**Психологический тренинг для родителей**

**«Воспитание ребенка-начинается с семьи»**

**Цель:** расширить и обобщить у родителей представления о семье и семейном воспитании, её традициях и ценностях; заставить присмотреться и задуматься о своей семье.

**Задачи:**

1. Создать предпосылки для формирования у присутствующих отношения к семье как одной из главных жизненных ценностей;

2. Показать важную роль ценностей в каждой семье;

3. «Обмен» идеями с последующим их применением во всестороннем развитии и воспитании детей;

4. Сплотить родительский коллектив;

5. Создать атмосферу доброго сотрудничества единомышленников.

**Оборудование:**мультимедийная презентация, ручки, листы на каждого родителя

Здравствуйте, уважаемые родители! Давайте обратимся к теме нашего семинара -практикума «Всё начинается с семьи…» Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о семье и ее значении в становлении нравственных ориентиров человека. Сейчас заполните, пожалуйста, тест «Какой вы родитель?»

**Тестирование родителей: «Какой вы родитель?»**

**Информационное сообщение «Стили воспитания».**

Умение взаимодействовать с детьми - очень важная вещь. Вы можете спросить себя, как найти время для общения, ведь сегодня динамика жизни слишком быстрая. Все происходит в спешке. Вспомните, как начинается утро в вашем доме. Утром вы даете детям наставления, напоминая, как они должны вести себя в течение дня.
В следующий раз встречаемся с детьми уже вечером. Общий ужин, разговор создают семейный комфорт. Именно такие минуты могут сплотить и укрепить семью. Однако, опять общение ограничивается краткими фразами. Разве можно пообщаться, когда включен телевизор, и какая-то женщина уже третий раз рекламирует преимущества стирального порошка?
Исследователи утверждают, что родители разговаривают с детьми примерно 15-20 минут в день. Из них 10-12 приходится на раздачу указаний. Проблемы семейного воспитания складываются в основном из-за непонимания между детьми и родителями. Дети начинают хотеть большего, родители не разрешают, дети начинают злиться, происходят конфликты. Семейное воспитание начинается с любви к ребенку. Если этот факт не сильно выражен или не выражен вообще, то в семье начинаются проблемы – рано или поздно.

В каждой семье свой своеобразный стиль общения. Ученые определили, что в целом существует три модели общения: демократическая, авторитарная, либеральная.
Некоторые родители воспитывают детей в обстановке **эмоциональной отверженности, холодности**. Ребенок чувствует, что родители (или один из них) его не любят. Такое состояние его очень тяготит. А когда кого-то из других членов семьи любят больше (ребенок это чувствует), ребенок реагирует значительно болезненнее. В таких семьях дети могут вырасти с неврозами или озлобленными. **Жесткое воспитание** бывает в семьях, когда за малейшую провинность ребенка наказывают. Такие дети растут в постоянном страхе. Родители, склонные **к авторитарному стилю**, имеют тенденцию к карательно-насильственной дисциплине; чрезмерно контролируют все поступки ребенка, требуют от него покорности, нетерпеливы к детским недостаткам. Вследствие этого у ребенка развивается неуверенность в себе, страх, мстительность, агрессивность по отношению к слабым, заниженная самооценка. Авторитарный стиль воспитания в семье вызывает у детей отчуждение от родителей, чувство своей нежелательности в семье.

Родители, которые выбирают **либеральный стиль воспитания**, почти не контролируют поведение ребенка. Проявлениями либерального стиля могут быть вседозволенность, выполнение всех желаний ребенка, неоправданная идеализация его родителями. Такой стиль воспитания может сформировать у ребенка чрезмерное самолюбие, задержку эмоционального развития, отчаяние, недоверие ко взрослым, озлобленность, разочарование. Могут проявляться также инфантильность, эгоизм, упрямство, капризность, завышенная самооценка. Часто в семьях встречается **безнадзорность, бесконтрольность**. Это бывает тогда, когда родители излишне заняты своими делами и не уделяют должного внимания детям. В итоге дети слоняются по улице, предоставлены сами себе, начинают искать и попадают в плохие компании. Бывает и наоборот, когда ребенка чересчур опекают. **Это гиперопека**. Жизнь такого ребенка все время контролируется, он не может делать то, что ему захочется, он все время ждет и при этом боится приказания. В результате он становится нервным, неуверенным в себе. Это, в конечном итоге, приводит к психическим расстройствам. В ребенке накапливается обида и злость за такое отношение, в конце концов, ребенок может просто уйти из дома. Такие дети начинают принципиально нарушать запреты. Бывает так, что ребенка воспитывают **по типу вседозволенности**. Таким детям все позволено, ими восхищаются, ребенок привыкает быть в центре внимания, все его желания выполняются. Когда такие дети вырастают, они не в состоянии правильно оценить свои возможности. Таких людей, как правило, не любят, стараются не общаться с ними и не понимают.

