**Коробкова Венера Викторовна,**

**канд.пед.наук, доцент кафедры социальной педагогики ПГГПУ**

**Тренинг**  родительской эффективности

**«Нет трудных детей, есть непонимающие взрослые. Как понять ребенка, который плохо себя ведет»**

Состав группы родителей 8–10 человек.

Проведение занятий предполагает помещение с наличием свободного пространства.

Важно создать добрую атмосферу в аудитории, располагающую к содержательному, заботливому разговору о детях. Родителей необходимо посадить в круг (по возможности на удобные стулья или кресла), чтобы была возможность общаться (видеть и слышать друг друга).

 **Цель встречи:**формирование у родителей представлений о мотивах поведения детей и конструктивной коммуникации в конфликтных ситуациях с детьми, познакомить с конкретными практическими инструментами для реализации поддерживающей стратегии семейного воспитания в ситуациях, когда ребенок нарушает дисциплину.

**Задачи:**

**-** обсудить проблемы семейного воспитания

- обсудить с родителями типичные ошибки в конфликтных ситуациях с детьми,

- помочь в поиске способов конструктивного использования метода санкций вместо наказания;

- помочь в выборе целесообразных санкций и способов снятия эмоционального напряжения

- познакомить с алгоритмом конструктивного предъявления запретов детям.

 **В процессе подготовки** к тренингу психолог/социальный педагог может узнать мнение детей о проблеме их нарушения дисциплины в школе и дома («Причины моих ссор с родителями»). При этом, анкета должна быть не очень глубокой по содержанию и не должна касаться частных случаев конфликтов. Ведущий может использовать результаты анкеты при размышлениях взрослых о причинах конфликтов в ходе тренинга.

**Ход тренинга**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание  | Отведенное время (примерно) |
| 1. Знакомство и установление доброжелательной атмосферы для общения в группе
 | 10 минут |
| 1. Разминка и постановка цели тренинга
 | 10 минут |
| 1. Теория о мотивах поведения и способах их определения
 | 20 минут |
| 1. Обсуждение родительского опыта грамотного реагирования на разные мотивы поведения детей
 | 10минут |
| 1. Обсуждение «Памятки для родителей» относительно грамотного реагирования на разные мотивы поведения детей
 | 10 минут |
| 1. Практические упражнения
 | 20 минут |
| 1. Подведение итогов
 | 10 минут |
| Итого  | **90 минут**  |

**Сценарный план**

|  |
| --- |
| 1. **Знакомство и установление доброжелательной атмосферы для общения в группе**
 |
| ***Рекомендации ведущему:*** | Подойдет любая техника знакомства и сплочения группы, которая непродолжительна по времени и создает неформальную обстановку общения в группе.**Например, в** начале встречи можно предложить упражнение, выполняемое в “**Карусельке”.** *Инструкция тренера:* “Сейчас в течение 1 минуты вы будете говорить партнеру о том, что вы цените в себе, как в родителе. Задача партнера – молча слушать вас. Затем партнер в течение минуты расскажет вам о своих ценных родительских качествах. После этого те, кто стоит во внешнем кругу, сделают шаг вправо, окажутся перед новым партнером, и упражнение начнется сначала”.Можно сделать 3–4 перемены партнеров, а затем, посадив участников в общий круг, попросить их поделиться чувствами, которые они испытывали во время выполнения упражнения. Многие говорят о смущении и неловкости, поэтому далее в групповой дискуссии полезно обсудить вопросы о **самоценности и самоуважении родителей**, а также о приемах и методах формирования высокой самооценки у детей.  |
| 1. **Разминка и постановка цели**
 |
| ***Рекомендация Ведущему:***  | Задача разминки научить родителей переориентировать свой взгляд на плохое поведение детей, показать родителям, что необходимо в позитивном русле смотреть на ребенка, даже в ситуации, когда он не вызывает положительных эмоций своими проступками. Родителям выдаются карточки:

|  |  |
| --- | --- |
| **Мои «-» родителя** | **Переформулируйте их так, чтоб они выглядели «+»** *(как взгляд на них ваших друзей)* |
| *1.* |  |
| *2.* |  |
| *3.* |  |

В первом упражнении вы отметили огромное количество качеств хорошего родителя. А сейчас я попрошу вас на листочке написать свои «минусы» как родителя, но потом **переформулировать их так, чтоб они выглядели «+»***, так как могли бы о них отозваться ваших близкие друзья.* Например:

|  |  |
| --- | --- |
| **Мои «-» родителя** | **Переформулируйте их так, чтоб они выглядели «+»** *(как взгляд на них ваших друзей)* |
| *Не хватает времени на ребенка* | *Я много работаю и тем самым подаю пример «трудолюбивого человека» своему ребенку*  |
| *Я кричу на своего ребенка* | *Я искренне выражаю свои эмоции и таким образом снимаю стресс.**Я показываю как неравнодушна к проблемам ребенка* |
| *Я иногда балую ребенка…*  | *Так проявляется моя любовь, когда то детство закончиться, и мы будем весело вспоминать об этом…* |

После выполнения задания, попросите родителей поделиться своими позитивными решениями…. И чувствами которые они испытываю читая вторую колонку своих ответов.Подводя итог разминке ставим цель тренинга: - во-первых, научить родителей определять мотивы “плохого” поведения детей, и переориентировать свои чувства с негативных на позитивные по отношению к ребенку.- во-вторых, обсудим пути конструктивного поведения родителей в конфликтных ситуациях с ребенком.  **Очень важно**, чтобы тренер, во время всего тренинга избегал советов и рекомендаций, побуждал участников анализировать собственный родительский опыт по следующей схеме: - какое поведение ребенка я хочу переориентировать;- какую цель этим поведением преследует ребенок; - каким методом переориентации я могу воспользоваться. Результатом совместной работы является расширение поведенческого репертуара родителей и возможность самостоятельного решения ими возникающих проблем. Так же для разминки можно использовать упражнение **«Три плюса».**  Попросить родителей вспомнить все ситуации в жизни или в поведении ребенка, которые тревожат, портят настроение и мешают здраво мыслить и спокойно спать. Затем в каждой из этих ситуаций попросите найти пять положительных сторон, т.е. «бонусов», которые вы получили помимо неприятностей. Например, вас вынудили уйти с работы – плюсы этого события для вас:* + Вы сможете немного отдохнуть;
	+ Вы сможете со временем найти другое место работы, где будете развиваться профессионально, начнете все сначала с учетом прошлых ошибок и добьетесь большего успеха;
	+ В условиях уменьшения дохода – сможете научиться экономить и т.п.
 |
| 1. **Теория о мотивах поведения и способах их определения**
 |
| ***Ведущий:*** **Слайды 2-3** **Слайды (4-7)** **(Слайд 8)** | Детям нужны правила и порядок.Дети восстают не против правил, а против способов их «внедрения»**Как найти путь к бесконфликтной дисциплине ребенка?** Причины стойкого непослушания ребенка следует искать в глубине его психики. Можно выделить четыре основные причины серьезных нарушений поведения детей:1. ***Борьба за внимание***. ***Внимание*** – базовая психологическая потребность, такая же, как еда и питье, с точки зрения физиологии. Если ребенок не получает внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: он не слушается. Родители то и дело отрываются от своих дел, делают замечания…
2. ***Борьба за самоутверждение***. Это борьба против чрезмерной родительской власти и опеки. Знаменитое требование «Я сам» двухлетнего малыша сохраняется в течение всего детства, особенно обостряясь у подростков. Если родители слишком часто делают замечания и дают советы, а их критика слишком резка, опасения преувеличены, то ребенок «восстает».

Проявление: ***Активная форма*** Истерики, вспышки гнева (не купили игрушку – истерика). Манипулирование взрослыми для достижения своей цели. Бросают вызовы. ***Пассивная форма*** Говорят нам то, что мы хотим слышать, но делают по-своему.1. ***Желание отомстить.*** Дети бывают часто обижены на родителей, например, если мать разошлась с отцом, или ребенка отлучили от семьи (он у бабушки, в больнице), или родители уделяют больше внимания младшему и т.п. В глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности все те же протесты, непослушание.

«Вспомните, пожалуйста, случай из своего детства, когда вы продемонстрировали именно такое поведение». В каких формах это выразилось?***Проявления:*** прямые физические акты насилия, драки; непрямые акты насилия, портят что-то, ломают ваши любимые вещи.1. ***Потеря веры в собственный успех.*** Может случиться, что ребенок переживает неблагополучие в какой-то одной области, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика не сложились отношения в классе, а следствием стала запущенная учеба; в другом случае неуспехи в школе приводят к вызывающему поведению дома. Подобное «смещение неблагополучия» происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт, он теряет уверенность в себе и приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это — в душе, а поведением он показывает: «Мне все равно…», «Пусть буду плохим…». Всякое серьезное нарушение поведения — это крик о помощи. Своим поведением он говорит нам: «Мне плохо! Помогите!»

**О том, как распознать мотив ребенка** Задача понять причину, на первый взгляд, непростая. Ведь разные причины внешне проявляются одинаково. Например, плохая учеба может быть связана и с желанием привлечь внимание, и с нежеланием подчиняться чужой воле, и с попытками «отплатить» родителям, и с потерей веры в свои силы.Зачастую проблемы в поведении наших детей, их трудности - в нас самих. Необходимо посмотреть на проблему глазами истины и тогда военные действия, которые вы ведете с ребенком, перестанут быть необходимыми, а в душе воцарится мир и душевный комфорт. Выявить истинную причину непослушания и плохого поведения довольно просто, хотя способ может показаться парадоксальным: **родителю нужно обратить внимание на собственные чувства.** Посмотрите, какая эмоциональная реакция возникает у вас самих при повторном непослушании и неподчинении ребенка. При разных причинах эта реакция разная. Вот такой удивительный факт: переживания родителей — это своеобразное зеркало скрытой эмоциональной проблемы ребенка.Давайте посмотрим, какие же родительские чувства соответствуют каждой из четырех названных причин.* Если ребенок **борется за внимание**, то и дело досаждая своим непослушанием и выходками, то у родителя возникает **раздражение**.
* Если подоплека стойкого непослушания — **противостояние** воле родителя, то у последнего возникает **гнев**.
* Если скрытая причина — **месть**, то ответное чувство у родителя — **обида**.
* Наконец, при глубинном переживании ребенком своего **неблагополучия** родитель оказывается во власти чувства **безнадежности**, а порой и **отчаяния**.

Как видите, чувства разные, и вполне можно понять, какое именно подходит к вашему случаю. |
| **4. Обсуждение родительского опыта поведения в различных мотивах поведения** |
| ***Рекомендации ведущему:***  | Ведущий предлагаетучастникам вспомнить конфликтные ситуации с ребенком, определить мотив поведения и свою реакцию на нее. Так же вопросы могут быть следующими:Как необходимо вести себя, если ребенок привлекает внимание?Что делать, если ребенок борется за самоутверждений?Что делать, если ребенок мстит?Что делать, если ребенок избегает неудачу?Ответы родителей, можно записать на отдельных листочках и прикрепить их на доске, что бы сравнить и дополнить мнением специалистов (из Памятки ля родителей)  |
| **5. Обсуждение «Памятки для родителей» относительно грамотного реагирования на разные мотивы поведения детей** |
| ***Рекомендации ведущему:*** ***Слайды 9-13*** | Ведущий делит участников на 4 группы и раздает родителям **«Памятки для родителей»** Родители читают Памятки, определяют свод правил поведения родителей при разных мотивах поведения (каждая группа готовит «свой» мотив) Затем родители делятся новыми знаниями со всеми членами группы, добавляют копилку педагогических приемов, которые они обсудили до этого.*Ведущий сопровождает рассказ родителей слайдами презентации*  |
| ***Рекомендации ведущему*** (СЛАЙЛ 14) | **ВАЖНО!!!** Нам важно научить родителей переориентировать свои отрицательные чувства на положительные: 1. Привлечение внимания: ***переориентировать с Раздражение на Снисходительность*** и радость от того, что ребенок ХОЧЕТ с Вами общаться…2. Власть: ***переориентировать с Гнева на Уважение к лидерским качествам***, на желание понять ребенка и стать ему другом.3. Месть: ***переориентировать с обиды и гнева на понимание его чувств злости и боли***; на отношение ЗАБОТЫ к ребенку.4. Избегание неудачи: ***переориентировать свою беспомощность на максимальное желание помощь*** ребёнку и создать ситуации успеха.И последнее, что **очень важно знать родителям**: вначале, при первых ваших попытках улучшить взаимоотношения, ребенок может усилить свое плохое поведение! Он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять их. Так что придется выдержать и это серьезное испытание. |
| **6.Практические упражнения. Анализ трудных ситуаций** |
| ***Рекомендации ведущему:*** СЛАЙД 15. | Родителям задаются вопросы:1) Вспомните случай из семейной жизни, когда ребенок вызывал у вас недовольство. (Можно взять ситуацию у ведущего)2) Определите мотив поведения ребенка в данной ситуации3) Переориентируйте свое чувство по отношению к ребенку, исходя из полученных знаний:Приводятся примеры или раздаются карточки, на которых написаны различные ситуации. Обсуждаем в группе модель поведения родителя в данной ситуации в зависимости от возраста. Целесообразнее подобрать ситуации, актуальные для родителей конкретной возрастной группы.**Примеры ситуаций.****Мотив поведение - Привлечение внимания:** * 1. Мама пятилетнего ребенка жалуется на выходку сына психологу: «Недавно сидим с мужем на кухне, разговариваем, а он открывает дверь — и прямо на нас с палкой идет и бьет!» Как вы думаете, в чем причина агрессии ребенка? (*Комментарий:* в данной ситуации ребенок *мстит (бьет)* за не оказанное ему **внимание**)
	2. К маме пришла в гости ее лучшая подруга. Они сидят на диване в гостиной. Сын-первоклассник вбегает в комнату и жалобным голосом спрашивает: «Мам, где мой конструктор?» Мама прерывает разговор и отвечает сыну: «Я занята сейчас. Он в твоей комнате». Она снова заводит разговор с подругой. Сын опять вмешивается: «Где в моей комнате?» В этот момент мама прерывает подругу и говорит: «В твоем ящике с игрушками, Извини, о чем мы говорили?» Мама вновь обращает свое внимание к подруге. Сын настаивает: «А ты поможешь мне найти его?» Мама бросает на него сердитый взгляд и резко отвечает: «Ну не сейчас же! Неужели ты не видишь, что я занята?» Сын начинает упрашивать еще громче: «Ну, мама!» Раздраженная мама вскакивает с дивана: «Ну, хорошо! Но, когда я найду его, я хочу, чтобы ты играл с ним в своей комнате и дал мне пообщаться с подругой».

**Мотив поведение – «Борьба за самоутверждение»,** «Власть» 1. Девочка-второклассница активно спорит с мамой перед выходом на прогулку о том, какую обувь ей надеть: туфли или кроссовки. Обе стороны уже порядком разгорячились, активно жестикулируют, разговор продолжается на повышенных тонах.
2. Мама жалуется на сына: «Он меня совсем не слушается. Я ему говорю выключать компьютер, а он сейчас, сейчас… Потом так жалобно посмотрит, поумоляет, и я сдаюсь».
3. «Выключи телевизор! — говорит отец сыну. — Пора спать». «Ну, папа, дай досмотреть эту передачу. Она закончится через полчаса», — заявляет сын. «Нет, я сказал, выключи!» — требует отец со строгим выражением лица. «Ну, почему? Я посмотрю всего пятнадцать минут, ладно? Дай мне посмотреть, и я больше никогда не буду сидеть у телевизора допоздна», — возражает сын. Лицо папы краснеет от злости, и он указывает на сына пальцем: «Ты слышал, что я тебе сказал? Я сказал выключить телевизор… Немедленно!»
4. Ваш ребенок, первоклассник, приходя из школы домой, не переодевает школьную форму и продолжает в ней обедать, играть и делать уроки. Вы неоднократно по-хорошему и «на повышенных тонах» объясняли ему, что так делать нельзя. Но приходя вечером домой, снова видите его в школьной форме.

