**Интенсив для родителей**

**«Чемодан родительских компетенций»**

**Разработчик:** Каюмова Светлана Михайловна, педагог-психолог высшей квалификационной категории Муниципального автономного учреждения «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Сатка.

**Целевая группа:** родители детей и подростков.

**Форма проведения:** практический интенсив.

**Продолжительность интенсива:** 2 часа.

**Цель:** повышение родительской компетентности в вопросах воспитания и развития детей и подростков.

**Задачи:**

1. Помочь родителям осознать и проанализировать собственный опыт воспитания, полученный в родительской семье;
2. Развить навыки распознавания и коррекции токсичных посланий;
3. Сформировать устойчивость к деструктивным родительским установкам;
4. Создать пространство для обмена опытом и поддерживающей среды между родителями;
5. Научить родителей понимать потребности и личностные особенности своего ребенка.

**Необходимые материалы:** проектор, ПК, блокнот родителя (см.приложение), ручки, мяч, 4 платка, веревка, игрушки от киндер-сюрпризов.

**Основное содержание**

Уважаемые родители!

Наша встреча будет глубинной, очень личностной. Все, что будет здесь происходить, рекомендую оставить в своей памяти. Предлагаю каждому из Вас блокнот для работы на сегодняшней встрече. Будьте откровенными, искренними, открытыми в своих ответах, потому что это позволит помочь найти пробелы в воспитании вашего ребенка и проанализировать их.

Прежде, чем мы приступим к работе, давайте настроимся на совместную деятельность. Предлагаю нам познакомиться. Двигаясь по часовой стрелке, называем свое имя: Меня зовут Светлана Михайловна, …….. Всем большое спасибо! Мы идем дальше.

Есть лишь два значимых человека, две отправные точки, с которых начинается путь любого человека. Это наши родители — папа и мама. Они не идентичны (папа — мужчина, мама — женщина), но их значимость для ребенка равноценна. В каждом из нас живут образы наших родителей, наделенные прекрасными или «не очень» чертами. Через эти образы в нас проявляются их жизненные ценности, установки и сценарии, воплощаются их надежды и опасения.

Никто из нас не родился родителем, каждый из нас им становится!

**Этап 1. Родители попытаются разобраться в жизненных ценностях, установках**

**и сценариях, которые воплотили в них их родители.**

**Упражнение:** **«Что я возьму из опыта своих родителей»**

Цель: вспомнить и проанализировать систему воспитания в родительской семье и ее

влияние на личность ребенка и родителя в настоящий момент.

**Психолог:** Прошу родителей закрыть глаза, вспомнить своих родителей:

- Какими были ваши родители? Любящими, жестокими, нежными, бесстрастными,

строгими, снисходительными, честными?

- Как часто родители вам улыбались? Или чаще бывали хмурыми? Может быть, избегали

смотреть вам в глаза?

- Как они обращались с вами, когда сердились? Они на вас кричали, бранили или

наказывали вас, и, если да, то каким образом?

- Если в семье несколько детей, кому из них родители отдавали предпочтение?

- Вспомните, что вам приходилось слышать от них плохого и самого хорошего. Как они

выражали свой гнев, страх, любовь, печаль?

- Доверяли ли вы своим родителям? Уличали ли вы своих родителей во лжи?

- Что вам особенно не нравилось/нравилось в них? Почему?

Запишите в столбик слева родительский опыт воспитания ВАС (не менее пунктов).

Проанализируйте свои методы воспитания: «В чем я копирую своих родителей?» «Какие

мои манеры, жесты или тон голоса напоминают родительские». Спросите себя: «В чем я

сознательно стараюсь быть непохожим на них?»

Далее распределите записанные пункты в:

-чемодан – то, что возьмете или хотели бы взять в свое родительство;

-мясорубку - что бы отправили в переработку/доработку;

-мусорное ведро – то, от чего хочется избавиться навсегда.

Это упражнение является примером того, как решения, принятые нами на основе раннего

опыта, становятся частью нашего мира и оказывают сильное влияние на развитие нашей

личности.

**Этап 2. Родители переходят к практике, способствующей осознанию приоритетов и**

**основных компетенций в воспитании собственных детей.**

**Упражнение: «Чемодан родительских компетенций»**

Цель: повысить уровень родительской компетентности.

Быть родителем – очень сложная и многосторонняя задача, роль на всю вашу жизнь.

Ребенку нужны любовь, забота и ограничения. Умение быть родителем рождается в

результате взаимоотношений с ребенком, но каждый родитель получает начальные

навыки для этого процесса из своего родного дома и из окружающей среды, в которой он

вырос. Быть ответственным родителем – это необходимость для нормального развития

ребенка и немаловажная задача с позиции общества, может быть, самая важная с точки

зрения жизни.

**Психолог**: Предлагаю рассмотреть и выбрать игрушки (не менее пяти), которые отражают вас как родителя. Затем заполняем чемодан этими игрушками (приложение).

Скажите, что значит каждая игрушка для Вас как родителя?

После обсуждения и осознания, внесем корректировки в «чемодан», что-то изменим или

дополним.

Тот багаж, который нам собрали родители и установки, которые мы несем за своими

плечами определили то, что мы имеем в данный момент. Подходящий это багаж или не

очень попробуем разобраться.

**Этап 3. Для гармонизации внутреннего состояния родителей переходим к практике**

**расслабления и сплочения группы родителей.**

**Упражнение:«Мне кажется, в детстве ты был(а)…»**

Цель: создать пространство для гармонизации эмоционального состояния родителей их

сплочения.

**Психолог**: Все участники бросают мяч друг другу со словами: "Мне кажется, в детстве ты был(а)…".

В ответ каждый может согласиться или опровергнуть установку-высказывание.

В конце круга желающие высказываются о своих чувствах по поводу установки.

**Этап 4. Способствовать осознанию родителями негативного воздействия**

**вербальных установок на личность ребенка.**

**Упражнение: «Пара фраз»**

Цель: понять ребенка в моменте, почувствовать, прожить на уровне тела негативные

высказывания. Заменить негативные высказывания на позитивные.

**Психолог:** В порыве негативных эмоциональных реакций, когда нет сил и внутренних ресурсов, взрослые непроизвольно используют токсичные, обидные и травматичные фразы в сторону детей. Сейчас предлагаю прожить эти деструктивные родительские установки.

Разбейтесь на пары, определите кто из вас родитель, кто ребенок. Родитель произносит

установку, а ребенок демонстрирует свои ощущения в теле. По ходу действий предлагаю делать пометки в блокноте.

«Что ты натворил!»

«Руки у тебя не из того места растут!»

«Вечно ты лезешь, куда тебя не просят!»

«Что ты ноешь вечно!»

«Это надо делать не так…»

Все эти «словечки» крепко цепляются в подсознании ребенка, постепенно ребенок

отдаляется от родителей, становится скрытным, агрессивным, недоверчивым,

неуверенным в себе.

После этого упражнения фигурку ребенка в столбике с отрицательными установками.

Игровое упражнение «Запрет»:

Цель: понять ребенка в моменте, почувствовать блокировку сенсорных ощущений.

Родителю осознать свое деструктивное влияние на ребенка.

**Инсценировка ситуации**: Очень заботливая мама следит за тем, чтобы ребенок не

испачкался, не промок, не заболел и т.д. Запрещает прыгать ребенку по лужам, бегать по

улице, прикасаться к палочкам на улице, собирать камни и тянуть их в рот и т.д. Ребенок,

наоборот, очень энергичный, любознательный, задающий кучу вопросов.

Сюжет игры:

- Мама, а что там такое, посмотри! – говорит ребенок.

- Некогда, смотри под ноги, вечно спотыкаешься! Что ты крутишь головой!

Перестань глазеть! – отвечает мать и завязывает ребенку глаза платочком.

Двое детей бегут дальше, встречают по дороге подругу мамы. Взрослые быстро

Обмениваются последними новостями. Ребенок внимательно слушаешь, а потом

говорит:

- Мама, а кто такой дядя Юра?

- Ты что вмешиваешься во взрослый разговор? И вообще, ты чего уши развесила, как не

стыдно! Закрой свои уши! (Завязывает платочком уши).

Мама прощается с подругой, и спешат дальше.

- Мам, а меня Машка ждет в детском садике, которая…

- Отстань! Что ты разболталась, некогда сейчас, мы опаздываем! Можешь помолчать!

Закрой рот! (Завязывает платочком рот)

Ребенок уже молчит, но начинает на ходу поднимать какую-то веточку. Мама кричит:

- Что у тебя за руки, что ты их все время куда-то суешь, не можешь без этого! Выброси

сейчас же! Убери руки! (Завязывает руки платочком)

Но тут ребенок начинает скакать, задирать ноги. Мать в ужасе кричит на неё.

- Ты где этому научилась? Это что такое? Перестань дрыгать ногами! Стой смирно!

(Завязывает ребенку веревкой ноги)

Ребенок начинает хныкать. Мама продолжает на неё кричать:

- Что ревешь?! Что ты плачешь, я тебя спрашиваю? Нечего реветь! Позоришь меня! Я кому

сказала – перестань реветь, ты слышишь меня! (Завязывает ребенку платком сердце)

**ОБСУЖДЕНИЕ**: Как себя чувствует ребенок? Как чувствует себя мама?

Посмотрите на этого ребенка, сможет ли он в этом состоянии эффективно общаться со

сверстниками, удовлетворять свои потребности, развиваться полноценно. Эти все

действия и слова родителей негативно влияют на развитие ребенка, но в каждом случае

можно найти компромисс, помогите мне.

Родители находят компромисс для решения сложных ситуаций:

- Не завязывать глаза или уши - разговаривать спокойным голосом, не ругаться;

- Не завязывать рта - выслушать ребенка;

- Не завязывать руки - помыть руки после прогулки;

- Не завязывать ноги – надеть ребенку резиновые сапоги;

- Не завязывать сердце – выслушать и понять ребенка.

