Муниципальное бюджетное учреждение

 «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи № 7 «Способный ребенок»

**Семинар-практикум «Влияние детско-родительских отношений на взрослеющего ребенка»**

Автор-составитель педагог-психолог Руденко Ольга Васильевна.

Цель: гармонизация детско-родительских взаимоотношений.

Задачи: актуализация позитивного эмоционального опыта; осознание семейных ролей и отношений; увеличение взаимной открытости; развитие способности конструктивного взаимодействия; снятие психоэмоционального напряжения.

**Педагог-психолог.** Начиная с 10-11 лет у ребёнка начинается процесс перехода детства в юность. Этот период получил название – «переходный возраст». Длится он обычно до 15-17 лет. Именно в этом возрасте дети пытаются найти слабое место в рамках воспитания и выскользнуть за его границы. Они начинают прощупывать отношения в семье, чтобы знать, чем можно манипулировать в пользу своих потребностей.

Именно поэтому я предлагаю сегодня рассмотреть как детско-родительские отношения влияют на взрослеющего ребенка, чтобы не допустить, или может быть, что-то еще исправить в ваших отношениях.

Детско-родительские отношения являются важным фактором личностного развития ребенка. Между поведением родителей и детей существует сильная зависимость: принятие и любовь порождают в ребенке чувство безопасности и способствуют гармоничному развитию личности, явное отвержение ведет к агрессивности и эмоциональному недоразвитию.

Можно отметить, что в последнее время любая семья может переживать проблемы либо экономического, либо психологического плана. Всё это не может не сказываться на качестве взаимодействия между членами семьи, между родителями и детьми.

Выделим некоторые общие особенности современной семьи:

 -Растёт количество разводов, а, следовательно, и детей, воспитывающихся без отца. Естественно, что и материальный уровень жизни в этих семьях ниже среднего уровня.

- Для матерей характерны поиски дополнительного заработка, перегрузки на работе, сокращение свободного времени – всё это приводит к ухудшению их физического и психического состояния, повышенной раздражительности, утомляемости, стрессам. Велик риск выплеска негативных эмоций на детей.

- С психологическими проблемами сталкиваются и более обеспеченные семьи. Требования профессиональной деятельности, претендующие не только на рабочее, но и на свободное время матерей и отцов, приводят к тому, что ребёнок больше времени проводит бабушками, а то и один.

- Затрудняют общение ребёнка и взрослого и некоторые достижения цивилизации. Своё свободное время родители предпочитают проводить за просмотром телевизионных передач или за компьютером, что тоже увеличивает дефицит общения ребёнка с взрослым.

1. **Упражнение «Чистый лист».**

*Педагог-психолог берет чистый лист бумаги, сложенный на два раза, отрывая при анализе кусочки (середину):*

Представим себе, что это душа ребенка.

Когда ребенка не принимают в семье – часть его души отрывается, (оторвем часть бумаги).

Когда ребенка не принимают сверстники – происходит тоже самое.

Когда ребенка не понимают учителя – еще кусочек души прочь!

Когда он перестает верить в себя - ……..

Когда он становится никому не нужен…что происходит с его душой?......... *А что в итоге? (В листе бумаги должна появиться внушающая дыра)*

Душа ребенка становится сплошной черной дырой, испытывая чувство краха, безысходности, отчаяния.

- Эти и другие причины формируют факторы риска, которые подталкивают любого ребенка на отклоняющееся поведение, что чаще всего родители называют «трудностями» подросткового возраста. Если у вашего ребенка не обрывается душа, то это очень хорошо. Значит ваш ребенок просто счастлив, но иногда бывает и вот так (*педагог-психолог показывает лист с дырой*).

 - А сейчас вам, уважаемые родители, я предлагаю погрузиться в роль вашего ребенка, представить себя на месте ребенка и ответить на вопросы.

1. **Упражнение «Что я чувствую? Что я думаю? О чем я мечтаю?»**

*Упражнение проводится в группах. Разбор и анализ ситуаций. Составление портрета подростка родителями по алгоритму:*

– Что чувствует подросток, что думает и о чем мечтает?

Обсуждение: трудно ли было выполнять упражнение?

*Педагог-психолог представляет из опыта работы информацию о том, как подростки отвечают на данные вопросы.*

- «Что я чувствую?» (любовь и уважение в семье, поддержка друзей, одиночество, страх за семью, унижение от родителей, непонимание родителей, учителей)

- «Что я думаю?» (все будет хорошо, у меня будет хорошее будущее, я никому не нужна, меня не любят)

- «О чем я мечтаю?» (о спокойной жизни, хорошем образовании и карьере, чтобы у меня были добрые и понимающие родители, чтобы меня слышали родители, чтобы не оскорбляли и не упрекали, принимали во внимание и мое мнение, отучиться и уехать из дома»

- Отсюда проблемы, которые отмечаются у подростков:

* Снижена самооценка (упрек родителей за плохую учебу, из-за несамостоятельности, за безответственность, за внешность (или внешний вид).
* Одиночество (в семье не ощущает ребенок поддержки, нет друзей, замыкается и не желает общаться, не любит, когда в дом приходят гости)
* Несамостоятельность (безответственность).
1. **Упражнение «Что радует и что огорчает меня в моем ребенке»**

*Педагог-психолог предлагает родителям заполнить таблицу.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Что радует меня в поведении ребенка?**  | **Что огорчает меня в поведении ребенка?** |

*Педагог-психолог предлагает обсудить выполнение упражнения.*

В процессе обсуждения выясняется, что родители затрудняются в выражении как радости, так и недовольства.

