные концы связывались вновь. Такой узелок напоминал о прошлой ссоре.

Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то берег, передавая тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно менялся и становился «узловатый». Но главное, у каждого появилась способность протягивать невидимые нити к тем, кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами.

Педагог на последнем участнике игры, стоящем в кругу, отрезает нить от мотка и завязывает концы. Таким образом, нить образует замкнутый круг.

- Дорогие друзья! – обращается педагог.

- Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет её на себя. Она натянется и станет «резать» руки. Такие отношения некоторые называют «натянутыми».

А если, - продолжает педагог, - кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет этого делать? Что будет, давайте попробуем?

Равновесие круга нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом. О таких ситуациях говорят: «Он тянет одеяло на себя».

Некоторые люди, - продолжает педагог, - предпочитают надевать эту нить себе на шею. Попробуйте. Тех, кто сейчас сделал это, наверное, ощутили, как больно нить режет шею. В подобных ситуациях люди говорят: «посадил себе на шею».

Разные эксперименты можно проводить с этой нитью, - продолжает педагог, - многие люди посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, натянут на шею или

вообще отпустят. Не на то рассчитывал мудрец, делая людям чудесный подарок.

Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех будет наиболее удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой нашего тела.

Вопросы: Каковы ваши впечатления от соприкосновения с чудесной нитью, подарком мудреца? Что было легко, а что трудно в этой игре? Чему эта игра может научить?

Выводы: Всегда есть нечто, что объединяет людей. Ощущение связи помогает установить доверительные отношения в коллективе. Комфортность взаимоотношений зависит от того, в каком состоянии находится нить, натянута или свободно.

4. Мини-лекция «Стили конфликтного взаимодействия» (Приложение 3).

5. Обсуждение и диагностика. Какими стратегиями мы чаще всего пользуемся в конфликте? Чтобы определить, какой стиль поведения в конфликте характерен для вас, проведем тест «Стили поведения в конфликте». (С.М. Емельянова) (Приложение 3).

6. Рефлексия.

Занятие 9 «Как предупредить конфликт?»

Цели: Познакомить с принципами конструктивного разрешения конфликтов. Познакомить с формами работы с конфликтами. Учить конструктивному разрешению конфликтов.

Ход занятия:

1. Разминка. Упражнение «Злость».

Задача: отреагирование негативных эмоций, изменение представлений о ребенке.

Методика проведения. Ведущий: «Сядьте удобно, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы обижены (среди них и ваш ребенок). Походите по выставке, постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком, а лучше, если этим человеком будет ваш ребенок. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте, что выражаете чувства своему ребенку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите».

2. Вспомнить стратегии поведения в конфликте. Практическое задание-игра «Письмо с отказом» (родители делятся на 5 подгрупп, получают карточки с названием стратегии поведения в конфликтной ситуации). Задание – составить письмо–отказ или письмо–соглашение, выдержав стиль конфликтного взаимодействия. Проблему придумать самим. Обсуждение результатов.

3. Обсуждение типа конфликтной личности и особенностей общения с ней.

Конфликтные типы личностей:

1. Паровой каток. Грубы, абсолютно уверены в своей правоте. Считают, что все должны им подчиняться и уступать дорогу - уйти с дороги.

2. Скрытый снайпер. Пассивно-агрессивная форма. Старается нанести вред исподтишка. Уверен, что он прав, но не обладает достаточной властью, чтобы действовать открыто - уклониться от общения.

3. Разгневанный ребенок. Взрывается, как ребенок, у которого плохое настроение. Не злой по натуре, но не умеет управлять своими эмоциями - дать возможность выпустить пар.

4. Жалобщик. Жалуется на третье лицо. Потребность, чтобы его слушали - говорить «Я вас понял, что будете делать?»

5. Молчун. Перестает общаться - задайте несколько вопросов, разясняющих ситуацию.

6. Сверхпокладистый. «Приятный» во всех отношениях. Всегда предлагает свои услуги, уступает, со всем соглашается. В отношениях с ним покажите, что главное для вас честность.