Сейчас мы вместе с вами нашли варианты решения проблемы. Нельзя запрещать ребенку

познавать окружающий мир, только в познании окружающей среды и в общении с

родителями, ребенок развивается и это влияет на его социализацию и успешность в

обществе.

**Этап 5. Познакомить родителей с 12 самыми токсичными родительскими**

**посланиями по Э.Берну.**

Цель: научить распознавать токсичные послания и корректировать их.

Классик психологии (Трансактный анализ) Эрик Берн разделил родительские послания на

12 самых токсичных, давайте посмотрим на экран (демонстрация картинок):

1. НЕ ЖИВИ!

2. НЕ БУДЬ САМИМ СОБОЙ!

3. НЕ БУДЬ РЕБЕНКОМ!

4. НЕ РАСТИ! (Не будь привлекательной)

5. НЕ ДЕЛАЙ УСПЕХОВ!

6. НЕ ДЕЛАЙ! (Ничего не делай)

7. НЕ БУДЬ ПЕРВЫМ (Не будь лидером, Не высовывайся)

8. НЕ ПРИНАДЛЕЖИ!

9. НЕ БУДЬ БЛИЗКИМ! (Не будь эмоционально близким)

10. НЕ ЧУВСТВУЙ СЕБЯ ХОРОШО! (Не будь здоровым)

11. НЕ ДУМАЙ! (Не думай об этом, не думай о своих проблемах, думай о моих проблемах)

12. НЕ ЧУВСТВУЙ!

С опорой на иллюстрации родителям транслируется опасность каждого послания и

предлагается «выровнять» своего ребенка и сформулировать подходящую фразу.

**Примеры фраз:**

«Просыпайся, моя радость, тебя сегодня ждут хорошее настроение и успехи в школе!»  
 «Ты самый любимый, ты самый родной!»  
 «Ты очень многое можешь!»  
 «Спасибо, что бы мы без тебя делали!»  
 «Иди ко мне, моя радость!»  
 «Садись с нами!..»  
 «Я помогу тебе…»  
 «Я радуюсь твоим успехам! Я горжусь тобой!»

После этого упражнения родителям предлагается сделать зарисовку фигуры ребенка с положительными установками. Далее проводится анализ рисунков и выбор понравившегося.

**Помните: в наших словах – сила!**

Давайте наполним своего ребенка Любовью и Вниманием. Предлагаю достать свой

телефон и отправить ребенку короткое сообщение или смайлик, например, сердечко или

поцелуй. Или фразу Я С ТОБОЙ! От полученного сообщения ваш ребенок испытает

бурю положительных эмоций.

**Этап 6. Способствовать осознанию родителем личности своего ребенка**

Цель: понимание личностных качеств и отделение их от поведенческих паттернов своего

ребенка.

**Упражнение «Какой он – мой ребенок»**

1. В блокноте обведите контур руки, на изображении каждого пальца напишете по букве

имени ребенка. Затем расшифруйте буквы, записав качества характера ребенка, начинающиеся на данную букву.

Чаще всего формулируются положительные характеристики, что позволяет родителям

видеть в ребенке положительные качества, тем самым настраивать его на успех. Кроме

того, это упражнение наводит вас на определенные выводы о сформированности личности

ребенка.

1. В центре ладони изобразите символ, геометрическую фигуру, кем ребенок является в

семье.

1. Выберите фигуру, которая подходит вам.
2. Дома попросите ребенка выбрать одну из фигур, на которую походит он.
3. Проанализируйте полученный результат (интерпретация в раздаточном материале.)

Это вам поможет морально подготовиться к возможным трудностям, а ведь кто предупрежден – тот вооружен!

**Резюме**

Родители должны радоваться возможности привносить в воспитание детей, в их жизнь каждый свое, в соответствии со своей природой, а не бороться за звание «всезнающего» и лучшего родителя, делая при этом другого важного для ребенка человека плохим.

Хорошие сын и дочь – не те, кто служит матери и отцу или находятся в созависимости от своих престарелых родителей. Это те, которые способны отделиться и начать свою жизнь, радуя родителей, вкладываюсь в своих будущих детей. Основная жизненная задача ребенка – вырастая, вкладываться в созидание своего будущего и своего рода.

Его пальчики пахнут конфетами,  
А волосики – летним дождём…  
Он приходит ко мне за ответами,  
Что, когда, для чего, и о чём…

Ввысь вспорхнули ресницы пушистые,  
С удивленьем глаза округлив,  
Наблюдая как солнце лучистое  
Улыбнулось, весь мир осветив…  
  
И когда голосок колокольчиком  
Прозвенит: «Мама, мамочка» вслух,  
Там на сердце, волшебным укольчиком,  
Счастье в такт набивает «Тук-тук»  
  
Есть любовь настоящая, верная,  
Что с годами не сгинет как дым.  
Это чувство всегда безразмерное  
И направлено к детям родным…

Ирина Самарина-Лабиринт

Педагог-психолог высшей квалификационной категории

Каюмова Светлана Михайловна