



*Ефективне спілкування батьків з дітьми
(тренінг для батьків)*

Мета тренінгу: сприяти становленню батьківської компетентності шляхом усвідомлення механізмів діалогічного спілкування та формування вмінь і навичок конструктивної взаємодії з дітьми у сім'ї.

Завдання:

- усвідомлення батьками основних засад психічного розвитку дитини,
- отримання ними навиків критичного осмислення стійких стереотипних установок у сімейному вихованні,
- розширення і збагачення знань щодо ролі емоційної сфери у становленні особистості дитини та відпрацювання навичок емпатійного реагування на поведінку підлітка,
- розвиток вміння будувати діалогічну взаємодію при вирішенні проблемних сімейних ситуацій,
- виховання психолого - педагогічної компетентності батьків.

Вступ

Ведучий: Загальновідомо, що становлення повноцінної особистості дитини залежить насамперед від системи стосунків у сім'ї. “Всі ми родом з дитинства”, “Все – і хороше, і погане – людина одержує в сім'ї”. Ці педагогічні вислови відомі, напевне, всім. Відтак, зрозуміло, що без радикальної перебудови традиційного сімейного виховання, не слід очікувати серйозних успіхів у сфері становлення повноцінної особистості: самостійної, відповідальної, упевненої у собі, ініціативної, творчої, з чіткими моральними настановами. Ми спробуємо з вами сьогодні знайти правильний шлях у спілкуванні з дітьми.

Вправа на знайомство „Вітаю Вас”

Мета: знайомство учасників, згуртування групи та створення комфортної атмосфери для успішної роботи.

Хід проведення

Ведучий просить встати тих людей, які вважають, що це стосується їх:

- встаньте ті, у кого темне волосся;
- встаньте ті, хто часто посміхається;
- встаньте ті, хто має доньку;
- встаньте ті, хто має сина;
- встаньте ті, хто вважає себе гарною матір'ю;
- встаньте ті, хто вважає себе добрим батьком;
- встаньте ті, хто прийшов сьогодні на нашу зустріч з гарним настроєм, і хоче отримати безліч позитивних вражень і корисних порад.

Привітайте один одного оплесками.

«Правила роботи в групі»

Мета: ознайомлення групи з правилами та принципами спільної роботи.

Хід проведення:

Учасникам пропонується створити умови, щоб кожен почувався зручно і робота в групі була ефективною. Для ефективного спілкування обговорюються наступні принципи тренінгу:

- „Тут і тепер” – розмова про те, що відбувається в групі в кожен конкретний момент.
- Персоніфікація висловлювань – відмова від знеособлених суджень типу „як правило, ми думаємо”, „деякі тут вважають” і т.п., заміна їх адресними: „я вважаю”, „я думаю”.
- Акцентування мови почуттів – уникання оцінювальних суджень, їх заміна описом власних емоційних станів (не „ти мене образив”, а „я відчуваюся ображеним, коли ти...”)
- Активність – включеність в інтенсивну міжособистісну взаємодію кожного члена групи, дослідницька позиція учасників.
- Довірливе спілкування – відвертість, відкрите вираження емоцій і почуттів.
- Пунктуальність – дотримання регламенту, орієнтування в часі ведучим та учасниками.
- Добровільність – можливість відмовитися від виконання завдання, якщо воно занадто складне або з якихось причин не приймається учасником.

На основі цих принципів будуються правила роботи у відповідності з особливостями роботи в даній конкретній групі та потребами самих учасників.

У правилах віддзеркалені характеристики реальних процесів і явищ, які існують у прототипах моделюючої реальності. (висять на дошці)

- кожен учасник має можливість висловитися, якщо у нього є бажання;
- всі учасники групи поважають цінності і погляди кожного, навіть, якщо не згодні з ними;
- обговорюються ідеї, пропозиції, а не люди, що їх висловили;
- всі учасники роблять зауваження коротко і по суті;
- кожен учасник, навіть захищаючи свою точку зору, відкритий для сприйняття чужих ідей, думок та інтересів інших учасників;
- усі розбіжності, конфлікти, що виникають під час роботи, розв'язуються мирним шляхом з урахуванням інтересів учасників і правил роботи;
- всі учасники прагнуть створити відкриту, ділову, дружню атмосферу.

Вправа - метафора „Річка та береги” .

Мета: на емоційно-смісловому рівні допомогти учасникам усвідомити роль батьківського впливу на становлення особистості дитини ,допомогти дитині соціалізуватись.

Хід проведення:

Ведучий повільно зачитує текст:

„Мені подобається порівнювати дитину з водою. Це річка весела та стрімка, бурхлива, або ж глибока та повільна. Вона пливе собі, куди їй заманеться, рухається

вільно та невимушено. Але рух кожної річки визначає її русло, ті береги, яких ми називаємо “батьками”.

Вони, завжди ніби попереду, визначають основне спрямування її руху. Якщо батьки знають, як виховувати дитину, мають свої стійкі ціннісні настанови, розуміють, що є важливим для дитини, - то це береги міцні, надійні. Тоді і річка почувається захищеною та більш впевненою.

Де ви бачили такі береги, які б тиснули на річку чи змушували її плисти в інший бік? Річка пливе вільно у відповідності до своєї природи, але береги дещо скеровують її рух. Річка, яка не має берегів розтікається, поступово перетворюючись на болото. Так і дитина, яка не відчуває підтримки, розумного контролю з боку батьків не має життєвих орієнтирів, чіткого самоусвідомлення своїх справжніх бажань та потреб. Тому часто потрапляє під чужий вплив або тиск оточення.

Діти наслідують своїх батьків, вони ніби віддзеркалюють їхню поведінку, манери спілкування, але, головне, – засвоюють саме ті цінності, ті головні життєві принципи, які сповідують батьки. Тому помиляються ті батьки, які впевнені, що дитина буде робити так, „як я говорю”. Насправді, ж вона буде робити так, „як я роблю”. Тому батькам важливо бути послідовними у думках, переконаннях та діях.”

Обговорення змісту тексту, відповіді на запитання, що виникли в процесі вправи.

Тренувальна вправа „Як звертатися до дитини”

Мета: розглянути особливості спілкування батьків та дітей і відпрацювати комунікативні вміння.

Обладнання: картки з фразами

Спілкування з дитиною проходить різними інтонаціями і завдяки наступній вправі спробуємо зробити висновок, яке краще спілкування для підлітків.

Хід проведення

Ведучий пропонує попрактикуватися взаємодіяти з дитиною на основі „правильних” і „неправильних” звернень. Учасник отримує 2 картки з різними зверненнями і повинен з різною інтонацією сказати фразу відповідно до ситуації.

Зміст карток:

1. А. Говорите з жахом: „Залиш! Не чіпай цей молоток! Це чоловіча справа!

В. Говорите спокійно та доброзичливо: „О! Я бачу, ти хочеш забити цей цвях. Подивись, молоток треба тримати так, а цвях отак...”

2. А. Дитина хоче допомогти Вам приготувати обід. Ви сердитесь, відкидаєте її руки і кажете: „Залиш! Ти все зіпсуєш! Якщо ти не правильно приготуєш, я буду змушена викинути все і почати готувати знову!!! Иди робити уроки!”

В. Візьміть дитину за руку і скажіть рішучим тоном: „Мені важливо, щоб ти ретельно помила (помив) руки! Потім прийдеш і ми разом приготуємо смачний обід. Уважно слухай всі мої вказівки.”

3. А. Говорите зі стурбованістю у голосі: „Почни, нарешті, вчити цей вірш. Ти ж знаєш, що ти найслабша учениця (слабкий учень) і потребуєш більше часу на навчання!”

В. Скажіть з радістю у голосі: А пам’ятаєш, як у минулому році ти боялася (боявся) того довгого вірша Тараса Шевченка, але ж вивчила (чив) на таку гарну оцінку! Не переживай! Вивчиш і зараз!”

4. А . Кричите: „Перестань його бити! Ти поводишся, як бандит! В тебе всі вдома? Що з тебе виросте!”

В Зловить підлітка за руку і скажіть рішучим тоном: „Мені не подобається, що ти його б'єш! Битися не можна! Скажи брату словами, чого ти хочеш. Я вірю, що ти зможеш постояти за себе у більш гідний спосіб!”

5. А . Говорите жалісливим тоном: „Синочку, чому ти такий лінивий! Ти ж такий здібний. Якби ти не був таким лінивим, то міг би добре вчитися. Я справді не знаю, в кого ти такий вдався!”

В. Говорите рішуче, але доброзичливим і діловим тоном: „Синочку, ти досить розумний та здібний для того, щоб виконати це завдання! Я чекаю рішучих змін у школі”.

Після програвання кожної пари учасники обговорюють, чому до дитини краще звертатися за допомогою одних фраз та чим інші звертання можуть їй нашкодити.

Ситуаційна рольова гра „Ярлики”

Мета: ознайомити учасників тренінгу з ярликами, які використовуються в сім'ї щодо дитини, дати можливість відчути емоції, які виникають в учасників під час спілкування, коли їх змушують діяти відповідно до стереотипів.

Обладнання: бейджики з написами, розрізана картина любого розміру.

Самооцінка дитини завжди залежить від звернень до них дорослих, зокрема батьків. Часто батьки в родині при зверненні до дітей використовують принизливі слова (ярлики): невдаха, неохайний, неухажливий, розтяпа... Відомо, що при постійних таких звертаннях у майбутньому дитина до цього звикає і вважає себе такою, а це невпевненість в собі, зниження самооцінки. І в наступній грі я пропонується батькам на деякий час опинитися на місці підлітка і пояснити свої відчуття.

Хід проведення:

Ведучий прикріплює на учасників бейджики зі словами, з якими, зазвичай, дорослі звертаються до дітей. Ці слова можуть мати як негативний, так і позитивний відтінок.

Завдання для учасників. Скласти із розрізаних частин цілу картину, при цьому співпрацювати один з одним, звертаючись у відповідності до тих ярликів, які написані в учасника на смужці.

Запитання для обговорення:

Як Ви почувалися у своїй ролі? Чи було Вам у ній комфортно або ж навпаки незатишно, неприємно?

Чи залежала робота від розподілу ролей?

Як ярлики впливають на самооцінку дитини, її спілкування з оточуючими?

Важливо! Перед проведенням вправи необхідно попередити учасників не промовляти вголос і не натякати гравцю, якому прикріпили бейджик, про те слово, яке написано на ньому.

Завдання учасників полягає не стільки у складенні картини, скільки у відчутті ставлення оточуючих до себе, як до дитини, що має такий ярлик. Дякую Вам, зніміть бейджики. Ось Ви знову стали самими собою, ви гарні і люблячі батьки.

Колаж „Потреби дитини для всебічного розвитку”.

Мета: сприяти усвідомленню потреб, бажань, можливостей, а також прав дітей у сім'ї.

Обладнання: білі аркуші паперу, ілюстровані журнали, клей, ножиці, фломастери.

Хід проведення:

Учасники створюють колаж на тему „Потреби дитини для всебічного розвитку”. По завершенні роботи батьки презентують свої напрацювання.

Шановні батьки, пам'ятайте, що особистісний простір у сім'ї це головне для дитини.

“Десять заповідей батьків”

1. Не чекай, що твоя дитина буде такою, як ти, чи як ти хочеш. Допоможи їй стати не тобою, а собою.

2. Не думай, що дитина – твоя власність, вона – індивідуальна, самостійна особистість.

3. Не вимагай від дитини плати за все, що ти для неї робиш. Ти дав їй життя, як вона зможе віддячити тобі? Вона дасть життя іншому, той третьому. Це незворотній закон вдячності.

4. Не виміщай на дитині свої образи, щоб у старості не їсти гіркий хліб, адже, що посієш, те й зійде.

5. Не стався до її проблем зверхньо .

6. Не принижуй!

7. Не муч себе, якщо не можеш чогось зробити для своєї дитини, муч – якщо можеш, і не робиш.

8. Пам'ятай, для дитини роблено недостатньо, якщо не зроблено все.

9. Вмій любити чужу дитину. Ніколи не роби чужій те, що не хотів би, що б робили твоїй.

10. Люби свою дитину будь-якою – нездідною, невдахою, дорослою. Спілкуючись з нею, радій, тому що дитина – це свято, яке поки з тобою.

Міні-лекція „Три шляхи у вихованні”.

Мета: ознайомити учасників з різними підходами у сімейному вихованні.

Батьки у всьому світі, виховуючи своїх дітей, можуть йти одним з трьох шляхів: влади, поступливості або діалогу. Пропоную послухати коротку характеристику цих шляхів і зробити висновки про можливі наслідки для підлітка, для батьків, для родини.

ВЛАДА

Цей шлях спирається на переконання дорослого, що батьки завжди краще знають і мають рацію, демонструють дитині, хто головний. Дитина повинна підкорятися їхній волі, найкраще без дискусії. Батьки найчастіше виступають у ролі контролера, ексекютора, судді, володаря, поліцейського, а іноді й ката. Такий образ батьків викликає у дитини почуття страху, злості, гніву, жалю, несправедливості, кривди, приниження, сорому. У підлітка з'являється переконання, що батьки його не розуміють, можливо, не люблять. У поведінці дитини може з'явитися опір, брехня, покора, агресія, ворожість, бунт або лицемірство. Підліток може думати: „ніхто не прислухається до моєї думки, а, значить, мої думки дурні та нічого не варті. Я ні на що не здатен, якщо мене треба постійно контролювати, слідкувати за мною,

перевіряти. Тільки батьки знають, що добре для мене”.
Можливі наслідки для дитини – відсутність бажання змінюватися, залежність від думки та оцінок інших, нездатність творчо мислити, самотійно вирішувати проблеми, занижена самооцінка, відсутність віри у власні можливості. Можливі наслідки для батьків – почуття безсилля, нездатності вплинути на ситуацію, що посилюють незадоволення дитиною та собою як батьками. Наслідки для родини – холодність, неприязнь, емоційна відчуженість, ворожість, конфлікти. Родина перетворюється на поле битви.

ПОСТУПЛИВІСТЬ

На цьому шляху батьки заради „святого спокою” поступаються дитині, хоча це суперечить їхнім відчуттям і потребам. Вони підкоряються волі дитини, щоб уникнути конфронтації. Постать батьків поступлива, але наелектризована злістю, роздратуванням щодо „самолюбивої, сповненої бажань і претензій” дитини. Підліток почувається у виграші - „Я переміг”. Це породжує змішані почуття: тріумф, почуття провини, невпевненість, викликані відсутністю опору з боку дорослого. Він може думати: „Всі повинні мені підкорятися”, „Найважливіші мої почуття і потреби”, „Батьки все зроблять заради мене, варто тільки бути впертим”. Свою волю дитина диктує за допомогою крику, плачу, шантажу, тиску, грубості.

Можливі наслідки для дитини – відсутність почуття безпеки через своєрідну зміну ролей – батьки виявляються „слабкими”, а дитина „сильною”. У підлітка може розвинутися імпульсивний спосіб реагування, егоїзм, нездатність підпорядковуватися авторитетові, суспільним та етичним нормам, а також працювати в колективі (виникають проблеми в навчанні, з ровесниками). Можливі наслідки для батьків – неприязнь до дитини, безсилля, незадоволення собою як батьками, незадоволення з приводу постійних поступок дитині всупереч своїм потребам та почуттям. Наслідки для родини – відчуженість, холодність, неприязнь (батьки не можуть витримувати поведінку своєї дитини, їм не подобається бути з нею).

ДІАЛОГ

На шляху діалогу батьки передають дитині важливі для них цінності, враховуючи почуття та потреби дитини, а в ситуації конфлікту шукають спільне рішення, яке б задовольняло всіх зацікавлених. Батьки поважають почуття, потреби та думки своєї дитини. Допомагають дитині розкривати свої можливості, сприяють ставленню її адекватної самооцінки. Також батьки поважають свої потреби та почуття, можуть твердо сказати „ні”, коли ситуація вимагає цього. Тому дитина може бути задоволена сама собою, відчувати повагу до власної думки та думки батьків (вчителів, інших людей), мати високе почуття власної вартості та відповідальності за свої вчинки. Підліток може думати: „Я можу сам приймати рішення, я можу бути відповідальним, я здатен багато на що і хочу спробувати свої сили, а якщо в мене не вийде, - спробую ще раз”.

Можливі наслідки для дитини – бажання співпрацювати з батьками, їй подобається бути з ними. У дитини розвивається впевненість у собі, повага до потреб і почуттів інших. Можливі наслідки для батьків – задоволення собою як батьками, почуття близькості, радисть від перебування разом з дитиною, приязні стосунки з нею. Можливість виразити своє незадоволення (гнів, розчарування,

злість), не ображаючи дитину. Наслідки для родини – менше конфліктів, бо вони вирішуються вчасно і за допомогою діалогу. Підліток вчиться самостійності та відповідальності. Розвивається конструктивні діалогічні стосунки між батьками та дітьми, формуються міцні емоційні зв'язки та вміння виявляти взаємну турботу та повагу.

Обговорення. Загальний висновок: Ефективний шлях у вихованні – це діалог.

Притча для натхнення

Мета: показати важливість батьківського часу для дитини та сприяти усвідомленню ролі батьківства на ціннісно-емоційному рівні.

„Якось один чоловік повернувся пізно додому з роботи, як завжди втомлений і нервований та побачив, що на порозі його чекає п'ятирічний син.

- Тату, можна в тебе щось спитати?

- Звичайно, що сталося?

- Тату, а яка в тебе зарплатня?

- Це не твоя справа! - обурився батько. - І навіщо це тобі?

- Будь ласка, ну скажи, скільки ти отримуєш за годину?- син подивився на нього знизу вгору дуже серйозними очима.

- 100 гривень! – сердито відповів батько.

- Тату, ти можеш мені позичити 30?

- Так ти запитував лише для того, щоб я дав тобі грошей на якусь дурну іграшку? – закричав батько, - Негайно йди до себе в кімнату і лягай спати! Не можна ж бути таким егоїстом! Я працюю цілий день, страшенно втомлююсь, а ти себе так поводиш!

Малюк тихо пішов до себе в кімнату і закрив за собою двері. А його батько продовжував стояти на порозі та обурюватися проханням сина: „Та як він міг питати мене про зарплатню, щоб потім попросити грошей?”.

Згодом батько заспокоївся і почав роздумувати: „Може йому й дійсно щось дуже важливе потрібно купити. Та грець з ними, з тими тридцятьма гривнями, адже він у мене ще ні разу не просив грошей”.

Коли батько зайшов у дитячу кімнату, його син уже був у ліжку.

- Ти не спиш, синку, - запитав батько.

- Ні, тату, - відповів хлопчик.

- Я, здається, тобі дуже грубо відповів, у мене був важкий день, просто зірвався. Пробач мені. Ось тримай гроші, які ти просив.

Хлопчик сів на ліжку та посміхнувся. Ой, тату, дякую! – радісно вигукнув він. Потім хлопчик заліз під подушку і дістав декілька зім'ятих банкнот. Його батько, побачивши, що в дитини вже є гроші, знову обурився. А малюк склав всі гроші разом, ретельно перерахував купюри і подивився на батька.

- Навіщо ти в мене просив грошей, якщо вони в тебе вже є? – пробурмотів той.

- Тому що в мене було недостатньо. Але тепер мені як раз вистачить, - відповів хлопчик. – Тату, тут рівно 100. Можна я куплю годину твого часу? Будь ласка, прийди завтра з роботи раніше. Я хочу, щоб ти повечеряв разом з нами”.

Я дякую Вам, я впевнена що після сьогоднішньої зустрічі останні слова ніколи не промовить Ваша дитина.

Прощання.

Хід вправи:

Учасники вибирають стікери які їм сподобались (наприклад знак «клас», «будиночок», «яблуко») пишуть свої враження на стікері та кожний по черзі каже свої враження від тренінгу, вправ, пояснює чому він вибрав саме той чи інший стікер, що він може символізувати.