4. Практическое задание «Анализ конфликтных ситуаций»:

- До вас дошли слухи о вас явно искаженного содержания. Как вы поступите, если источником дезинформации была просто знакомая?

- Вам на рынке продали бракованный товар. Брак вы заметили позже. Как вы поступите, если продавец младше вас или, если комплекция продавца такова, что Арнольду Шварценеггеру, по сравнению с ним, делать нечего?

5. Мини-лекция «Принципы конструктивного разрешения конфликтов и формы работы с конфликтами» (Приложение 3).

6. Упражнение на взаимодействие «Картина двух художников».

Инструкция: Каждая пара получает лист бумаги формата А4. Учащиеся за одной партой, держась одновременно за один карандаш, и не разговаривая друг с другом, рисуют кошку, дом и цветок. Под рисунком ставят одну подпись.

Обсуждение: как действовали, рисовал кто-то один или менялись ролями? Как объяснялись без слов? Довольны ли результатом работы? Как можно достичь единства, избежав неравенства в отношениях?

7. Притча «Эхо»

Папа с сыном пошли однажды на горы, и сын, ударившись о камень, крикнул: - «А-А-А-А». И с удивлением слышит: - «А-А-А-А».

Мальчик спросил: «Кто ты?» А ему в ответ: «Кто ты?»

Разозлившись от такого ответа, мальчик кричит: «Трус!» А ему в ответ: «Трус!»

Мальчик спрашивает у отца: «Что происходит?» Отец улыбнулся и говорит: «Слушай меня внимательно».

Отец кричит горе: «Я тебя уважаю!» Ему в ответ: «Я тебя уважаю!» «Ты лучший». Ему отвечают: «Ты лучший». Мальчик оставался в удивлении, и потом папа ему объяснил: «Это явление называют «эхо» но, по правде, это называется жизнь... Она тебе отдаёт всё, что ты говоришь и делаешь».

4. Рефлексия. Какие мысли, чувства возникли в ходе занятия?

Занятие 10 «Семейный совет»

Цель: освоить метод решения семейных проблем с помощью семейного совета.

Ход занятия:

1. Разминка. Ведущий заранее готовит листки (по форме это листья дерева) для каждого участника и просит написать на этих листках трудно решаемую семейную проблему. Эти листья можно приклеить к заранее нарисованному дереву, и после этого один из членов группы может вслух прочитать все проблемы.

2. Мини-лекция «Основы семейного совета»

Семейные советы – это отличный способ сплотить семью и наладить сотрудничество друг с другом. На совете также можно решать конфликтные ситуации и экстренные вопросы (Приложение 3).

3. Деловая игра «Семейный совет». Решение проблем, предложенных участниками в начале занятия.

4. Упражнение «Законы семьи».

Испокон веку в каждой семье существуют свои традиции, ритуалы, совместные праздники, а также «законы» воспитания детей. Каждый из вас, если хочет, может рассказать о традициях и законах своей семьи. Обсудите и выделите общие законы семьи.

После завершения задания – обсуждение.

$$\frac{\text{Единство}}{\text{требований}} + \frac{\text{Трудовое}}{\text{участие}} + \frac{\text{Значение}}{\text{похвалы}} + \frac{\text{Разделение}}{\text{благ}} = \text{Законы семьи}$$

5. Упражнение «Традиции моей семьи»

Выступление родителей по кругу (с фотографиями семейных праздников)

Ритуалы, которые нравятся детям

- Перед уходом в школу получить объятие родителей и напутственное слово или жест.
- По возвращении из школы рассказать о своих удачах и проблемах и получить слова поддержки и участия за чашкой чая.
- В выходной день обсудить прожитую неделю и значение ее для детей и родителей.
- Посидеть в сумерках при свечах рядом с мамой и папой.
- На ночь послушать сказку и быть заботливо укрытым.
- В свой день рождения получать сюрпризы и устраивать их для других членов семьи.
- Вместе с мамой готовиться к празднику и печь вкусный торт.
- Посидеть с мамой и папой, взявшись за руки, во время своей болезни и попросить у них любимую еду или что-то такое, чего очень давно хотелось.

6. Мини-лекция «Связь поколений»

Однажды я открыла главный секрет воспитания. Он очень прост: дети становятся взрослыми. Мы просто не понимаем, какую силу даёт родителям эта простая истина, если всегда помнить о ней. И как проще относиться к жизни, и как растить без нудных назиданий, не воспитывая, а играя, и как набраться терпения, и, если всё-таки ваша детка успела набедокурить, схватиться за ум - в этой истине заключается всё.

Дети становятся взрослыми. Дети вырастают. И уходят. И ничего нельзя повернуть назад.

Вдумайтесь: сегодня вы ведёте своё маленькое чудо за ручку - а оно прыгает и шалит и замучило вас вопросами. И вы бесконечно, до раздражения, устаёте от этих «почему?!» и от этих шалостей. Сегодня вы торопитесь, и вздыхаете, и выходите из себя, и у вас сотня важных взрослых дел, от которых он вас отвлекает. А завтра? Всего-то через каких-нибудь три-четыре года вы сами захотите взять сына за ручку, и притянуть поближе, и поговорить, и ответить, и научить - а у него под окном друзья, и ваше прелестное чудо вприскок помчится не к вам, а туда... Вдумайтесь: когда-нибудь (скоро, так скоро) она, ваша дочка, вдруг захлопнет школьную тетрадку и, не спросив: «Ну как же решается эта задачка?», ускользнёт, чтоб целоваться с каким-то совсем незнакомым вам мальчиком. И это перевесит все ваши соблазны и призывы.

Дети вырастают. Даже если вы будете очень-очень держать их – вы не удержите. Не удержите этих торопливых дней детства. Ваших общих дней.

Помните: вы нужны им больше всего на свете. Потому что это закон жизни: кто-то другой должен стать твоему (самому лучшему на свете!) ребёнку дороже и важнее, чем ты.

Говорят, что родительская любовь трагична, потому что разлука изначально заложена в

ней. Думается, тот, кто сказал так, всё-таки ошибался. Дети вырастают, и покидают нас, и ничто не вернётся обратно... но как раз само осознание этого факта (если помнить о нём всегда) заставит нас просто и радостно принимать то, что у тебя есть сейчас. Если накрепко запомнить это – вы не будете растить – страдать – и мучиться; вы поймёте, что самое ценное - не «вчера» и не «завтра», а то, что есть и что происходит у вас «сейчас». Сейчас!

Родительская любовь проста и радостна, пока вы принимаете этот закон.

Это - первое.

Если вы это переварили, то у нас есть для вас второе сообщение - хорошее. Мы растим - и отпускаем ребёнка всё дальше и дальше от себя. Но именно поэтому и именно тогда происходит удивительная вещь: дети нас не покидают. Они остаются рядом. На расстоянии, но – рядом. Сохраняется душевное, духовное единство. Дети по-прежнему нуждаются в нас и видят в нас и надёжный тыл, и опору, и советчика. Всегда. Остаются, если всё начинается и всё продолжается с нашей истинной безусловной любви. Посмотрите, как это просто. И как это правильно, и как здорово - жить и любить. И оставаться рядом.

7. Упражнение «Цепочка поколений»

Цель: осознание, что каждый – это член длинной цепочки поколений

Нарисуйте связь поколений с помощью элементарных геометрических фигур (приложение 3).

Ваша задача - не передать ненароком то, что в вас «вбили» ваши собственные родители, очистить его от «генетической грязи», ошибочного мировоззрения, ваших заблуждений и ошибок.

Не надо казнить себя за ошибки - просто осознайте и исправьте их, не надо паниковать и метаться, опасаясь наделать новых. Выполняйте «по совести», как только можете хорошо, свою работу и верьте: наши дети могут сделать и больше, и лучше.

8. Заключение «Шаги навстречу»

Иногда конфронтация родители – подросток заходит так далеко, что, казалось бы, нет никакой возможности наладить контакт и хоть в чём-то договориться. Вы слово - он десять, вы - с лаской, а он закатывает глаза к потолку, ясно давая понять, что ни слушать, ни слышать вас не собирается. Увы, значит, конфликт зашёл так далеко, что ваше чудо успело сделать вывод: с родителями договориться невозможно.