Родители - сторонники **демократического стиля воспитания** - уважают личность ребенка, принимают его таким, каков он есть; дают понять ребенку, что его дела важны для них; доверяют, поощряют самостоятельность, осуждают не самого ребенка, а его поступок, прислушиваются к мнениям ребенка, проводят вместе с ним свободное время, помогают развивать его способности. Дети в таких семьях прислушиваются к советам родителей, наследуют адекватные мужские и женские черты поведения, растут уверенными в себе, хорошо социально адаптированными.

Неправильное воспитание уродует характер ребенка, обрекает его на невротические срывы, на трудные взаимоотношения с окружающими. Часто причиной проблемного семейного воспитания становятся сами родители.

**Упражнение «Сказки нашего детства»**
Цель: рассмотрение различных моделей семейного общения и проявлений различных типов общения.
Участники объединяются в три группы.
Каждая группа получает фрагмент сказки с определенной моделью семейного общения (сказки «Колобок», «Морозко», «Сестрица Аленушка и братец Иванушка», «Волк и семеро козлят», «Красная Шапочка», «Золушка», «Двенадцать месяцев»).
Задача каждой группы - драматизировать фрагмент сказки, другие команды должны догадаться, о каком именно стиле семейного воспитания идет речь.
*Обсуждение:*
-  Сложно было выполнять задание?
- Сложно было распознать стили воспитания?

Психолог: «Сейчас давайте познакомимся с установками и разберемся, как все – таки они влияют на ребенка»

**Негативные и позитивные установки.**

**Их воздействие на психологическое развитие ребенка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **НЕГАТИВНЫЕ****УСТАНОВКИ** | **Сказав так:****подумайте о последствиях****и вовремя исправьтесь** | **ПОЗИТИВНЫЕ****УСТАНОВКИ** |
| «Не будешь слушаться, с тобой никто не будет дружить…» | Замкнутость, отчужденность, безынициативность, подчиняемость, угодливость, приверженность стереотипному поведению | «Будь собой, у каждого в жизни есть друзья!»  |
| «Горе ты мое!» | Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями.         | «Счастье мое, радость моя!»  |
| «Плакса – вакса, нытик!»       | Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, повышенное эмоциональное напряжение, страхи.     | «Поплачь, будет легче…» |
|  «Вот дурашка, все готов раздать…» | Низкая самооценка, жадность, накопительство, трудности в общении со сверстниками, эгоизм. | «Молодец, что делишься с другими»  |
| «Не твоего ума дело!» | Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчужденность, конфликты с родителями. | «А как ты думаешь?..»  |
| «Одевайся теплее, заболеешь!»         | Повышенное внимание к своему здоровью, тревожность, страхи, частые простудные заболевания.       | «Будь здоров, закаляйся!»  |
| «Ты совсем как твой папа ( мама)…» | Трудности в общении с родителями, идентификация с родительским поведением, неадекватная самооценка, упрямство, повторение поведения родителя.     | «Папа у нас замечательный человек!»«Мама у нас умница!» |
| «Ничего не умеешь делать, неумейка!»  | Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижению. | «Попробуй еще, у тебя обязательно получится!»  |
| «Не кричи так, оглохнешь!» | Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение, болезни горла и ушей, конфликтность. | «Скажи мне на ушко, давай пошепчемся!…»   |
| «Противная девчонка, все они капризули!»(мальчику о девочке)«Негодник, все мальчики забияки и драчуны!»(девочке о мальчике)   | Нарушения в психосексуальном, осложнения в межполовом общении, трудности в развитии выборе противоположного пола.       | «Все люди равны, но в то же время ни один не похож на другого»  |
| «Неряха, грязнуля!»      | Чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности, неразборчивость в выборе друзей | «Как приятно на тебя смотреть, когда ты чист и аккуратен!»  |
| «Ах ты, гадкий утенок! И в кого ты такой некрасивый!» | Недовольство своей внешностью, застенчивость, нарушения в общении, чувство беззащитности, проблемы с родителями, низкая самооценка, неуверенность в своих силах и возможностях.  | «Как ты мне нравишься!» |
| «Нельзя ничего самому делать, спрашивай разрешения у старших!» | Робость, страхи, неуверенность в себе, безынициативность, боязнь старших, несамостоятельность, нерешительность, зависимость от чужого мнения, тревожность. | «Смелее, ты все можешь сам!»  |
| «Всегда ты не вовремя, подожди…»         | Отчужденность, скрытость, излишняя  самостоятельность, ощущение беззащитности, ненужности, «уход» в себя, повышенное психоэмоциональное напряжение.         | Иди ко мне!  |
| «Никого не бойся, никому не уступай, всем давай сдачу!» | Отсутствие самоконтроля, агрессивность, отсутствие поведенческой гибкости, сложности в общении, проблемы со сверстниками, ощущение вседозволенности. | «Держи себя в руках, уважай людей!»  |
| «Ты плохой, обижаешь маму, я от тебя уйду к другому ребенку!…» | Чувство вины, страхи, тревожность, ощущение одиночества, нарушения сна, отчуждение от родителей, «уход» в себя или «уход» от родителей.     | «Я никогда тебя не оставлю, ты самый любимый!»  |
|  «Жизнь очень трудна, вырастешь – узнаешь!» | Недоверчивость, трусость, безволие, покорность судьбе, неумение преодолевать препятствия, склонность к несчастным случаям, подозрительность, пессимизм.           | «Жизнь интересна и прекрасна! Все будет хорошо!»  |
| «Уйди с глаз моих, встань в угол!»         | Нарушение взаимоотношений с родителями,»уход» от них, скрытность, недоверие, озлобленность, агрессивность.     | «Иди ко мне, давай во всем разберемся вместе!» |
| «Не ешь много сладкого, зубки будут болеть и будешь то-о-ол-стая!» | Проблемы с излишним весом, больные зубы, самоограничение, низкая самооценка, неприятие себя | «Кушай на здоровье!»  |
| «Все вокруг обманщики, надейся только на себя!» | Трудности в общении, подозрительность, завышенная самооценка, страхи, проблемы сверхконтроля, ощущение одиночества и тревоги.          | «На свете много добрых людей, готовых тебе помочь…»   |

Естественно, список установок может быть намного больше. Составьте свой собственный и попытайтесь найти контрустановки, это очень полезное занятие, ведь сказанное, казалось бы невзачай и не со зла, может «всплыть» в будущем и отрицательно повлиять на психоэмоциональное благополучие ребенка, его поведение.

Психолог. Как мы уже говорили, часто общение с ребенком ограничивается указаниями и запретами. Конечно, есть много ситуаций, когда родители вынуждены устанавливать определенные ограничения для своих детей. Особенно, если дети маленькие, и их действия могут повредить здоровью и жизни. Давайте попробуем изменить ограничения и запреты на правила поведения.
**Упражнение  « Слова».** Ваша задача будет: проговорить правила для ребенка, не употребляя слова «НЕ». Например:
- Нельзя переходить улицу на красный свет / Нужно переходить улицу только тогда, когда светит зеленый огонек светофора.
- Не спеши во время еды / Будем есть неторопясь.
- Не кричи так громко / Будем разговаривать тише.

- Не рисуй на стене / Рисуй на бумаге.
*Обсуждение:*- Сложно было выполнить задание?
- Есть такие правила, которые назвали участники различных команд?

Психолог. Правила должны быть в каждой семье. Чтобы сохранить мир в семье и не провоцировать конфликты с детьми, необходимо придерживаться определенных правил.

*Всё происходящее вокруг есть лишь отражение наших собственных мыслей, чувств, желаний и поступков. Мир – это большое зеркало».*

*Встряхнись и поднимайся наверх. Чтобы быть счастливым запомни пять простых правил:*

1. *Освободи своё сердце от ненависти - прости.*
2. *Освободи своё сердце от волнений - большинство из них не сбываются.*
3. *Веди простую жизнь и цени то, что имеешь.*
4. *Отдавай больше.*
5. *Ожидай меньше.*

Психолог: «В завершении нашей встречи, ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов»

**Тестирование «Мой стиль воспитания».**