

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 6 имени Алексея  
Прокофьевича Сороки станицы Камышеватской муниципального  
образования Ейский район

**Методическая разработка  
Тренинг для родителей на тему:**

# **«РОДИТЕЛЬСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ»**

Подготовила :  
Заместитель директора по ВР  
Зубач Г.Г.

Современные российские семьи развиваются в условиях противоречивой общественной ситуации. С одной стороны, наблюдается поворот общества к проблемам и нуждам семьи, повышается ее значимость в воспитании детей. С другой, наблюдаются процессы, которые приводят к обострению семейных проблем - это, прежде всего, рост числа разводов, отрицательно влияющих на психику детей, увеличение количества неполных семей и повторных браков.

Механизмы интеграции семьи, в частности взаимоотношений между ее членами, играют огромную роль в воспитательном процессе. Их нарушение влечет за собой значительные неблагоприятные последствия в сфере детско - родительских отношений.

Беседы, лекции и индивидуальные консультации педагога-психолога не всегда могут помочь в разрешении сложных ситуаций в процессе воспитания ребенка в семье. Эффективным средством может стать тренинговая форма работы с родителями и детьми.

В группе психологического тренинга для родителей создаётся уникальная возможность в атмосфере доверия и принятия взглянуть со стороны на свой стиль воспитания; проанализировать, как отражаются на формировании личности ребёнка и семейных отношений привычные паттерны родительского поведения; получить конкретные навыки и практические методы решения проблемных ситуаций; узнать, как обыденный стиль отношений, привычные слова и действия формируют жизненный сценарий

детей. Ребенку тренинг детско-родительских отношений позволит разрешить актуальные проблемы семейного взаимодействия, с большим пониманием относиться к родителям, увидеть их с необычной творческой стороны и почувствовать себя увереннее и спокойнее в отношении с родителями.

В методических рекомендациях представлены разнообразные техники и приемы групповой работы педагога- психолога, направленные на коррекцию и улучшение взаимоотношений родителей, и детей разного возраста.

Представленные тренинговые упражнения представляет собой групповое психологическое обучение, направленное на формирование навыка общения родителей с детьми.

Занятия проводятся в группах численностью не менее 10 человек. Необходима комфортная обстановка, желательно наличие ковра, столов для проведения письменных и рисуночных занятий.

С целью выявления запроса участников тренинга и получения дополнительной информации о них можно провести предварительное анкетирование.

## Тренинг родительской компетенции.

### Анкета для родителей

*Цель анкетирования:* Определить меру необходимости проведения тренинга родительской компетентности.

Ф И О . \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

1. Участвовали ли Вы когда-нибудь в тренингах?
2. Можно ли назвать Ваше родительство полностью компетентным?
3. Применяете ли Вы по отношению к ребенку эффективные воспитательные меры?
4. Стоит ли совершенствоваться в родительской компетентности родительства?
5. Как Вы считаете, Вашего ребенка интересуют особенности детско-родительских отношений?
6. Готовы ли Вы к постоянной и системной работе на получение положительного результата?
8. Имеете ли Вы возможность в течение недели выделить день, который могли бы посвятить ребенку (указать день \_\_\_\_\_)
9. Как Вы считаете, совместными усилиями детей, родителей и психолога достигнем ли мы положительных изменений в системе воспитательных воздействий?

Основная форма проведения встреч - практическая работа, во время которой отрабатываются конкретные навыки взаимодействия с детьми.

#### **Упражнение «5 ситуаций»**

Необходимо написать 5 жизненных ситуаций связанных с ребенком: «Чувствую себя хорошо» и «Чувствую себя плохо».

*Обсуждение.* Сравнить ситуации, вызывающие те или иные чувства, которые встречаются у родителей. Выделить те, которые встречаются наиболее часто.

### **Упражнение «Без маски»**

Тренер раздает заранее подготовленные карточки, на которых написано начало предложений, участники должны их продолжить. После того, когда все ответят, эти карточки передаются по кругу по часовой стрелке до тех пор, пока все родители не продолжат каждое предложение.

«Особенно мне нравится, когда...», «Мне бывает...», «Думаю, что самое важное для моего ребенка...», «Мой ребенок...», «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...», «Стыдно, когда я...» «Думаю, что самое важное для меня, как для родителя.», «Мне особенно приятно.», «Мне бывает неловко перед ребенком, когда...», «Особенно меня.», «Что мне хотелось бы изменить в себе, так это...», «Когда...», «Иногда ребенок не понимает меня, потому что я...», «Раздражает то, что я...».

Данное упражнение полезно провести и в конце всех занятий, немного изменив начало предложений.

### **Упражнение «Говорящий - Слушающий»**

Родители разбиваются на пары. Один участник будет говорить, а другой слушать. Упражнение проходит в три этапа:

1 этап. В течение 5 минут первый участник («говорящий») сообщает о своих трудностях в общении с ребенком. При этом обращает внимание на те моменты, которые порождают эти трудности. Второй родитель активно слушает.

2 этап. Оба участника обсуждают, что в поведении слушающего помогло высказаться, а что мешало. (1 минута).

3 этап. В течение 5 минут первый участник говорит о своих сильных сторонах в общении с ребенком, о том, что помогает устанавливать контакт.

Затем участники меняются ролями. (Это упражнение помогает родителям по-новому взглянуть на свое общение с ребенком).

### **Упражнение «Мозговой штурм»**

Психолог зачитывает родителям различные трудные жизненные ситуации, по вопросам которых они чаще всего обращаются к психологу. Например: “Как уложить ребенка спать, если он этого не хочет?”; “Как реагировать на детские страхи (страх разлуки, боязнь чужих, страшные сны)?”; “Почему ребенок такой вредный, перечит всем?”; “Ребенок все время всех задирает, дерется со всеми. Что делать?”; “Ребенок скрывает от родителей плохие оценки. Как поступить?”; “Ребенок постоянно просит у родителей деньги. Давать ему или нет?” и т.д.

На основе вышеописанных рекомендаций и приемов, с помощью обсуждения и мозгового штурма родители сами отвечают на волнующие их вопросы. Это упражнение учит родителей анализировать проблемы своих детей, помогает взглянуть на них со стороны и найти правильный способ решения трудных ситуаций.

### Упражнение “Прогноз”

Родителям необходимо действуя по следующему алгоритму “Проблема - Поиск- Вывод” предположить, как может развиваться определенное событие в отношениях “Родитель- Ребенок”. Для обсуждения взяты часто встречающиеся причины конфликтов. В работе возможно использование шестерки слуг “Что? Кто? Как? Почему? Где? Когда?”.

1 ситуация: **Проблема** - упорство родителя в решении конфликтной ситуации. **Поиск** - групповое рассуждение (варианты ответов можно записывать на доске). **Вывод**: ломка прежних отношений может затянуться на весь подростковый период и принять форму хронического конфликта. Трудности нарастают, конфликт углубляется.

2 ситуация: **Проблема** - деспотизм родителя. **Поиск** - групповое рассуждение. **Вывод**: деспотизм может вызвать у подростка стремление отплатить ему за подавление личности, “отыграться” на других, на слабых.

3 ситуация: **Проблема** - обилие запретов. **Поиск** - групповое

рассуждение. **Вывод:** - подросток находит способы обойти их, начинает лгать, приспосабливаться, притворяться.

4 ситуация: **Проблема** - подросток Вам мстит. **Поиск** - групповое рассуждение. **Выводы:** - ищите причину. Может быть, все дело в том, что вы не решили свои собственные взрослые проблемы (развод и т. д.).

5 ситуация: **Проблема** - родители видят в подростке ребенка. **Поиск** - групповое рассуждение. **Вывод:** “перестройка” отношений, возможность выхода из конфликтной ситуации.

Анализ упражнения:

С К каким выводам пришли в ходе работы?

- С Предложения каких родителей, по прогнозам и вариантам решения проблемы, показались вам эффективными?

### **Упражнение “Шаг за шагом”**

Для достойного решения конфликта в отношениях с подростком мы должны пройти ряд этапов. Психологи вам предлагают шаг за шагом прийти к конструктивным взаимоотношениям. В ходе изучения этапов, вами могут быть высказаны свои точки зрения и убеждения.

Этапы выхода из конфликтных ситуаций:

*Первый этап “Прояснение”.* Сначала необходимо выслушать ребенка. Уточнить - в чем проблема, что он хочет или не хочет, что его затрудняет, что ему важно. Убедить ребенка в том, что вы услышали его проблему. Рассказать ребенку более точно о своем желании и переживании. Понять, какая потребность ребенка ущемлена. Попытаться доступно объяснить ваш запрет.