Не ждите, что подросток сам шагнёт вам навстречу. Первый шаг скорее должны сделать вы. Почему? Хотя бы потому, что вы старше и умнее.

1. Первый шаг. Эмоциональный. Вспомните его маленького, как он рос, как хорошо

вам бывало вместе, как кидался он вам на шею, как вы утешали его. Это поможет вам настроиться на его волну, снова ощутить единство и ту безусловную любовь, которой вы его любили (она никогда не уходит из наших сердец, потому что безусловная любовь присуща человеку изначально). И тогда вы сможете пожалеть сначала ребёнка, и только потом себя. Помните: ему труднее, чем вам. Всё внешнее - это бравада, главное - там, в глубине души. Не сомневайтесь в его любви: дети всегда нас любят, это тоже присущее человеку качество. Очень трудно сделать так, чтобы дети перестали нас любить вообще и навсегда. Просто иногда на время, сгоряча и по ошибке дети могут немного отвыкнуть, разувериться, закрыться.

Второй шаг. Целеопределяющий. Наметьте цель, достижимую и конкретную. Не «Я хочу, чтобы он меня слушался» (это слишком абстрактно), а, например, «Научиться спокойно разговаривать, а не скандалить, когда обсуждаем какой-либо вопрос». И поставьте число, к которому вы собираетесь этого достигнуть.

Третий шаг. Стратегический. На маленьком листочке запишите: с одной стороны - вашу конкретную цель, с другой - что вы делаете для её реализации. Мы бы, например, написали так:

«Все боевые действия с... (число, время) прекращаю».

- прекращаю ругать, кричать и читать нотации;
- никого ни в чём не обвиняю, использую Я-высказывания;
- сразу же отмечаю всё хорошее, что он/она сделал/а и говорю об этом вслух (благодарю);
- никогда не критикую его перед другими (не жалуясь, не обсуждаю, не унижаю);
- выслушиваю без советов и упрёков, использую методы активного слушателя
- между нами должен состояться честный и откровенный разговор, использую методику семейного совета.

Четвёртый шаг. Tактический. Никаких ухищрений не надо. Вы просто начинаете выполнять то, что написали. А бумажку носите с собой, и почаще в неё заглядывайте и перечитывайте её, и, если появится необходимость, - добавьте ещё 1-2 совета себе. Не расстраивайтесь, если получается не всё и не сразу. Не пугайтесь ошибок и срывов: они неизбежны, но со временем их будет всё меньше и меньше. Сразу же скажем, что, когда вы начнёте осуществлять свою программу перемирия, появится соблазн заявить: «Глупости, ничего не выйдет» - и бросить всё. Не поддавайтесь искушению! Ведь вы же не можете бросить ребёнка. А старые методы вы уже попробовали и убедились, что они не работают.

Новое поведение должно войти в привычку, а на это понадобится как минимум три недели (как установили психологи). Но ведь это не так и много по сравнению с тем, сколько вы со своим ребёнком прожили вместе и сколько ещё у вас впереди, не так ли? Продержитесь хотя бы недели три – за это время выработается новая привычка–вести себя тактично и культурно. Сначала - у вас, а потом и у него, вашего беспокойного, непокорного и всё-таки любимого ребёнка.

Пятый шаг. Доверительный. Каждый вечер отчитываетесь перед собой и отмечаете все плюсы и минусы этого дня. Без критики и обвинений проанализируйте сначала своё поведение, а потом - поведение ребёнка. Похвалите себя за успехи, подумайте и придумайте, как вы исправите допущенные ошибки. И – доверяйте себе. Давно замечено: если человек взялся за задачу, значит, в нём есть силы, чтобы её решить.

Шаг шестой. Терпеливый. Не надейтесь, что строптивая детка сразу же кинется вам на шею (хотя и такое случается). Но весомых поводов посидеть и подумать у него будет появляться с каждым днём всё больше и больше.

Шаг седьмой. Прощающий.

Рефлексия. Ритуал прощания.