**Мотив поведения - Месть** 1. На консультацию обратилась женщина с такой проблемой, что ее одиннадцатилетняя дочь за последние полгода с отличницы превратилась в троечницу. При этом открыто заявляет маме, что учится она не хочет, и вообще ей это ненужно. За два месяца до этого, мама запретила общаться девочке с ее близкой подругой, мотивируя это тем, что она из неблагополучной семьи и может научить дочь всяким глупостям.
2. Мама не смогла удовлетворить просьбу дочери о покупке нового спортивного костюма, аргументируя это тем, что у нее уже есть хороший спортивный костюм для занятия спортом. Спустя некоторое время, дочь порезала вечернее платье матери. На вопрос матери: «Зачем ты это сделала?», девочка не отвечала, а только исподлобья смотрела на неё. Мать её шлёпнула и пообещала, рассказать отцу о её проступке.

**Мотив поведение - Избегание неудачи.**1. Девочку в 10 классе перевели в математическую гимназию. Девочка была не против этого перевода, однако мама заметила, что дочь, с переходом в новую школу, стала хуже себя вести: грубит, отдалилась от нее. Отчуждение очень мучает маму. Но она не знает, как себя вести... 2. Ребенок-шестиклассник, после болезни, стал приносить неудовлетворительные отметки по математике, при этом, находит всяческие причины не делать домашнее задание (то забыл, то не было тетради и т.п.). Он также начал невразумительно бормотать что-то себе под нос, и, таким образом, трудно было понять, что происходит. Родители возмущены такой безответственностью сына…  |
| **7.Подведение итогов** |
| ***Рекомендации Ведущему:*** | 10 минут отведем на то, чтобы каждый участник подытожил значение сессии лично для себя. Можно задать членам группы несколько вопросов из перечисленных ниже:– *Назовите самое важное, что вы вынесли из сегодняшней встречи.**– Какие шаги для изменения ваших взаимоотношений с ребенком вы намерены предпринять между нынешней встречей и следующей?**– Довольны ли вы степенью своего участия в работе группы?**– Если вы были пассивны, испытывали скуку или безразличие, то что вам хочется сделать, чтобы изменить это отношение?*Такая практика чрезвычайно важна, поскольку делит ответственность за происходящее в группе между тренером и участниками, в результате чего в конце тренинга родители меньше жалуются на неосуществившиеся надежды. |

По окончанию встречи ведущий договаривается о новой встрече и предлагает родителям раздаточный материал (файл 16.3. данного кейса) или отправляет материалы файла в форум группы через социальные сети.

***Приложение 1***

**Как помочь ребенку, если он плохо себя ведет?**

Чтобы помочь ребенку - нужно понять глубинную причину непослушания. Нужно сначала разгадать, какая из четырех эмоциональных проблем мешает ему нормально существовать. Соответственно, ваши действия будут разными.

Что же делать дальше? Это, конечно, ключевой вопрос.

Первый и общий ответ на него такой: **постараться не реагировать привычным образом, то есть так, как ждет от вас ребенок.**

Дело в том, что в подобных случаях образуется **порочный круг.** Чем больше взрослый недоволен, тем больше ребенок убеждается: его усилия достигли цели, и он возобновляет их с новой энергией.

Значит, задача родителя — перестать реагировать на непослушание прежними способами и тем самым разорвать заколдованный круг.

* Итак, если идет **борьба за внимание**, необходимо найти способ показать ребенку ваше положительное внимание к нему. Делать это лучше в относительно спокойные моменты, когда никто никому не досаждает и никто ни на кого не рассержен. Попробуйте придумать какие-нибудь совместные занятия, игры или прогулки, и вы увидите, какой благодарностью отзовется ваш ребенок. Что же касается его привычных непослушаний, то их в этот период лучше всего оставлять без внимания. Через некоторое время ребенок обнаружит, что они не действуют, да и надобность в них благодаря вашему положительному вниманию отпадет.
* В случае, если источник конфликтов – **борьба за самоуважение**, то следует, наоборот, уменьшить свой контроль за делами ребенка. Воздержитесь от таких требований, которые он, скорее всего, не выполнит. Напротив поддерживайте решения, к которым ребенок пришел сам, и договаривайтесь с ним о деталях и условиях их выполнения.
* В ситуациях, когда из-за плохого поведения ребенка вы испытывайте обиду, можно говорить о том, что ребенок **мстит** вам. В этом случае нужно спросить себя: Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Что заставило его причинить вам боль? Постарайтесь честно ответить на эти вопросы. И поняв причину, конечно же, ее устранить.
* И наконец, самое трудное положение у родителей, чьи дети ведут себя плохо, потому что **не верят в свои силы**. Грамотное поведение родителя в этом случае – перестать требовать «полагающегося» поведения. Наверняка ваш ребенок что-то может и к чему-то даже очень способен. Но пока он у вас такой, какой есть. Найдите доступный для него уровень занятий и с этого плацдарма вместе начинайте двигаться вперед. Сам выбраться из тупика он не может. При этом нельзя допускать в его адрес никакой критики! Ищите любой повод, чтобы поощрить, отмечайте любой, даже самый маленький успех. Постарайтесь подстраховать его, избавлять от крупных провалов. Поговорите с учителями, и попытаться сделать их в этом вашими союзниками. Вы увидите, что первые же успехи окрылят вашего ребенка.

Конечно, сделать это нелегко. Эмоциям не прикажешь, они включаются почти автоматически, особенно когда конфликты застарелые, «со стажем». И все же изменить характер общения можно! Можно остановить если не эмоцию, то, по крайней мере, все, что за ней следует: замечания и наказующие действия. Если в следующий момент вам удастся уяснить, что именно вы почувствовали, то нетрудно будет разгадать и проблему вашего ребенка: с чем, против чего или отчего он «воевал». А уж после этого гораздо легче перейти с позиции исправления на позицию помощи.

И последнее, что **очень важно знать:** вначале, при первых ваших попытках улучшить взаимоотношения, ребенок может усилить свое плохое поведение! Он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять их. Так что придется выдержать и это серьезное испытание.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Борьба за внимание** **поддержка х 1** | **Борьба за самоутверждение поддержка х 10** | **Желание отомстить****поддержка х 100**  | **Потеря веры в собственный успех****поддержка х 1000** |
| 1. Обратить минимальное внимание на ребенка в случаях привычного непослушания(взглядом, поглаживанием, и т.п.). 2. Уделять внимание в обычное время: придумать какие-нибудь совместные занятия, игры или прогулки. | 1.Дать «легальную» власть ребенку в определенных вопросах;* ограничить проявления властолюбивого поведения **родителей;**
* избегать прямой конфронтации;
* не подкреплять властолюбивое поведение, проявляющееся в недопустимых формах.
 | 1. Спросить себя: «**А что я сделал такого, что вызвало у ребенка обиду**?» и честно ответить на этот вопрос.2. Трудно прекратить такое поведение здесь и теперь, но главное - не усугублять агрессией по отношению к ребенку. 3. Необходимо выстроить систему взаимодействия с ребенком таким образом, чтобы ребенок чувствовал принятие, внимание, уважение. | 1. Перестать требовать «полагающегося» поведения. Стоит «сбросить на ноль» свои ожидания и претензии. 2. Организуйте с ним совместную деятельность, сам выбраться из тупика он не может.3. Нельзя допускать в адрес ребенка никакой критики!4. Поощряйте, отмечайте любой, даже самый маленький успех. 5. Подстраховывать, избавлять от крупных провалов. 6. Стоит поговорить с учителями и попытаться сделать их в этом вашими союзниками. |