*Второй этап “Банк идей”.* Начать с вопроса: “Как же нам быть?”, “Как поступить?” Надо дать ребенку первому высказать свое решение, затем предложить свои варианты. Не отвергать никаких, даже абсурдных, предложений. Если предложений много,

их можно записать на бумаге.

*Третий этап “Важный выбор”.* Провести совместное обсуждение предложений. При обсуждении создать атмосферу доверительного уважения, учитывая взаимные интересы. Определить и осознать истинные желания друг друга. Сделать акцент на том, что как хорошо вместе решать “трудные” вопросы.

*Четвертый этап “Контроль ”*

Если ребенок потерпит неудачу, лучше, если он об этом скажет сам. Разобраться, проанализировать вместе с ним, в чем была причина неудачи. Приободрить и вселить уверенность в том, что ребенок в состоянии самостоятельно справиться с этой задачей.

Анализ упражнения:

*S* Использовали ли вы в общении с ребенком какую-нибудь технологию разрешения конфликта?

*S* Какой из этапов вам показался более сложным?

*S* Какие методы вы используете для разрешения конфликтов в вашей семье и можете сказать, что добиваетесь хороших результатов?

### **Упражнение «Зонтик качеств»**

Родители по группам рисуют по 4 зонтика: два зонтика с положительными качествами: своими и своего ребенка, два других - с отрицательными. По желанию зачитываются качества родителей и детей.

Обсуждение: Что ощущал родитель, когда выполнял задание?

Затем на ватмане или доске строим общие зонтики и смотрим, каких качеств больше.

Это упражнение помогает увидеть положительные качества - найти «свет» в душе ребенка!



## Упражнение

### «Способы выражения недовольства своим ребенком и способы похвалы»

Родители встают в два круга (внешний и внутренний) лицом друг к другу. Участники внешнего круга вначале ругают, а затем хвалят своего партнера (затем они меняются ролями).

Обсуждение:

- У что чувствовали в первом и втором случаях?;
- У чего было больше?;
- У что было проще?;
- У что лучше удавалось партнеру?;
- У конфликт - чья это проблема?

## Упражнение

### «Копилка идей по укреплению семейных традиций»

Все участники пишут на листке бумаги идею, которая по их мнению способствует укреплению семьи и налаживанию отношений с детьми и опускают ее в ящик или мешок. Затем по очереди вытаскиваю идею, озвучивают ее и дают анализ (может ли такая идея оказаться успешной?). Идет обсуждение.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Валкер Дж. Тренинг разрешения конфликтов для начальной школы: Как нам договориться?: Практическое руководство по ненасильственному разрешению конфликтов (пер. с нем. Эйвадаса Р. С.) - 128 с., СПб: Светлячок /Речь, 2001.
2. Вачков И. В.. Психология для малышей, или Сказка о самой "душевной" науке: Своеобразная психологическая азбука для детей 5-6 лет: Для чтения родителей с детьми - 216 с., М: Педагогика-Пресс /Аграф, 1996.
3. Ветрова В. В.. Я - справлюсь с неудачами и невзгодами, с конфликтами и раздорами в семье и на работе, с обидами и ревностью, с хронической усталостью и плохим настроением - 272 с., М: Знание, 1996.
4. Добсон Дж.. Исчерпывающие ответы: Родителям о детях (пер. с англ. Чигиревой М. Б. , Чупровой Л. М.) - 587 с., СПб: Мирт, 2000.
5. Запаренко В. С. Энциклопедия интеллекта для талантливых детей и мудрых и заботливых родителей - 192 с., СПб: Нева /М: Олма-Пресс, 2000.
6. Ключников С. Ю.. Семейные конфликты: Практика решения - 160 с., СПб: Питер, 2001.
7. Кэмпбелл Р. "Как по-настоящему любить своего подростка", 177с., Санкт-Петербург, издательство "Мирт", 1998.
8. Кэмпбелл Р. Как по-настоящему любить своего ребенка, 160с., Санкт-Петербург, издательство "Мирт", 1996.
9. Кэмпбелл Р. Как справляться с гневом ребенка, 192с., Санкт- Петербург, издательство "Мирт", 1999.
10. Овчарова Р.В. "Справочная книга школьного психолога", 352с., М.: "Просвещение", "Учебная литература", 1996 г.

11. Рождественская М.В. "Будьте внимательны к детям" Киев. Радянська школа, 1999.
12. Эйдемиллер Э.Г. Семейная психотерапия у подростков при психопатиях, акцентуациях характера, неврозах и неврозоподобных состояниях: Методические рекомендации. М., 1980.