

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### Занятие 1.

*Я и мой ребенок — поиски взаимопонимания. Поддержка — как стратегия конструктивного взаимодействия с детьми.*

**Цель:** создание эмоционального настроения на совместную работу, атмосферы взаимного доверия; выбор поддержки как стратегии поведения, формирующей самоуважение ребенка.

#### **1-я часть — теоретическая**

Психологический смысл умения поддерживать другого человека состоит в том чтобы, общаясь с ним, давать ему понять, что вы видите в нем позитивные стороны его личности, на которые он может опереться в ошибках, неудачах. Овладение навыком поддержки — это умение видеть сильные стороны личности ребенка и умение говорить ему об этом.

Чтобы освоить навык поддержки, необходимо, чтобы родители знали об одном важном принципе общения — безусловном принятии ребенка.

Безусловно принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, отличник, помощник и т.д., а просто так, просто зато, что он есть!

#### **Задание**

Закройте на минуту глаза и представьте, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог, близок?

А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит из школы, и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам легче будет это сделать на самом деле.

***Мы можем помочь нашим детям общаться с ними правильно, если наше позитивное отношение к ним будет включать:***

- принятие;
- внимание;
- признание (уважение);
- одобрение;
- теплые чувства.

Моделируя свое отношение в соответствии с указанными принципами, мы научим своих детей устанавливать отношения с ровесниками и другими людьми по тем же принципам.

Признание очень нужно человеку. Покажите своему сыну или дочери, что вы их уважаете. Помогают только высказанные вслух комплименты, а не те, что имеются в виду в вашем сознании.

Используйте принцип «здесь и теперь»: признание должно выражаться в настоящем времени и описывать события настоящего момента. Примеры ошибочных высказываний: «Почему ты раньше так не убирал в своей комнате?» или: «Я надеюсь, ты теперь всегда будешь также убирать, как сегодня.

Особо хотелось бы сказать о роли теплой эмоциональной атмосферы в вашем доме. В ее создании есть главное условие — дружелюбный тон общения. Кроме того, нужно иметь запас больших и маленьких праздников. Придумайте несколько занятий, семейных дел, традиций, которые будут создавать зону радости. Сделайте некоторые из этих занятий или дел регулярными, чтобы ребенок ждал их и знал, что они наступят обязательно, если он не сделает чего-то очень плохого. Отменяйте их, только если он серьезно нарушил дисциплину и вы на самом деле расстроены. Не пользуйтесь этим средством систематически, чтобы у ребенка не наступило привыкание к этому методу наказания, поэтому не угрожайте отменой маленьких праздников по мелочам. Зона радости — это «золотой фонд» вашей жизни с ребенком.

Возможно, у вас уже давно существует эта зона радости, есть какие-то традиции, негласные правила, а если они отсутствуют, постарайтесь их создать как можно быстрее.

## **2-я часть — практическая**

1. Каждый участник по кругу продолжает фразу «Зона радости в моей семье — это...».

После этого происходит обмен мнениями. Психолог приводит участников к выводу, что зона радости — это залог бесконфликтной дисциплины в семье. Разыгрывание проблемных ситуаций, цель которых развитие у родителей умений вовремя и педагогически целесообразно поддержать ребенка, оценить его поведение:

- обидел младшую сестру (брата);
- не хочет заходить в кабинет врача;
- боится заходить в темную комнату;
- не включили в спортивную команду;
- боится опоздать в школу и т.п.

После разыгрывания (или обсуждения) проблемных ситуаций анализируется, какой именно вид поддержки был оказан в каждом случае. Таким образом, поддержка может быть понята двояко — как умение моментально реагировать на актуальные затруднения ребенка и как умение создавать поддерживающую, доброжелательную атмосферу в семье.

В заключение желательно получить подтверждение обратной связи от участников родительского клуба, дать возможность выразить чувства, возникшие у них в ходе встречи. Например, продолжить фразу «Сегодня было полезно узнать (почувствовать)...». Или «Я не удовлетворен занятием, потому что...».

В конце встречи родителям предлагается краткий конспект, в котором изложены способы поддержания чувства самооценки у ребенка.

## Занятие 2

*Типы семейного воспитания. Возможные нарушения процесса воспитания в семье.*

**Цель:** рассмотреть конкретные типы воспитания; определить психологические причины отклонений в семейном воспитании; дать возможность изменить стиль родительского отношения к детям.

### 1-я часть — теоретическая

Целью нашей встречи является определение и понимание неправильных типов семейного воспитания, которые могут привести к серьезным проблемам в ваших отношениях с детьми.

Родителям раздаются схемы типов воспитания. После обсуждения предлагается предположить, где находится тот тип, по которому они воспитывают своих детей (см. приложение).

**Психолога определили следующие типы неадекватного поведения родителей:**

- 1. Гиперпротекция
  - потворствующая
  - доминирующая
- 2. Гипопротекция
  - потворствующая
  - скрытая
- 3. Повышенная моральная ответственность.
- 4. Эмоциональное отвержение.
- 5. Жестокое обращение.
- 6. Воспитание в культе болезни.
- 7. Противоречивое воспитание.

**Рассмотрим эти типы поведения родителей.**

1. **Гиперпротекция потворствующая** — ребенок находится в центре внимания семьи, которая стремится к максимальному удовлетворению его потребностей. Это кумир семьи или чье-либо «сокровище». Ребенок не возмущается: ему это невыгодно, за него и так все делают.

В результате страдает произвольность, целеустремленность; недостаточно усваиваются нравственные нормы.

**Гиперпротекция доминирующая** — ребенок лишается самостоятельности, перед ним ставятся многочисленные ограничения и запреты. У ребенка разрушается самостоятельность, инициатива, не формируется чувство долга.

2. **Гипопротекция потворствующая** — ребенок предоставлен самому себе, родители не контролируют его, а больше заняты собой. Часто это приводит к отклоняющемуся поведению.

**Гипопротекция скрытая** — за ребенком осуществляется только формальный контроль, а на самом деле ребенком не интересуются.

Изредка встречается даже семейная демократия, доведенная до абсурда. Самостоятельность и свобода — необходимые условия воспитания, но не основные. Не забывайте, что абсолютная свобода равняется одиночеству.

3. **Повышенная моральная ответственность** — сочетание высоких требований к ребенку с пониженным вниманием к его потребностям. Иногда ребенок растет как помощник матери, на которого она оставляет младших детей и уходит на работу. Так формируется отказ от собственной значимости, дается установка на самопожертвование, но такая жертва никому не нужна! В итоге формируется тревожно-мнительная акцентуация личности.
4. **Эмоциональное отвержение** — это воспитание по типу «Золушки». В его основе лежит неосознаваемое (а может, и осознаваемое) отождествление родителями ребенка с какими-то отрицательными моментами в собственной жизни (нежелательный ребенок, например). Ребенок в этой ситуации может ощущать себя помехой в жизни родителей. Этот стиль воспитания ведет к формированию невротических расстройств у детей.
5. **Жестокое обращение** с детьми — на первый план выходит эмоциональное отвержение, проявляющееся наказаниями в виде избиений, лишением удовольствий, неудовлетворением их потребностей.
6. **Воспитание в культе болезни** — фиксированное внимание на любом недуге, на недомогании; родители сами формируют образ «больного», проявляют особую заботу, и тогда возникает проблема: «Меня любят тогда, когда я болею». Культ болезни формирует эго-центризм, завышенный уровень притязаний.
7. **Противоречивый, или неустойчивый, тип воспитания** — резкая смена стиля приемов, представляющих собой переход от очень строгого к либеральному и, наоборот, от значительного внимания к эмоциональному отвержению. Этот тип воспитания содействует формированию таких черт характера, как упрямство, тревожность, неустойчивая самооценка.

Причины негармоничного воспитания весьма различны. Порой это определенные обстоятельства в жизни семьи, мешающие наладить адекватное воспитание. Но нередко основную роль в нарушении воспитательного процесса играют личностные особенности самих родителей.

## **2-я часть — практическая**

1. Упражнение «Каким родителем вы кажетесь другим?» По желанию родитель встает перед группой, а все молча стараются сформулировать впечатления о нем: как он воспитывает своего ребенка, наказывает и поощряет его. Психолог записывает итог обсуждений, когда родитель выходит на две-три минуты. По возвращении родитель угадывает, какой психологический портрет дала ему группа.

2. Упражнение «Мои сильные стороны». Участники делятся на пары, партнеры рассказывают друг другу о своей проблеме во взаимоотношениях с ребенком. Если кто-то затрудняется, психолог «подбрасывает» идею. Собеседник, выслушав партнера, должен проанализировать ситуацию таким образом, чтобы найти в поведении родителя сильные стороны. После смены ролей происходит обсуждение в кругу, и уже сам родитель рассказывает о том, какие сильные стороны он проявил в ситуации.

В конце встречи участники делятся своими чувствами, отвечают на вопрос психолога: «Что именно для вас было полезным в сегодняшнем занятии?»

#### ТИПЫ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ



1. Любовь к ребенку.
2. Устойчивое отношение.
3. Гиперопека.
4. Чрезмерная требовательность.
5. Безразличие, пренебрежение.
6. Жестокое обращение.

### Занятие 3

*Как развить ответственность в наших детях. Уровни и составляющие ответственности.*

**Цель:** разобраться, что представляет собой чувство ответственности, каковы возможности его развития у детей, в чем различие послушания и ответственности; дать понятие «внутренней мотивации».

