

Тренинг родительской эффективности

Многочисленные психологические исследования подтвердили, что «проблемные», «закомплексованные» и «непослушные» дети — всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. Специалисты пришли к выводу, что стиль взаимодействия детей и родителей произвольно запечатлевается в памяти ребенка, и, став взрослым, человек воспроизводит его как естественный. Таким образом, происходит наследование стиля общения: большинство родителей воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве.

Каждому родителю нужно научиться:

- безусловно принимать своего ребенка таким, какой он есть
- узнать о законе «зоны ближайшего развития» и его использовании
- конструктивно разрешать конфликты (выигрывают обе стороны)
- применять «активное слушание»
- избегать автоматических реакций
- доносить до ребенка свои эмоции и переживания
- создавать правила таким образом, чтобы ребенок им следовал
- создавать сокровищницу самооценки своего ребенка
- контролировать негативные эмоции

Что следует знать каждому родителю?!

9 золотых правил (по Ю. Гиппенрейтор):

Правило 1.

Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно справишься!»

Правило 2

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 сам, остальное предоставьте делать ему самому.
2. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

Правило 3

Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

Правило 4

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

Правило 5

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Правило 6

Когда вы говорите своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

Правило 7

Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

Правило 8

Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

Правило 9

Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

Правила о правилах (по Ю. Гиппенрейтор):

1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого.
 2. Правила (ограничения, требования, запреты) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.
 3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.
 4. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.
 5. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно разъяснительным, чем повелительным.
 6. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое. Чтобы не допускать глубокого, разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности.
-
1. Безусловно принимать его.
 2. Активно слушать его переживания, и потребности.
 3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
 4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
 5. Помогать, когда просит.
 6. Поддерживать успехи.
 7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
 8. Конструктивно разрешать конфликты.
 9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший.
 10. Обнимать не менее 4 х, а лучше по 8 раз в день.

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому.