**Коробкова Венера Викторовна,**

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

**Тренинг**  родительской эффективности

**«Воспитание без наказания: миф или реальность?»**

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 конструктивной коммуникации в конфликтных ситуациях с детьми, познакомить с конкретными практическими инструментами для реализации поддерживающей стратегии семейного воспитания без наказаний

**Задачи:**

**-** обсудить проблемы семейного воспитания

- обсудить с родителями типичные ошибки в конфликтных ситуациях с детьми, когда родитель решается применить метод наказания;

- 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 наказаний («детский взгляд на наказания»). 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 методе наказания 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 |
| 3. Мозговой штурм «Наказания: за и против» | 10 минут |
| 4. Обсуждение метода запугивания  | 5 минут |
| 5. Теория о санкциях | 5 минут |
| 6. Практические упражнения | 10 минут |
| 7. Теория о выборе конкретных санкциях | 10 минут |
| 8. Мозговой штурм «Как бороться со своим гневом?» | 10 минут |
| 9. Практически упражнения об установлении запретов | 10 минут |
| 10. Подведение итогов | 10 минут |
| Итого  | **90 минут**  |

**Сценарный план**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Знакомство и установление доброжелательной атмосферы для общения в группе**
 | 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 «**Поддержка**».  *Цель: дать участникам почувствовать эффект поддерживающего отношения со стороны партнера.*Участник группы рассказывает соседу, сидящему слева от него о своей родительской проблеме или затруднении во взаимоотношениях с ребёнком. Его партнер говорит так, чтобы оказать поддержку говорящему, начиная с фразу: *«Все равно ты молодец, потому что…* *В*арианты поддержки:  *«Все равно ты молодец, потому что …тебя это тревожит*…; *…ты не оставляешь без внимание нарушения поведения ребенка; ты самосовершенствуешься и учишься сейчас быть успешным родителем*; … и т.п.) Т.о. необходимо найти поддерживающие слова для родителей.Затем каждый участник рассказывает о своей проблеме следующему участнику. Далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.После выполнения упражнений участники обсуждают в группе чувства, возникшие при их выполнении, по схеме:- *Какими словами вы оказывали поддержку, какие чувства испытывали при этом?**- Нуждаются ли в поддержке наши дети, даже если они демонстрируют плохое поведение?*  |
| 1. **Разминка и постановка цели**
 | Родителям предлагается вспомнить ситуацию, когда они были наказаны своими родителями.Необходимо получить для себя ответы на следующие вопросы: * *Что вы чувствовали тогда?*
* *Каковы были ваши телесные ощущения?*
* *О чем вы тогда думали?*
* *Что вам хотелось сделать?*

Обсуждение этого упражнения часто делает излишней какую-либо дополнительную информацию o негативных последствиях наказаний.Вместе с родителями приходим к тому, что сегодня будем говорить об использовании метода наказания ребенка в процессе семейного воспитания. *Основной целью*данного тренингаявляется *знакомство родителей* ***с использованием метода санкций*** *в ситуациях, когда поведение детей в семье не соответствует принятым правилам.*  |
| 1. **Мозговой штурм «Наказания: за и против»**

 | Участники по собственному желанию делятся на две команды. В течение 5 минут каждая команда с помощью метода мозгового штурма выдвигает аргументы: **- первая команда** в пользу необходимости применения наказаний, **- вторая команда** — в пользу отказа от наказаний. После окончания работы каждая из команд представляет свой список аргументов, который обсуждается всеми участниками дискуссии. * **Вывод от ведущего.** Наказание является самым слабым средством подавления нежелательных поступков детей. У ребенка в возрасте от 3 до 5 лет затормозить реакцию с помощью наказания удается лишь в 47% случаев. У подростков наказание чаще всего вызывает протестные реакции. Эффект наказания от раза к разу слабеет, и в этом заключается его недостаток.

Педагогам и родителям приходится постепенно усиливать свои меры наказания, и оно в таком случае травмирует нервную систему ребенка. Результаты при этом бывают ещё хуже. |
| 1. **Обсуждение метода запугивания**
 | *Иногда родители не наказывают, а запугивают…*Часто взрослые грозятся отдать ребёнка в детский дом, перестать его любить, уйти от него, отдать тете (дяде). -***Как вы думаете, каковы последствия такого метода?******- В чем, по-вашему, заключается вред запугивания?*** Часто взрослые не выполняют обещанного, и ребенок привыкает к угрозам. В то же время использование угроз и различных видов запугивания ребёнка приводит к появлению детских страхов, тревожности. Ребенок начинает бояться темноты, одиночества, врачей.- ***Есть ли педагогически оправданные наказания? Если да, то какие?***(высказывания родителей) |
| 1. **Теория о санкциях**

**(Слайды 2-3)** | **Смысл наказания** — воздействовать на сознание ребёнка, вызвать у него чувство вины, раскаяния, огорчения и стыда. Если без наказания никак нельзя обойтись, то надо помнить о некоторых правилах:**В чем отличие санкций от наказания**Во «взрослой» жизни, если человек совершает проступок, то общество предъявляет ему - **санкции**, закрепленные в правилах поведения или нормативных актах. Ребенок должен об этом знать и понимать, что в ответ за его проступки тоже последуют санкции, т.к. все в этом мире имеет свои последствия. За все в жизни приходится платить. Нарушения поведения также имеют свои последствия, или свою расплату.Все дети должны хорошо знать, каких последствий можно ожидать, если они выбирают поведение, связанное с насилием, нарушением границ дозволенного или безответственностью.Чаще мы прибегаем к морализаторству, а иногда крику, отчитывая ребенка за плохое поведение. Наиболее эффективной формой, приносящий воспитательный эффект, является предъявление ребенку санкций, выражающееся формулой - «КОГДА ты поступаешь так..., - ТО за этим следует ...»Существует три отличия **санкций от наказания:*****1.Последствия должны быть тесно связаны с нарушением поведения***Санкции, которые вы применяете к ребенку, должны быть очевидно логически связаны с этим нарушением. Чем теснее связь и чем яснее она видна, тем ценнее этот опыт для него. *Света качается на стуле, расшатывая ножки. Санкция — постой немного. В голове у Светы — четкая связь: «Когда я раскачиваю мой стул, я лишаюсь привилегии сидеть на нем». Другие санкции, например, вымыть всю посуду, логически не связаны с проступком Светы.* ***2. Санкции должны быть соразмерны проступку***Соразмерность означает, что интенсивность и тяжесть санкций должны быть пропорциональны проступку. Мы применяем санкции не для того, чтобы потешить обиженного родителя или отомстить, но только для того, чтобы научить ребенка выбирать в будущем правильное поведение. Например, Вера не прибрала за собой после занятий художественным творчеством. Соразмерной санкцией будет заставить прибрать за собой. Несоразмерной — прибрать всю квартиру. Соразмерная санкция будет незабываемым уроком, но не унизит гордости и чести ребенка. Ведь мы хотим воспитать нормальных, уважающих себя детей, а не врагов на всю жизнь. Ваня наплевал семечки на диване. Санкция — убрать только семечки с дивана.***3. Санкции должны быть созидательными***Созидательность означает, прежде всего, ***уважительное отношение к ребенку***, к его самоуважению. Созидательные санкции не закрывают ученику пути к хорошему поведению в будущем. Чтобы избежать типичных ошибок, нужно:- говорить о «плохом» поведении, а не о плохом ребенке, - не сравнивать его с другими, не обвинять, не стыдить и не позорить, избегать чтения морали и лекций о поведении. Формулирование санкции должно быть **неэмоциональным**, в вежливых терминах и **основываться на фактах.**В том случае, если санкции не связаны с проступком, не соразмерны проступку и не созидательны по форме, они превращаются в наказание. Санкции и наказания похожи, так как и те и другие строятся на логике: **«Когда ты делаешь это — за ним следует то-то»**. Но наказание часто несправедливо, потому что несоразмерно проступку. Поэтому наказания не созидательны — они унижают и разрушают. Они провоцируют ненависть и антагонизм, делают идею сотрудничества и партнерства невозможной.**Итак.**  Следствия наказания — обида, ожесточение, оборона со стороны ребенка. Мы рискуем получить все это, спутав наказание и санкции.  |
| 1. **Практические упражнения**
 | **Ведущий просит родителей вспомнить:** - *За что вам хотелось наказать ребенка в последний раз?* *- Как бы вы использовали свои знания о санкциях по отношению к проступку ребенка*. **-** *Приведите свой пример…* Ведущий просит родителей привести примеры ситуации, в которых возможно использовать метод санкций, вместо наказаний. При отсутствии примеров у родителей, ведущий может привести свои варианты: Например: - *ребенок не прибирается в комнате*… (**санкция**: прибрать в комнате или лишить права пользоваться комнатой на 1 день) - *ребенок не выучил уроки*… (**санкция**: выучить уроки, исправить оценку или лишить ребенка возможности развлечений, а вместо этого заняться уроками)- *ребенок не сдержал обещания*… (**санкция**: ждем извинений и/или усиливаем контроль, так как не можем доверять ребенку) и т.д. |
| **7. Теория о выборе конкретных санкциях (Слайд 4)** | **5) Как выбрать конкретную санкцию для ребенка и какие приемы наказаний запрещены.**Джеральд Гильберт предлагает следующую удобную классификацию санкций. ***Лишение ребенка прав:*** на свободное распоряжение своим временем, на использование определенных предметов, на доступ в некоторые помещения. ***Возмещение ребенком убытков:***починка, ремонт предметов, вещей; возвращение вещей на место; замена на равноценные.Рассмотрим эти санкции подробнее.**Лишение ребенка прав:*****Лишение ребенка права на свободное распоряжение своим временем.***Когда ребенок опаздывает, бездельничает и мешает вам или другим членам семьи, мы можем требовать, чтобы он «заплатил» за отнятое у других время. Можно потребовать, чтобы ребенок часть своего свободного времени провел за домашними делами или подготовкой к занятиям, а не так, как ему хочется. Количество «штрафного» времени должно соответствовать количеству времени, отнятого у других и увеличиваться при повторении подобного поведения.***Лишение любимых занятий****:* мультиков, сладостей, доступа к компьютерным играм. Исключение составляют личные вещи маленького человечка и уже обещанные мероприятия. ***Лишение ребенка права пользования вещами*** Дети, которые портят домашнюю посуду, одежду, мебель, книги, аппаратуру, аудио- и видеотехнику, спортивное снаряжение и т. д., могут быть лишены права пользования ими *на ограниченное время*.***Лишение права доступа в определенные помещения*** Когда ребенок хулиганит на кухне или гостиной, не прибирает в своей комнате, то можно в качестве санкции на определенное время лишать права и пользоваться этим помещением.***Условная изоляция (временный тайм-аут).*** Используется в моменты, когда отпрыск проявляет агрессию, не слышит родителей, скандалит, дерется. Провинившегося отправляют «подумать над своим поведением» (фактически – успокоиться, прийти в себя) в отдельную комнату или на диван, с которого ему нельзя вставать. Время, проводимое чадом в одиночестве, рассчитывается по возрасту – 1 год равен 1 минуте. Трехлетку допустимо оставить на три минуты, пятилетку – на пять, 10-15 летнего на 10-15 минут. Перед этим нужно сказать ребенку, что он сделал не так, выразить свое недовольство и сообщить, что сейчас ему нужно угомониться. Этот момент одиночества необходим также и взрослому, чтобы остыть, и