1. **Упражнение «Облака»**

Нарисовать облако слева и написать в нем фразу «Мне трудно с моим ребенком….», справа облако «Я справлюсь с этим и мне поможет в этом……» (моя сила воли, характер, моя любовь)

*Педагог-психолог предлагает обсудить выполнение упражнения.*

- Ребенок проявляет протест! Всем поведением защищается (игнорированием, плачем и истерикой). Вам может казаться что он издевается над вами. Но поставьте себя на его место, что вы будете делать, когда на вас будут кричать.

- Как быть в такой ситуации когда ребенок не желает слышать, слушать?

1. **Упражнение «Центр спокойствия»**

Работая над той или иной ситуацией, важно поверить в саму возможность её улучшения. Любую проблему при взаимодействии с ребёнком необходимо решать в спокойном, расслабленном состоянии, потому что когда вы чувствуете себя обеспокоенными, расстроенными, сердитыми, то, скорее всего, ведёте себя импульсивно и делаете прямо противоположное тому, чего действительно хотите.

1. **Успокоиться (чай, кофе, песня),** а затем пригласить ребенка на разговор. Поговорить о том, что вам не нравится в поведении ребенка, что не устраивает в ваших отношениях. В откровенном разговоре поговорить о том, что вашему ребенку не нравится в вас, в ваших отношениях и прийти к общим выводам, к общему решению, что можно изменить во вех членах семьи, установить какие-то определённые семейные правила.

- Какой же подход обязателен в воспитании взрослеющего ребенка, в общении, в усыновлении доверительных отношений? Это использование ваших откровенных чувств.

*Педагог-психолог предлагает родителям информацию о ты- и я-высказываниях.*

**«Ты-высказывание»** содержит в себе негативную оценку другого человека, часто обвинение, что вызывает сопротивление и протест (“Ты – лентяй»). Высказывания такого рода отрицательно влияют на самооценку и уровень притязаний другого человека.

**«Я-высказывание»** - это сообщение о ваших чувствах, оно редко вызывает протест, потому что не содержит обвинения. («Мне неприятно»).“Я-высказывание” предполагает в общении с ребенком позицию “на равных”, вместо позиции “сверху”

1. **Упражнение «Перефразируем следующие ты-высказывания, в я-высказывания»**



1. **Упражнение «Копилка идей».**

**-** Как еще можно эффективно воздействовать на ребенка, избегая ругани, ссор, физических наказаний?

*В общем круге взрослые зачитывают идеи эффективного взаимодействия. Идет обсуждение.*

**Если по ходу обсуждения возникают ещё идеи**, участники их записывают.

1. **Упражнение «Яблочко от яблоньки».**

- Очень часто родители спрашивают себя: «Почему мой ребенок вырос таким непослушным?», «Почему он стал таким равнодушным ко всему?» Или говорят: «Постоянно он попадает в неприятные ситуации», «Совсем обнаглел, постоянно хамит» и другие. Почему так случается, неужели не досмотрели?

Не всегда. Бывают случаи, когда родители уделяют своим детям достаточно много времени, а они все равно проявляют неуважение. В этой ситуации срабатывает фактор «личного примера».

-Чтобы разобраться в ситуации лучше, предлагаю вам нарисовать два яблока, в правом яблоке прописать свои черты характера, поведения, а в левом яблоке - черты характера, поведения, которые вы замечаете в своем ребенке.

*Родители выполняют задание.*

 - А теперь сравните два яблока: совсем ли на них написано все разное?

Обсуждение:

- Трудно было написать свои недостатки в характере?

- Увидели ли вы недостатки вашего характера, которые есть и у вашего ребенка?

- Как говорится в народной поговорке: «Яблочко от яблоньки недалеко падает». Поэтому, прежде чем наказывать своих детей за их слова и поступки, нужно спрашивать в себя: «Почему он вырос таким непослушным и бездельником?».

Нужно сначала посмотреть на свои недостатки и начать воспитание ребенка с себя.

Наказания ранят детей, в детям может закрасться злость или обида. Я хочу показать на примере следующего упражнения как это выглядит.

1. **Упражнение «Лист»**

*Педагог-психолог показывает родителям выполнение упражнения «Лист» (для домашнего выполнения).*

- Возьмите чистый лист. Вспомните все неприятные слова, поступки в отношении своих детей, которые вы допустили в течение этой недели. Вспоминая эти неприятные моменты, сгибайте лист.

А теперь попробуйте мысленно извиниться у ребенка за каждое неприятное слово или поступок. За каждым извинением разгибайте лист. Посмотрите, вы развернули лист, но на нем остались линии от сгибов. Так и в душу каждого ребенка на всю жизнь остаются ваши досадные, обидные слова. Не забывайте об этом.

1. **Упражнение «Выбери главное»**

*Педагог-психолог предлагает из предложенных семейных факторов (записанных на слайде или мольберте) родителям выбирать те, которые, по их мнению, являются важными для воспитания детей, после чего защищают свои ответы.*

**Факторы: любовь, доверие, понимание, поддержка, материальное обеспечение, помощь.**

1. **Упражнение – рефлексия «Солнце любви»**

*Педагог-психолог предлагает родителям нарисовать на листке бумаги солнце.*

*-* В центре солнышка пишет имя ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей.

Предлагаю желающим участникам продемонстрировать свое «солнце любви» и зачитать то, что написали.

*Родители зачитывают качества своих детей.*

- Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть его теплые лучики согреют сегодня атмосферу вашего дома. Расскажите вашему ребенку о том, как вы оценили его качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание.