Психологическая мастерская

«Воспитание без нервов»

**Ход мастер-класса**

Добрый вечер, уважаемые родители! Благодарю вас за то, что нашли время для встречи. Сегодня я предлагаю вам стать соавторами нашей книги по воспитанию детей! Этой книги нет на самом деле, но мы попробуем её написать, пользуясь вашим родительским опытом.

1. **Упражнение «Имя прилагательное».**

Участникам необходимо к первой букве своего имени подобрать прилагательное, а потом назвать имя и прилагательное.

1. **Упражнение «Идеальный родитель и ребёнок».**

Лист бумаги делится на две части и записываются качества идеального родителя и ребенка. Затем они зачитываются и ведущий предлагает ответить на вопрос: "Где и когда вы видели такого ребенка и родителя?" После ответов участников листы рвутся и выбрасываются.

Ведь идеальных людей не существует, мы все стремимся к идеалу.

1. **Тест Какой вы садовник?**

Помните детскую игру «Я садовником родился, не на шутку рассердился…»? Там детки называют себя цветочками и выдают собственные предпочтения в цветах и друзьях.

Вы — садовник; но вы не рассержены. Вы просто решаете, что вам делать сейчас, когда ваш драгоценный ребёнок (в очередной раз) подкинул вам задачку.

Этот тест поможет вам узнать, насколько хорошо вы знаете потребности и нужды собственных детей; умеете ли вы увидеть ситуацию глазами собственного сына или дочери? Да попросту — всегда ли вы понимаете своего ребёнка.

Выбирайте вариант ответа и попытайтесь обосновать свою тактику. Подсказка: читая вопрос, обращайте особое внимание на возраст ребёнка.

Если тот уже вырос — честно вспоминайте свои прошлые действия. Если ещё мал — фантазируйте о будущем.

**7 лет**

Ваш ребёнок сообщил, что сегодня получил две пятёрки и одну тройку. Что вы скажете ему в первую очередь?

A. Я ж говорила тебе: надо учить все уроки.

Б. Спрошу, по какому предмету получил плохую оценку, даже посочувствую.

B. Похвалю за пятёрки.

**8 лет**

Ваш ребёнок уговаривает вас купить ему большую собаку, овчарку или алабая. Вы не против, так как и сами хотели купить щенка. Что вы сделаете сначала?

A. Обсудим обязанности ребёнка.

Б. Поговорим и помечтаем, как будем дрессировать собаку.

B. Выясню, почему именно большую собаку (может, ребёнку нужна защита).

**9 лет**

Вы договорились, что сегодня он вернется с улицы пораньше и вы вместе пойдёте в гости. Вы прождали его около часа — и вот наконец-то звонок. Он оптимистично сообщает, что сидит у друга и сейчас прибудет. Как и когда вы скажете ему своё недовольство?

A. Сразу же, как появится.

Б. Решаете, что у вас будет время обсудить этот поступок, например, после ужина.

B. Замечание вы сделаете, но, так как подобное уже было, при первой возможности поступите с ним так же.

**10 лет**

Вы купили ребёнку красивый свитер. Он в восторге, но вот надел пару раз, сходил в школу — и забросил, потом наотрез отказался надевать. Вы:

A. Уговариваете носить этот свитер, объясняете, как он ему идёт.

Б. Убираете, надеясь при случае подсунуть снова.

B. Решаетесь присмотреться, как и во что одеты его друзья.

**13 лет**

Ваш ребёнок часто придумывает варианты повести, которую собирается написать, и рассказывает вам их. Впрочем, повесть он пишет уже давно, но сюжет меняется, характер и поведение героя — тоже, и дальше завязки дело не движется. Что вы ему посоветуете?

A. Писать дальше, любое дело надо учиться доводить до конца.

Б. Видимо, ему не хватает времени или усидчивости; помогу, если попросит, например, подкину идеи.

B. Ничего не стану советовать, буду просто с удовольствием слушать всё новые и новые варианты (подумаю, какие интересные параллели с его жизнью, с тем, о чём думает).

**15 лет**

Вы вдвоём с сыном (дочерью) гуляете по городу, никаких планов у вас нет. Сын (дочь) уверенно ведёт вас вперед, но вам кажется, что вы заблудились. Вечереет, а вы всё никак не можете отыскать нужную вам улицу. Ваш ребёнок упрямо не желает расспрашивать редких прохожих. Вы:

А. Начинаете нервничать, берёте инициативу в свои руки и быстро находите дорогу.

Б. Вы всегда неплохо ориентировались на местности и поэтому даёте ему советы по выбору маршрута.

В. Решаете, что гулять — приятное занятие, и полностью полагаетесь на него, да и время позволяет.

**16 лет**

Ради сына или дочери вы забросили своё любимое занятие, так как хотели больше внимания уделять ребёнку. Вы скажете ему об этом?

A. Да.

Б. Нет.

B. А зачем бросать любимое занятие?

**Результаты**

Ни для кого не секрет, что дети думают и чувствуют не так, как мы. Им пока недоступна логика взрослых; и то, что взрослому кажется очевидным, может быть недоступным для понимания ребёнка, мир для них наполнен прежде всего чувствами, эмоциями. Они ярче и удивительнее, чем у взрослых, и это формирует собственно детскую систему приоритетов и ценностей (где мамино золотое кольцо не дороже павлиньего пера, а потому их можно обменять). И как следствие — точка зрения ребёнка и взрослого часто не совпадают. Проблемы возникают, когда взрослые ожидают, что их наследники станут вести себя так-то и так-то. Ну а дети порой ведут себя с точностью до наоборот и при этом совершенно не понимают, за что им всё-таки досталось, — и очень переживают.

Но проявить понимание придётся нам, взрослым. Оценивая (порой осуждая) поступок ребёнка, необходимо учитывать, что любимый человечек сделал это не просто так, что на это были какие-то причины. Это с вашей, взрослой точки зрения его действия неверны, а со стороны детской логики все законно. И заставляя его подлаживаться под нас, требуя «взрослости» раньше, чем он сам до неё дорастёт, мы не только выдёргиваем его из детства, но ещё и сбиваем с толку, не даём созреть, дорасти, отстоять себя и право на своё миропонимание. Упорно добиваясь частных мелочей — уборка, уроки вовремя, — мы иногда мешаем ему в главном: осознать себя таким, какой он есть на самом деле, стать собой.

Если большинство ответов:

**А. Вы всегда видите перед собой маленького взрослого.**

И часто на действия малыша реагируете так, как среагировали бы на проступок взрослого. И потому вы бываете недовольны и разочарованы, а ваше сокровище либо выбивается из сил, чтобы «соответствовать», либо уже готовится стать записным лентяем и прогульщиком — всё равно ведь невозможно соответствовать всем вашим взрослым требованиям.

Другими словами, садовник из вас — так себе. И то, что вы делаете, порой напоминает попытки вырастить пальму в Сибири. Ведь вы же построили парник, почему она не растёт!

**Б. Ребёнок для вас — маленький, всегда, при любых обстоятельствах, как бы давно вы ни вышли из роддома.**

Вы помните, что дети отличаются от взрослых, но, возможно, иногда забываете, что это не признак их беспомощности, слабости или «недоразвитости». Это просто другая Вселенная, альтернативная вашей, с ней тоже надо считаться, её тоже надо уважать.

Другими словами, садовник вы старательный, но вы закидываете пальму ватниками и заливаете удобрениями. Оставьте ей что-то сделать самой, ведь расти — это ее дело, а не ваше!

**В. Вы твердо усвоили, что точка зрения маленького человека не всегда совпадает с вашей.** Вы знаете, что он видит мир иначе, что он думает иначе. И самое главное — вы успеваете вспомнить об этом и мысленно встать на сторону ребёнка прежде, чем приступить к «воспитательным мероприятиям».

Поздравляем: вы грамотный садовник. Именно такие, как вы, возводят оазисы в пустыне.

*ГЛАВА 1*

*Любить без условий. Растить без усилий*

1. **Упражнение «Все мы родом из детства»**

Вспомним себя маленькими, ведь как ни крути, все мы родом из детства. Какое оно было, что сыграло важную роль в вашем становлении личности? Я хочу попросить вас сесть удобно, расслабиться и вспомнить ситуацию из детства, которая оставила след в вашей душе. Какие чувства вы переживали? Кто был рядом с вами, кто вам помогал найти выход из этой ситуации? Какие чувства вызывает это ситуация у вас сейчас? Если бы ваш ребёнок переживал подобное, как бы вы ему помогли?

Для того, чтобы помочь и себе, и ребёнку, надо разобраться, какая именно помощь нужна в конкретный момент и нужна ли она вообще. Практически каждый день мы со своими детьми сходимся в схватке за чистоту в доме, за несделанные уроки, разбросанные вещи, позднее возвращение домой… и это список ещё можно продолжать и продолжать. Мы учим детей, как правильно жить, и мы не просто учим, а где-то даже настаиваем, что всё должно быть именно так. Ну а наши дети в свою очередь проводят свою политику. И здесь начинается самое интересное: чья же возьмёт?! Сейчас мы с вами попробуем расставить все точки над «i». Разделите лист бумаги на две половинки по вертикали. Слева напишите все действия вашего ребёнка (но не качества), которые вас раздражают: беспорядок в комнате, несделанные уроки… Попытайтесь написать абсолютно всё, это сейчас очень важно! Перечитайте ещё раз то, что написали. А теперь из этого списка в правый столбик выпишите только те ситуации, которые непосредственно влияют на вашу жизнь. Теперь посмотрите на столбец слева: что там осталось? Вот всё, что вы там видите, - это личная жизнь ребёнка! Дайте ребёнку личное пространство, иногда бывает полезно заняться собой, своим хобби, полюбить не только своё дитя, но и себя.

1. **Упражнение «Кто прав?»**

Сейчас мы поработаем в парах: один из вас будет в парах: один из вас будет исполнять роль ребёнка, другой – роль родителя (каждый игрок анонимно получает задание нарисовать: ребенок-воздушный шар, родитель-домик). Рисовать надо одним карандашом на одном листе одновременно. обсуждать рисунок входе работы нельзя, каждый выполняет свой рисунок. Не забывайте, какую роль вы исполняете.

Обсуждение. Кто желает поделиться эмоциями, ощущениями? У кого рисунок удался, благодаря кому – ребёнку или родителю? А как вы думаете, почему не всех получилось? Смогли ли вы ощутить сейчас, как чувствуют себя дети под таким вот жёстким руководством?

1. **Упражнение «Зато он…»**

Несмотря на то, что психологи говорят, что любить надо не «за что-то», а просто так или «вопреки чему-то», любим мы чаще всего «за что-то». И если в семье несколько детей, то и любим их по-разному. Дети это тонко чувствуют, и часто мы слышим от них упрек: «Ты любишь Диму больше, чем меня!». Попробуйте объяснить, что не больше или меньше, а просто по-другому. Для этого я предлагаю вам на левой половинке листа написать все минусы вашего сына (дочери), или нескольких детей, или того из них, кого вы считаете наиболее «проблемным». На правой стороне листа – все его плюсы.

После того как участники тренинга выписали плюсы и минусы своих детей, они оглашают их следующим образом:

«Мой Юра очень упрям, зато он настойчив в достижении цели. Мой Юра ленивый, зато он очень добрый» и т.д.

Далее участникам предлагается разорвать листки вдоль пополам, оставить у себя половинки с плюсами, а половинки с минусами выбросить в мусорную корзину.

1. **Упражнение «Мне в тебе нравится»**

Теперь попробуйте сказать своему ребенку, что вам особенно в нем нравится. К сожалению, традиции воспитания таковы, что взрослые склонны акцентировать внимание преимущественно на недостатках детей, а не на достоинствах. У большинства взрослых существуют так называемые «запреты на поглаживание»: они испытывают трудности при высказывании положительных оценок. Мы обычно легко формулируем недостатки других людей, но смущаемся, если нужно вслух называть их достоинства. Особенно в его присутствии.

Произнесите вслух достоинства своих детей, как бы обращаясь непосредственно к ним:

• «Мне нравится твоя жизнерадостность и веселость»,

• «Я люблю тебя за твою доброту»,

• «Я восхищаюсь твоей волей к победе в спорте» и т.д.

Главная цель воодушевляющих высказываний – построить такие отношения с ребенком, в которых признаются и подкрепляются его усилия, направленные на самопонимание и самоутверждение.

*Например:*

• «Я уверен, что ты сам в этом разберешься»,

• «Я вижу, как ты стараешься»,

• «Я уверен, что ты сможешь сделать это»,

• «Я рада тебе помочь»,

• «Мне хорошо с тобой»,

• «Мне нравится, как ты…»

*ГЛАВА 2*

*Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти.*

1. **Упражнение «Воспоминания»**

Известный американский психолог, детский врач Бенджамин Спок, по книгам которого выросло целое поколение американцев 60-х годов, писал:

«В детстве я боялся родителей. Да и не только в детстве, но и в юности. Научившись бояться их, я боялся всех: учителей, полицейских, собак. Я рос ханжой, моралистом и снобом. Со всем этим мне пришлось потом бороться всю жизнь». Став педиатром, Спок занялся изучением детской психологии. В ту пору самой популярной в Америке книгой на эту тему была книга «Психологический уход за ребенком» Джона Уотсона. Ознакомившись с доктриной Уотсона, Спок пришел в ужас.

«Ни в коем случае не целуйте ребенка. Никогда не берите его на руки. Никогда не качайте колыбель», – наставлял родителей самый знаменитый психолог Америки.

Его собственные сыновья, воспитанные таким образом, выросли психологически очень ранимыми людьми, а один и вовсе покончил с собой.

В 1946 году вышла в свет знаменитая книга Б.Спока об уходе за детьми. Главное, что сказал автор родителям: «Не бойтесь любить своих детей. Каждый ребенок нуждается в том, чтобы его ласкали, обнимали, брали на руки, улыбались ему, играли с ним. Когда вы показываете своему ребенку, что он самый чудесный малыш на свете, это питает его дух так же, как молоко – его тело».

*Вопросы:*

• Как вы относитесь к словам Спока о том, что ребенку необходимо показывать свою любовь?

• Каков ваш жизненный опыт в отношениях с вашими родителями?

1. **Упражнение «Барьеры слушания»**

Тренер предлагает родителям объединится в пары и вести беседу о том, что их интересует. По условному знаку (хлопку) участники должны будут продолжать беседу, при этом изменять внешние условия диалога (говорить один сидя, другой стоя, спинами друг к другу, зевать и др.).

*Вопросы:*

Что вы чувствовали во время выполнения задание?

Комфортно ли вам было в таком общении?

Когда было некомфортно?

*ГЛАВА 3*

*Новый взгляд на старые обстоятельства*

1. **Мини-лекция «Техники активного слушания».**

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями — показать, научить, направить — ему не поможешь. В таких случаях лучше всего… его послушать. Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи нашли и очень подробно описали способ «помогающего слушания», иначе его называют «активным слушанием».

Что же это значит — активно слушать ребенка? Начну с ситуаций.

Мама сидит в парке на скамейке, к ней подбегает ее трехлетний малыш в слезах: «Он отнял мою машинку!».

Дочка собирается гулять; мама напоминает, что надо одеться потеплее, но дочка капризничает: она отказывается надевать «эту уродскую шапку».

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать — это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его. Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребенок. Желательно назвать «по имени» это его чувство или переживание.

Повторю сказанное короче. Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать. Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Вернемся к нашим примерам и подберем фразы, в которых родитель называет чувство ребенка:

СЫН: Он отнял мою машинку!

МАМА Ты очень огорчен и рассержен на него.

СЫН: Больше я туда не пойду!

ПАПА: Ты больше не хочешь ходить в школу.

ДОЧЬ: Не буду я носить эту уродскую шапку!

МАМА: Тебе она очень не нравится.

Сразу замечу: скорее всего такие ответы покажутся вам непривычными и даже неестественными. Гораздо легче и привычнее было бы сказать:

- Ну ничего, поиграет и отдаст…

- Как это ты не пойдешь в школу?!

- Перестань капризничать, вполне приличная шапка!

При всей кажущейся справедливости этих ответов они имеют один общий недостаток: оставляют ребенка наедине с его переживанием.

Своим советом или критическим замечанием родитель как бы сообщает ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет. Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее.

Такое буквальное сочувствие родителя производит на ребенка совершенно особое впечатление (замечу, что не меньшее, а порой гораздо большее влияние оно оказывает и на самого родителя, о чем немного ниже). Многие родители, которые впервые попробовали спокойно «озвучить» чувства ребенка, рассказывают о неожиданных, порой чудодейственных результатах.

***Техника активного слушания***

1. Занять правильное положение по отношению к собеседнику (глаза должны находиться на одном уровне). Психологические исследования показали, что человек воспринимает преимущественно невербальную информацию, поэтому наша поза является для детей самым сильным сигналом о том, насколько мы готовы его слушать и услышать.

2. Повтор услышанного. Повторяя то, что вы слышите от ребенка, вы выражаете готовность принять ту информацию, которую он до вас пытается донести (будь то рассказ о действиях, или о мыслях, или о чувствах).

3. Делать паузы между фразами. Паузы помогают говорящему разобраться в своих переживаниях и одновременно почувствовать, что рядом с ним – понимающий их человек.

4. Обозначение чувств. Называйте чувство, которое ребенок пытается выразить рассказом.

5. Чувства – в утвердительной форме. Ответы должны отражать сочувствие и звучать не в вопросительной, а в утвердительной форме.

***Правила активного слушания***

1. Полностью сконцентрируй свое внимание на собеседнике. Обращай внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию.

2. Проверяй, правильно ли ты понял слова собеседника.

3. Не давай советов.

4. Не давай оценок.

5. Поза (Необходимо сидеть напротив человека; корпус наклонен немного вперед.)

6. Взгляд (доброжелательный, смотреть в глаза).

7. Кивки.

8. Стимуляция собеседника к рассказу (Угу, Ага и т. д.).

**Давайте на практике попробуем применить технику активного слушания.**

Для этого попрошу выйти двух желающих.

**«Сценка».**

Вы заняты домашними делами. Ваш сын возвращается со школы. С порога бросает сумку в дальний угол, молча раздевается, со злостью бросая вещи в шкаф. Затем идет в свою комнату, включает музыку, садится на кровать. Вам нужно начать с ним разговор. Как вы это сделаете?

Присев рядом с ним на кровать, можно взять его за руку:

– Я вижу, ты чем-то расстроен... (пауза)

– Да ну их всех! Заколебали!

– У тебя проблемы в школе… (пауза)

– Я вчера полдня сидел, писал реферат, а она мне 3 поставила!

– Ты писал реферат по литературе, а Мария Андреевна поставила тебе 3… (пауза)

– Да. Представляешь! Ей не понравилось, что я не смог ответить на вопросы!

– Ты обижен на преподавателя за то, что она недооценила твое усердие… (пауза)

– У меня просто не хватило времени на то, чтобы еще раз внимательно перечитать то, что я написал.

– Ты огорчен и немного злишься на себя самого за то, что не сумел правильно распределить свое время…(пауза)

– Ничего! В следующий раз я так подготовлюсь, что комар носа не подточит!

*Комментарий: Мать все время обозначает чувства сына, помогая ему осознать, что именно его расстроило и разозлило. В процессе диалога юноша осознает, что в его неудаче есть и его собственная вина. Заканчивается диалог на самоутверждающей ноте.*

Далее участники разбиваются на пары. Каждая пара получает карточку с ситуацией. Задача участников тренинга – понять и описать чувства, которые испытывает в данной ситуации ребенок.

*Ситуации:*

Поссорился с лучшим другом

Весь вечер учил стихотворение, но плохо рассказал на утреннике

*Вопросы:*

Что труднее всего дается вам в технике активного слушания?

(удержаться от комментариев, нотаций, наставлений)

Случались ли в вашей жизни ситуации, когда вы успешно (или неуспешно) применяли такую технику?

Итак, что может дать техника активного слушания?

**Результаты применения техники активного слушания:**

Исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка, (разделенная радость удваивается, а разделенное горе уменьшается).

Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает больше рассказывать о себе.

Ребенок учится сам решать свои проблемы.

Ребенок начинает активно слушать родителей.

Родители становятся более чувствительными к проблемам и нуждам ребенка, легче принимают его «отрицательные» чувства, то есть меняются и сами родители!

*ГЛАВА 4*

*Выводы*

1. **Упражнение «Я хороший родитель потому что…».**

Родителям в круг предлагается произнести фразу «Я хороший родитель потому что…» и выделить положительное в процессе воспитания ребенка.

*Вопросы родителям:*

Что показалось вам самым важным и полезным в такой работе?

Что бы вы пожелали друг другу и себе?