#### 1-я часть — теоретическая

Большинство современных родителей понимают, как важно развивать чувство ответственности в детях.

Ответственность — это особое свойство, которое не дается человеку от рождения, а развивается с годами. Некоторым это дается легко, другим же приходится прикладывать усилия и напрягать волю.

Послушание и ответственность — это не одно и то же. При послушании от ребенка просто требуют выполнения порученного. Быть ответственным — значит самостоятельно принимать решение и осознавать необходимость действия. Детей нужно учить и послушанию, и ответственности, но бездумное послушание столь же опасно, как и безоглядная зависимость.

#### **Составляющие ответственности:**

1. Понимание задачи — знание того, что нужно сделать и как это сделать. Что значит для вас «Уберись в своей комнате? Возможно, ребенок понимает это по-своему и уберется так, как он понимает. Для ясного понимания задачи нужно чтобы родитель и ребенок все четко обсудили между собой.
2. Согласие с поставленной задачей. У ребенка должен быть выбор («Что ты будешь делать: возьмешь пылесос или вытрешь пыль?»). Если есть выбор, то чувство ответственности будет проявляться на практике.
3. Умение самостоятельно мотивировать свои действия: сделать так, чтобы подрастающий ребенок не только слушался старших (внешняя мотивировка). Важно помочь ему развить в себе способность к самодисциплине. Можно помочь ему в этом, поощряя похвалой или наградой, а по мере взросления он научится видеть перспективу, а не сиюминутный выигрыш.

#### **Процесс воспитания ответственности можно разделить на три уровня:**

**1-й уровень.** Ребенок в качестве помощника.

Впервые принимаясь за какое-то дело, многие дети нуждаются в моральной поддержке и присутствии взрослого. Хорошо бы вместе накрывать на стол, делать заказ по телефону и т.п.

**2-й уровень.** Ребенок нуждается в напоминании и контроле.

Дети могут забыть что-нибудь или им нужно будет напомнить, что настала их очередь что-то сделать.

**3-й уровень.** Выполняет задание самостоятельно.

Ребенок не только сам выполняет всю работу, но и больше не нуждается в напоминании. Переход на этот уровень — цель наших усилий.

Важно знать, что существуют условия, которые влияют на развитие чувства ответственности.

#### **Вот эти условия:**

1. **Самоуважение.** Все дети нуждаются в положительной самооценке. Детям, верящим в то, что они способные, ответственные, легче справиться с какой-либо задачей.
2. **Разумные ограничения.** Они дают детям чувство защищенности, позволяют вести себя правильно в обществе, где соседствуют разные ценности.
3. **Условия развития ребенка.** Дети не научатся быть ответственными как по мановению волшебной палочки. Это происходит постепенно, на протяжении многих лет. Предоставляйте им возможность проявлять

самостоятельность, развивать свои способности, но учитывайте их возраст и опыт.

Нужно принимать во внимание тот факт, что все дети разные: определите, что для вас наиболее важно, что приемлемо для вашего ребенка.

**Для этого:**

- поймите природу своих претензий, определите свои цели, так как порой родители, сами не зная почему, постоянно недовольны своим ребенком;
- учитывайте возрастные особенности, так как в зависимости от возраста меняются общие для всех жалобы на поведение детей;
- принимайте в расчет особенности характера; помните, что основные черты характера закладываются в раннем детстве;
- оценивайте опыт ребенка: то, что он уже умеет делать; даже неудачный опыт может принести пользу.

## **2-я часть — практическая**

### **1. Упражнение «Определение ответственности».**

Психолог дает описание ситуаций и предлагает родителям определить, что лежит в их основе — ответственность, повиновение или что-то другое. Работа может проводиться письменно, а по окончании ответы зачитываются и обсуждаются.

**Примеры ситуаций:**

1. Маша быстро моет посуду, потому что знает, что не сможет посмотреть фильм, пока этого не сделает.
2. Аня любит читать. По возвращении из школы в понедельник она сразу же приступает к выполнению домашнего задания по чтению, хотя спрашивать ее будут не раньше пятницы.
3. Коля хочет попасть на соревнования по плаванию. Каждый день он ходит в бассейн и тренируется.
4. Ваня обещал принести книгу своему школьному товарищу, но забыл.

**Возможные варианты ответов:**

1. Повиновение.
2. Ответственность (девочка могла бы читать любую другую книгу).
3. Ответственность.
4. Ни повиновение, ни ответственность.
5. Упражнение «Уровни ответственности».

Родителям предлагается попрактиковаться в определении уровней ответственности.

**Примеры ситуаций.**

1. Дима выносит мусор, как только ему об этом напомнят.
2. По субботам Оля пылесосит в квартире ковры и только потом идет играть на улицу.
3. Женя убирается в ванной комнате без чьих-либо просьб, но часто забывает что-нибудь сделать.

4. Кира согласилась убираться в своей комнате, но ей нужно постоянно помогать, иначе она будет отвлекаться.

**Возможные варианты ответов:**

1. Нуждается в контроле.
2. Все делает самостоятельно.
3. Нуждается в контроле.
4. Нуждается в помощи.

По окончании работы родители высказывают свои мнения, задают вопросы. Им вручается памятка «Об ответственности».

**ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

Быть ответственным — значит самостоятельно принимать решение и осознавать необходимость действия.

**Компоненты ответственности:**

1. Понимание задачи.
2. Согласие с поставленной задачей.
3. Умение самостоятельно мотивировать свои действия.

Дети часто копируют поведение своих родителей.

**Уровни ответственности:**

1-й уровень. Ребенок в качестве помощника.

2-й уровень. Ребенок нуждается в напоминании и контроле.

3-й уровень. Ребенок выполняет задание самостоятельно.

**Условия, влияющие на развитие ответственности:**

1. Самоуважение.
2. Разумные ограничения.
3. Условия развития ребенка.
4. Возрастные особенности.
5. Особенности характера.
6. Личный опыт ребенка.

Воспитание ответственного отношения к выполнению работ требует времени.

**Занятие 4**

*Помощь родителей — какой она должна быть? Правила передачи ответственности. Проблемы ошибок.*

**Цель:** выработка умения грамотно с воспитательной точки зрения взаимодействовать с ребенком дома; получение обратной связи от участников родительской группы по оказанию помощи своим детям.

**1-я часть — теоретическая**

Родители часто спрашивают, как правильно помогать ребенку при выполнении домашнего задания; как быть, если ребенок что-то делает, — вмешиваться или нет? Ответ таков: не вмешиваться в дело, которым занят



ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы сообщаете ему: «С тобой все в порядке».

Совсем по-другому должен реагировать родитель, если ребенок не справляется, наталкивается на трудность. Тогда позиция невмешательства не годится.

Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.

**При этом:**

1. Возьмите на себя только то, что он не может выполнить.
2. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

Бывает, что ребенок не хочет что-то делать. Как быть: заставлять или нет? Все зависит от причин «непослушания». Чаще всего причина отказов кроется в отрицательных переживаниях. Это может быть проблема самого ребенка, но чаще она возникает в отношениях между вами и ребенком.

Прислушайтесь к тому, как вы общаетесь. Тон теплый, дружественный — самое главное в общении. «Руководящие указания», наверно, где-то нужны, но не в совместных занятиях с ребенком. Как только они появляются, прекращается работа вместе. Ведь вместе — значит на равных.

Бывают излишне заботливые родители, которые хотят для самих детей больше, чем сами дети. Так они отнимают у ребенка энергию его собственных желаний.

Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, какой он занимается по собственному желанию и с интересом.

Существует опасность слишком долгого и настойчивого участия родителей в совместном деле. Необходимо вовремя перестать делать за ребенка то, что он уже способен делать сам. Обратите внимание на следующее правило: постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

Здесь речь идет о снятии мелочной заботы, затянувшейся опеки, которая просто мешает вашим сыну или дочери взрослеть. Передача им ответственности за свои дела и поступки — самая большая забота, которую вы можете проявить по отношению к ним. Она делает их более сильными и уверенными в себе, а ваши отношения — более радостными и спокойными.

Процесс передачи ответственности очень непросто. Его надо начинать с мелочей. Но даже по поводу этих мелочей родители очень тревожатся. Это и понятно: ведь приходится рисковать временным благополучием. Как это ни парадоксально звучит, но ваш ребенок нуждается в отрицательном опыте.

Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть, и становиться «сознательным».

Нам приходится набираться мужества, и сознательно давать делать ошибки детям, чтобы они научились быть самостоятельными.

**2-я часть — практическая**

1. Задание на самоанализ. Разделите лист бумаги пополам и напишите над левой и правой частью: «Сам(а)» и «Вместе (с мамой)», перечислите в них те дела, которые ваш ребенок выполняет сам, и те, в которых вы участвуете.

**Например:**

Сам (а)	Вместе (с мамой)
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Собираюсь в школу</li> <li>▪ Выбираю, с кем дружить, и т.д.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Делаем трудное домашнее задание</li> <li>▪ Убираем квартиру и т.д.</li> </ul>

Подумайте, что из правой колонки можно передвинуть в левую. Помните, каждое такое перемещение — важный шаг к взрослению ребенка.

По окончании работы желающие высказываются вслух, группа принимает участие в обсуждении.

2. Закончите фразу «Я ценю в себе как в родителе...». По окончании работы необходимо дать возможность родителям почувствовать поддержку. Каждому — взрослому и ребенку — нужно знать, что он талантлив и достоин любви. Ощущение собственного бессилия и того, что вы не справляетесь с воспитанием, вы можете изменить в любой момент при помощи внутреннего монолога. Например, фразу «Я слишком снисходительна» можно заменить на «Я учусь устанавливать ограничения для своих детей». Уверенность в своих силах поможет вам поверить в свои силы. И продолжайте ценить в себе то, о чем вы сегодня поговорили.
3. По окончании встречи участники родительского клуба высказываются о том, что они получили на этом занятии, какие вопросы они хотели рассмотреть в дальнейшем.

## **Занятие 5**

*Как найти пути к бесконфликтной дисциплине. Правила о правилах.*

**Цель:** создать условия для выработки умения грамотно с воспитательной точки зрения взаимодействовать с ребенком, наладить дисциплину, установить семейные правила.

### **1-я часть — теоретическая**

Родителям может показаться неожиданным тот факт, что детям не только нужны порядок и правила поведения в семье, но и они хотят и ждут их! Это делает их жизнь понятной, создает чувство безопасности. И если по этому поводу у вас существуют проблемы, то, скорее всего дело не в самих правилах, а в способах их «внедрения». Поэтому мы сегодня рассмотрим правила, с помощью которых можно наладить и поддержать в семье бесконфликтную дисциплину.

**Правило первое.** Правила должны быть обязательно в жизни каждого ребенка.

Если родители стремятся как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними, то они начинают идти на поводу у собственного ребенка.

**Правило второе.** Правил не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Оно предостерегает от другой крайности — воспитания в духе «закручивания гаек».

**Правило третье.** Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

Ребенку нельзя запрещать бегать, прыгать, рисовать, на чем попало, шумно играть и т.д. Все это и многое другое — проявление естественных и очень важных для развития детей потребностей в движении, познании.

**Правило четвертое.** Правила должны быть согласованы взрослыми между собой.

Даже если один родитель не согласен с требованием другого, лучше в эту минуту промолчать, а потом уже без ребенка обсудить разногласия.

**Правило пятое.** Тон, которым сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

Объяснение должно быть коротким и повторяться один раз. Предложение, в котором вы говорите о правиле, лучше строить в безличной форме. Лучше сказать: «Конфеты едят после обеда» вместо: «Не смей есть конфеты!».

**Правило шестое.** Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

Выполнение этих правил обеспечит безопасное и нормальное развитие ребенка. **Следует помнить о таких моментах перед принятием или изменением правил в вашей семье:**

1. Четкая формулировка запретов, ограничений (они должны быть выдержаны в позитивном стиле и иметь конкретный характер).
2. Ограничения и запреты должны соответствовать возрасту ребенка и его опыту.
3. Ограничение должно быть выполнимым. Если составленное вами правило недействительно, его нужно изменить.

Выполняя задание, мы научимся определять, какие правила являются недейственными или необоснованными.

## **2-я часть — практическая**

Родителям раздаются листки с описанием ситуации.

### **Инструкция:**

Прочтите описание каждой ситуации, определите, в чем ошибка; напишите вариант более действенного высказывания.

1. Родители говорят ребенку, который обычно первым приходит домой из школы: «Как только ты приходишь домой, всегда выноси мусор».

**Ответ:** «Вынеси мусор до моего возвращения с работы, я позвоню тебе перед выходом». Не следует требовать выполнения задания сразу же.

2. «Дед Мороз не подарит тебе никаких новых игрушек, потому что ты не можешь убрать на место даже то, что у тебя есть».

**Ответ:** слишком путано, не чувствуется заботы. Лучше помочь ребенку разложить все по местам.

3. «Забудь о велосипеде. Я разрешу, когда научишься кататься».

**Ответ:** «Ты должен соблюдать правила дорожного движения и вернуться домой к 16 часам». Последствия известны и неизбежны.

4. «Никогда не проси денег. Ты все равно их потратишь впустую».

**Ответ:** «Разумно трать деньги, которые тебе дают на карманные расходы. Других денег не будет».

5. «Это получилось случайно. Я не хотел разливать молоко».

**Ответ:** «Я знаю, что ты не хотел этого. Но надо быть внимательным. Убери все это и налей себе другой стакан молока».

**После обсуждения ситуаций и обмена мнениями психолог делает выводы:**

- любую информацию можно преподнести в позитивном ключе;
- слушая, что им говорят, дети получают информацию о том, как надо себя вести;
- высказывания, способствующие повышению самооценки, также способствуют и развитию чувства ответственности.

**Обсуждение итогов встречи.**

### **Занятие 6.**

*Мотивы плохого поведения детей. Причины стойкого непослушания.*

**Цель:** выработать умение понимать внутренний мотив ребенка, когда он не слушается и плохо себя ведет; умение заставить его слушаться; умение строить нормальные отношения с ребенком.

#### **1-я часть — теоретическая**

Тема сегодняшней встречи замечательно раскрывается в книге Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» (М., 1998), которую следует прочитать каждому родителю.

Непослушных детей, а тем более «отбившихся от рук» принято обвинять. В них ищут злой умысел, порочные гены. На самом же деле, в число «трудных» обычно попадают дети не «худшие», а особо чувствительные и ранимые. Они «сходят с рельсов» под влиянием жизненных нагрузок и трудностей, реагируя на них гораздо раньше и сильнее, чем дети более устойчивые. Отсюда следует вывод: «трудный» ребенок нуждается в помощи — и ни в коем случае не в критике и наказаниях.

Причины стойкого непослушания ребенка следует искать в глубине его психики. Это только кажется, что он «просто не слушается», «не хочет

понимать», а на самом деле причина иная. И, как правило, она эмоциональная.

### **Выделяют четыре основные причины серьезных нарушений поведения детей:**

1. Борьба за внимание. Если ребенок не получает нужного количества 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, сыплют замечания... Нельзя сказать, что это уж очень приятно, но внимание все-таки получено. Лучше такое, чем никакого.

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. Дети очень чувствительны к ущемлению этого стремления. Если замечания и советы слишком часты, критика слишком резка, а опасения слишком преувеличены, то ребенок начинает восставать.

3. Желание отомстить. Дети часто бывают обижены на родителей. Например, за то, что 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.

4. Потеря веры в собственный успех. Может случиться, что ребенок переживает свое неблагополучие в какой-то одной области жизни, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика могут не сложиться отношения в классе, а следствием будет запущенная учеба; в другом случае неуспехи в школе могут привести к вызывающему поведению дома. Подобное «смещение неблагополучия» происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт критики в свой адрес и неудач, он вообще теряет уверенность в себе и приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это — в душе, а внешним поведением он показывает: «Мне все равно...», «И буду плохой...».

Всякое серьезное нарушение поведения — это крик о помощи. Своим поведением он говорит нам: «Мне плохо! Помогите!» Может ли родитель помочь ему? Практика показывает, что может. Но для этого нужно понять глубинную причину непослушания. Нужно разгадать, какая из четырех эмоциональных проблем мешает ему нормаль- но существовать.

### **2-я часть — практическая**

1. Анализ трудных ситуаций. Раздаются карточки, на которых описаны различные ситуации; сначала возможно обсуждение в парах-тройках и т.п.

#### **Примеры ситуаций:**

Мама пятнадцатилетней девочки заметила, что дочь в последнее время стала хуже себя вести, грубить, отдалилась от нее. Отчуждение очень мучило маму. Но она не знала, как себя вести...

Подросток часто включает магнитофон «на полную катушку». Вам это страшно досаждают. Как быть?

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 прямо бьет!» Как вы думаете, в чем причина агрессии ребенка?

Подходя к дому, вы встречаете сына: лицо грязное, пуговица оторвана, но он рад встрече с вами. Вам неприятен его вид, стыдно перед соседями. Как быть?

2. Упражнение «В чем ошибка?».

**Психолог читает фразы, в которых есть неточности; нужно определить, и чем ошибка, и написать вариант более действенного высказывания:**

- a) «Обед готов. Когда ты собираешься накрывать на стол?»;
- b) «Я хочу, чтобы через пять минут ванная была убрана. Приступай!»;
- c) «Нет, я не разрешаю тебе идти на лыжах. Ты сломаешь ногу»;
- d) «Тебе нельзя идти играть на улицу, пока не уберешь в комнате».

**Возможные варианты ответов:**

- a) не надо задавать вопрос, необходимо поставить задачу. Лучше сказать: «Обед почти готов. Иди накрывать на стол»;
- b) слишком большой объем работы за короткое время. Лучше сказать: «К нам придут гости; помоги мне сейчас убраться в ванной»;
- c) слишком критично. Предполагает неудачу. Лучше: «Ты сможешь пойти кататься на лыжах, когда научишься ездить как следует»;
- d) неясно какую работу нужно сделать. Лучше: «После того, как ты уберешь кровать, повесишь в шкаф одежду и подметешь пол, можешь идти играть».

В конце встречи психолог делает выводы, обобщает мысли, высказанные родителями, и сообщает о темах предстоящих встреч.

## **Занятие 7**

*Чувства родителей и чувства детей. Правила выражения чувств.*

**Цель:** создание условий для умения сказать другому о своем переживании; выработка умения строить «я - высказывание», признавать чужие чувства.

### **1-я часть — теоретическая**

Мы испытываем в жизни разные чувства. Чувства, если они отрицательные и сильные, не следует держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении.

Многие дети, к сожалению, хорошо знакомы с гневом еще до школы по своей семье. К средним классам школы количество гнева так велико, что он проявляется во всем: надписях, выкриках, рисунках. Более того, ребенок уверен, что он «плохой», раз он испытывает «плохие» чувства... Так что же делать, когда нас переполняют отрицательные эмоции? Ответ прост: нужно сказать другому человеку о своих чувствах. Но сказать так, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас.

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении.

Такие высказывания, в которых есть личные местоимения «я», «мне», «меня», психологи назвали «я - высказываниями». Ю. Б. Гиппенрейтер подробно описывает преимущества «я - высказывания»:

1. Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме. Некоторые родители стараются подавлять вспышки гнева, чтобы избежать конфликтов, однако полностью подавить свои эмоции нельзя, и ребенок всегда знает, сердиты мы или нет. И если сердиты, то он, в свою очередь, может обидеться, замкнуться или пойти на открытую ссору.
2. «Я - высказывание» дает детям возможность ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета», носим маску «воспитателя» и боимся ее хотя бы на миг приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать! Это производит на них неизгладимое впечатление.
3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.
4. Высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда — удивительно! — они начинают учитывать наши желания и переживания.

**Схема «я - высказывания»:**

1. Конкретное описание того, что вызвало чувство («Когда я вчера увидела, какая ты грязная...»).
2. Называние чувства в тот момент («... я почувствовала беспокойство...»).
3. Называние причин («...наверное, это произошло потому, что...»).

**2-я часть — практическая**

Научиться говорить от первого лица, выражая свое чувство, непросто. Для этого требуется тренировка, особенно в тех случаях, когда, начав с «я - сообщения», родители заканчивают «ты - сообщением».

**Например:** «Мне не нравится, что ты такая неряха!»

1. Упражнение «Выбери правильный ответ».

Ситуация	Ваши слова
А. Вы зовете дочь обедать, она отвечает: «Сейчас», – и продолжает заниматься своими делами. Вы начинаете сердиться	1. «Да сколько же раз тебе надо говорить!» 2. «Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же». 3. «Я сержусь, когда ты не слушаешься»
Б. У вас важный разговор с другом. Ребенок то и дело его прерывает	1. «Мне трудно беседовать, когда меня прерывают». 2. «Не мешай!» 3. «Ты не можешь заняться чем-то другим?»
В. Вы приходите домой усталая. У сына друзья, музыка, веселье. Вы испытываете смешанное чувство обиды и раздражения	1. «Тебе не пришло в голову, что я могу быть усталой?» 2. «Уберите за собой посуду». 3. «Я обижаюсь и сержусь, когда я устала и вижу дома беспорядок»

После «анализа ситуаций выбираются действенные фразы, построенные по схеме «я - высказывания»:

- А — фраза 2.
- Б — фраза 1.
- В — фраза 3.

2. Упражнение на овладение навыком «я - высказывания»: «Продолжите фразу».

1. Мне грустно, когда...
2. Я сержусь, когда...
3. Чувствую себя глупо...
4. Я горжусь собой, когда...
5. Я очень доволен, когда... и т.п.

3. Упражнение «Признание чужих чувств»,  
Объясните, признает ли родитель чувства ребенка; если нет, переделайте эти предложения.

1. «Если ты не испытываешь особой любви к своему брату — это твое дело, но бить его нельзя».

**Ответ:** чувства ребенка признаются.

2. «Нет причины выходить из себя и бить его. Это была просто случайность».

**Ответ:** чувства ребенка игнорируются.

**Вариант:** «Ты рассердился на друга за то, что он разрушил свой домик. Ты можешь найти другой способ выяснить отношения, но бить его не надо».

3. «Укол — это действительно больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку».

**Ответ:** чувства ребенка признаются.

4. «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется».

**Ответ:** чувства ребенка игнорируются.



**Вариант:** «Похоже, тебе грустно. Ты принял решение, как поступить, а ситуация сложилась по-другому».

После выполнения заданий психолог подводит итоги занятия и предлагает использовать «я - высказывания» в повседневном общении с ребенком. Вас переполнило чувство? Тогда назовите его самому себе. Теперь скажите о нем ребенку. Успех обязательно придет к вам вслед за опытом.

Родители делятся впечатлениями о том, что дала им эта встреча, какие чувства они испытали и какие вопросы хотели бы обсудить.

## **Занятие 8**

*Поощрение хорошего поведения. Какой должна быть действенная похвала?  
Виды поощрения.*

**Цель:** выработать умение подкреплять желательное поведение похвалой или системой поощрений, не преувеличивать заслуги ребенка при похвале; находить варианты действенной похвалы.

### **1-я часть — теоретическая**

Дети обычно учатся и ведут себя лучше, если их поощряют за хорошее поведение, а не наказывают за плохое. Поощрениями можно стимулировать желательное поведение. Простейшей формой поощрения является похвала.

Похвала может быть простой или сложной. Простое «спасибо» или улыбка, когда ребенок помог внести в дом покупки, покажет, что вы заметили его усилия. Более сложный вариант: «Ты все-таки добился успеха — две недели учил правила и получил пятерку»

Действенная похвала должна быть конкретной. Нужно оценить усилия ребенка, его действия, а не его самого. Действенная похвала должна быть незамедлительной. Чем быстрее вы похвалите ребенка за хороший поступок, тем лучше. Хвалить нужно искренне, так как дети чувствуют фальшь. Похвала должна учитывать развитие ребенка.

Похвала тогда будет эффективной, когда звучит не слишком часто. Часто родители, желая воспитать ребенка «без комплексов», считают, что хвалить его нужно постоянно, даже путем сравнения результатов его действий с результатами других, например: «Очень хорошо, что ты учишься лучше всех в классе, ты будешь единственным отличником». Растет человек, постоянно нуждающийся в одобрении и положительных внешних оценках, человек, очень зависимый от всех, кто его хвалит. Потребность во внешнем одобрении — своего рода наркотик, привыкнув

к которому человек теряет самого себя; он нуждается в постоянных похвалах и все свои силы тратит на то, чтобы услышать в свой адрес положительную оценку. В результате он не только не слышит и не понимает, что говорят окружающие, но и самого себя не слышит и не чувствует себя свободно.

Такие родители очень болезненно переживают неудачи своего ребенка. Появляется чувство вины и протеста, а у ребенка формируются астероидные черты характера — гипертрофия потребности в восторженном, восхищенном признании его личности.

Таким образом, похвалы самому ребенку, а не его действиям, поступкам, даже вредны. Лестные слова уместны, когда они дадут ребенку понять, что он поступил хорошо, но это не значит, что он идеален.

Как быть, если есть необходимость поощрять ребенка более активно? Это можно сделать, выработав систему поощрений.

Чтобы эффект от поощрения не пропал даром, оно должно быть чем-то, чего ребенок хочет или в чем нуждается, и откладывать его нельзя. Поощрение может быть незначительным (улыбка, похвала), может быть выражено материально, а может быть проявлением внимания к успехам ребенка.

**Родители обычно сами придумывают формы поощрения. Вот только некоторые идеи:**

1. Билетики (или баллы), которые нужно заработать. Потом они обмениваются на различные игрушки, сладости и т.п.
2. Волшебные карточки, на которых ребенок пишет пожелание (что-то разрешить, взять, приласкать и т.п.); оно выполняется после того, как ребенок сделает какую-то работу по дому.
3. Уступки, например, лечь спать попозже, чем обычно, или получить «выходной», если ребенок всю неделю мыл посуду после ужина.

## **2-я часть — практическая**

1. Упражнение «Виды поощрения».

Перечислите виды поощрения, которые вы используете. и те, которые могут заинтересовать ваших детей.

После обсуждения принимаются некоторые идеи. Возможные варианты ответов: наклейки, конфеты, поход в зоопарк, поход на футбольный матч, разрешение оставить друга ночевать у себя дома и т.п.

2. Упражнение «Правильно ли?». Послушайте описание ситуаций. Решите, правильно ли похвалили ребенка. Если нет, постройте фразу как нужно.

1. После футбольного матча: «Андрей, ты лучший вратарь школы!»

**Ответ:** преувеличенная похвала. Лучше сказать: «Сегодня ты играл действительно хорошо. Мне понравилось, как ты отбил мяч».

2. «Маша, ты отлично убралась: пол чистый, кровать убрана, игрушки сложены».

**Ответ:** правильно.

3. Алеша играл с другом в шахматы, Пришла мама и сказала: «Молодец!»

**Ответ:** неясная похвала. Лучше сказать: «Я рада, что ты не забыл помыть посуду!»

4. «Ты у нас такой славный! Настоящий помощник! Что бы мы без тебя делали!»

**Ответ:** ребенка «захваливают». Лучше сказать: «Ты много работал сегодня. Все сделал, как было надо».

**Обсуждение итогов встречи.**

Литература:

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? М., 1998.
2. Крери Э. Не разбрасывай носки... или что еще должен уметь ребенок. М., 1999.
3. Кривцова С.В. Тренинг: учитель и проблемы дисциплины. М., 1997.
4. Эйдемиллер. Методы семейной диагностики и психотерапии. М., 1996.