быть готовым поговорить с ребёнком по душам, восстановить мир. ***Возмещение убытков******Ремонт и починка предметов***Важно, чтобы ребенок научился отвечать за свои проделки, связанные с порчей имущества, восстанавливая испорченное. Если он исцарапал мебель, пусть зачистит и выкрасит ее. Если испачкал одежду, пусть почистит ее как следует. Специальное время, которое нам приходится тратить на организацию «восстановительных работ» и наблюдение за ходом «трудовой повинности», — это не даром потерянное время. Именно в этот момент мы фактически учим главному — **ответственности**.***Денежное возмещение убытков***Втех случаях, когда ребенок, разбил стекло, разорвал библиотечную книгу или разбил школьный магнитофон, он должен возместить убытки.Должен ли ребенок оплачивать испорченные им вещи? Да, если деньги на это идут действительно из его кармана. Нет, если за него это делают родители. Иными словами, ученик, таким образом, учится простому правилу: он может бить, колотить и ломать сколько угодно, если он может заплатить за покупку такой же вещи. Но если у него нет денег, чтобы самому оплатить убытки, он должен внести плату, работая в свободное время или лишившись, заранее обговоренных материальных вознаграждений и подарков от родителей. Плата за это пойдет на покупку испорченной вещи. Таким образом, когда ребенок устраивает безобразия, ломая, разрушая, выводя из строя то, что принадлежит семье, можно в качестве санкции потребовать от него, возмещения убытка, а именно починить имущество или возместили его стоимость за счет лишения себя (покупки сладостей, похода в кино или кафе с друзьями и т.п.).*Еще одной очень распространенной санкцией является* ***требование у ребенка извинений за неосторожность, хамство и оскорбления и лишение ребенка свободы взаимодействия:*** с другими детьми; с другими значимыми людьми.Следующие виды наказания детей являются мягкими, лояльными и, при грамотной подаче, конструктивными: ***А еще есть естественные последствия,*** Самый действенный ход – подождать, пока ребенок естественным образом ощутит результаты своих промахов:- Когда он дерется – его бьют в ответ и перестают играть.- Когда кричит на маму – она надевает наушники, не обращает на него внимания. - Когда не возвращает на место вещи – эти вещи ему больше не дают. - Не делает домашнее задание – получает плохую оценку. - Опаздывает на тренировку – имеет взыскание от тренера. - Хулиганит в машине – едет домой на общественном транспорте. *Объясняя сыну или дочери, как устроен мир, важно рассказывать об ответственности и приводить примеры следствий от безответственного поведения.* |
|  **Слайды 5-8** | **Важный разговор о телесных наказания****Запрещенные приемы для наказания детей**Стоит упомянуть и о том, как наказывать ребенка нельзя, во избежание еще более серьезных проблем с поведением и отношениями. Бить детей недопустимо, физические наказания в семье являются прямым насилием. Порка учит детей бояться родителей, подростка – проявлять ответную агрессию, а повзрослев, человек испытает серьезные трудности в своей собственной семье.  Помните, что:* Шлепая ребенка, вы учите его бояться вас.
* Что, проявляя при детях худшие черты своего ха­рактера, вы показываете им плохой пример.
* И наконец, согласитесь, что телесные наказания требуют от родителей гораздо меньше ума и способностей, чем любые другие воспитательные меры.
* Мнение о том, что «он иначе не понимает» является ошибочным – ребята не понимают жестокость, они просто приспосабливаются, ведомые страхом научаются действовать так, чтобы «не влетело». Во взрослом возрасте человек, подвергавшийся подобным санкциям, будет иметь проблемы в выстраивании гармоничных отношений с близкими людьми и самим собой, в нем не заложено понятие собственных границ, уверенности в своих силах, адекватности самооценки.

Научиться воздействовать на детей иначе – можно. Лучший способ развить чувство ответственности – использовать ненасильственные способы воспитания.Сегодня существует множество психологических техник для взрослых, позволяющих управлять своим гневом.  |
| * 1. **Мозговой штурм «Как бороться со своим гневом?» (слайд 9)**
 |  **Копилка идей и отработка приемов снятия стресса!!!**Участники приводят свои приемы борьбы с гневом, а ведущий записывает их на отдельных листочках, так чтобы «приемов» хватило на всех. Далее можно предложить вытянуть листочек с приемом и попробовать показать «как это работает», проиграв ситуацию сдерживания гнева в группе. Например, вы пришли с работы уставшая, а гора немытой посуды стала последней каплей, чтобы в ы начали понимать, что «выходите из себя».  |
| **Слад 10** | Но все-таки - если Ваше терпение закончилось, и вы твердо решили наказать ребенка.- Применяя наказание, гораздо эффективнее, придерживаться одного очень важного правила: **«Наказывая ребенка, лучше лишить его чего-то хорошего, чем делать ему плохое».**Например: в семье заведено, что по выходным дням отец ездит с сыном на рыбалку, или мама печет любимый пирог, или вместе отправляются на прогулку, в парк или кафе. Вы, конечно, знаете, что дети очень ценят подобные семейные традиции. Когда родитель уделяет им специальное внимание – это настоящий праздник для ребенка.А вот если случается непослушание или проступок, то праздник в этот день или на этой неделе отменяется. Наказание ли это? Конечно, и довольно ощутимое! И главное – не обидное и не оскорбительное. Ведь дети хорошо чувствуют справедливость, а это справедливо, когда родитель не дарит им свое время, потому что расстроен или рассержен.- Согласитесь, что когда родителю всегда «некогда», а все воспитание ограничивается требованиями и замечаниями – добиться дисциплины гораздо труднее, а главное – существует опасность потерять контакт с ребенком: ведь взаимное недовольство, которое при этом неизбежно, будет накапливаться и разъединять.Поэтому, придумайте несколько занятий с ребенком, семейных дел или традиций, что бы ребенок ждал их и знал, что они наступят обязательно, если он не сделает чего-то очень плохого. Отменяйте их, только если случился проступок, действительно ощутимый, и вы на самом деле очень расстроены. И поверьте, что совместные праздники – это основа вашего доброжелательного общения и залог бесконфликтной дисциплины. |
| * 1. **Практически упражнения об установлении запретов**
 | Очень часто нам приходится наказывать детей за нарушение какого-либо запрета. А может мы, взрослые, не всегда правильно устанавливаем эти запреты? Ведущий раздает группам родителей карточки: **Правила установления запрета:**1. Признать, что некое желание вполне может возникнуть y ребенка («Я понимаю, что тебе хочется...»). 2. Четко определить запрет на какое-либо действие («Но я не могу позволить тебе это делать сейчас, так как… »).З. Помочь ребенку выразить свое законное недовольство («Конечно, тебе это не нравится...»)4. Договорится о том, каким образом ребенок может осуществить свое желание.Ведущий поясняет: «Мы предлагаем Вам познакомиться со «ступенчатой системой установления запрета» по методу Х. Джайнотта и попытаться применить его к ситуациям, которые возникают у вас в семье.**Например:***- Я понимаю, что тебе еще хочется поиграть в компьютер,* *- но я не могу позволить тебе это делать сейчас, так как у тебя не сделаны уроки, а скоро надо ложиться спать.**- Конечно, это тебе не нравится, играть гораздо интереснее, чем делать уроки.**- Если ты сделаешь уроки хорошо и быстро, то сможешь перед сном поиграть еще 15 минут.*  |
| * 1. **Подведение итогов**
 | *Итак, мы познакомились с вами:**- с методом применения санкций, вместо наказаний;**- со способами выбора санкций в зависимости от проступка ребенка;**- с приемами снятия гнева и напряжения;**- с правилами предъявления запретов.* Завершая встречу, я хочу попросить участников высказаться по поводу наиболее существенных для них моментов. Предлагаю каждому коротко ответить на два вопроса:* *Поделитесь, насколько полезной для вас оказалась эта встреча?*
* *С какими мыслями и чувствами вы уходите от нас?*
 |

По окончанию встречи ведущий договаривается о новой встрече и предлагает родителям раздаточный материал (файл 18.3. данного кейса) или отправляет его в форум группы через социальные сети.