

## **План-конспект тренинга для родителей «Способности эффективного родителя»**

**Цель:** Актуализировать способности родителей необходимые для экологичного воспитания.

**Задачи:**

1. Способствовать развитию умения видеть свои позитивные стороны родительства, а также дефицитарно развитые способности.
2. Сформировать у родителей представление о необходимых способностях в воспитании.
3. Научить практическим приёмам развития этих способностей.

### **Ход тренинга.**

#### **1. Приветствие. Упражнение «Пожелания».**

-Добрый день, уважаемые родители! Чтобы познакомиться и настроиться на рабочее настроение, предлагаю каждому участнику по кругу произнести своё имя и какую-либо фразу, обращённую ко всем остальным. Например: «Добрый день! Меня зовут Евгения. Желаю всем участникам узнать много нового». Вместо фразы вы можете использовать любой приветственный жест.

#### **Выступление родителей.**

-Спасибо! Сегодня мы с вами попробуем разобраться в вопросе: «А какими способностями должен или желательно, чтобы обладал каждый родитель». Для начала, давайте попробуем посмотреть какими способностями вы уже обладаете.

#### **2. Основная часть.**

##### **Упражнение «Какой я родитель».**

Каждому из вас предлагается заполнить таблицу из трёх колонок.

Какими положительными качествами я обладаю	Каким бы я хотел себя видеть в роли родителя	В чём мои недостатки
--	--	----------------------

#### **На выполнение даётся 5-7 мин.**

-Эта таблица поможет вам проанализировать те способности, которые вы склонны выделять как эффективные для воспитания, и те, которые считаете необходимостью в себе развить. Нужно отметить, что образ реального и идеального родителя обусловлен в вашем представлении теми концепциями, убеждениями и тем опытом, который вы приобрели ещё до того как стали родителем. Как правило, это опыт из своей родительской семьи, где вы выросли, или значимые для вас примеры из социального окружения, из книг, кинофильмов и т.д.

-А теперь попробуем посмотреть на образ родителя глазами ребёнка.

##### **Упражнение «Я-родитель, глазами ребёнка».**

-Теперь, давайте разобьёмся на две равные команды. Первая команда попробует составить характеристику всех имеющихся у родителя положительных качеств. Естественно это характеристика должна состоять из реальных ваших родительских достоинств. Однако только тех, которые выделяете не вы, а ваш ребёнок.

-Второй группе предлагается составить характеристику «плохого» для него родителя. Вернее родителя, которому, по мнению вашего ребёнка нужно развить в себе такие качества и способности, как.....

#### **На выполнение даётся 5-7 мин.**

-Теперь давайте каждая группа расскажет о том, что получилось.

##### **Представление каждой группы.**

-Итак, проделанные упражнения позволили вам увидеть себя как бы со стороны, осознать свои сильные и слабые стороны в воспитании.

-В чём же может заключаться эффективность воспитания? В первую очередь в том, насколько ребёнок будет чувствовать себя уверенно и комфортно в окружающем его мире не только в вашем присутствии, но и без вас. Будет ли он терпелив, вежлив, доверчив, аккуратен, сможет ли он легко контактировать с другими людьми. Всё это в первую очередь зависит от нас-родителей, вернее, даже от тех отношений, которые мы устанавливаем со своим ребёнком.

Основатель метода Позитивной психотерапии Носсрат Пезешкиан говорил, что процесс воспитания детей это одна из форм партнёрских отношений.

Стойкий интерес друг к другу, общие цели и, в любом случае, эмоции характеризуют партнерство вообще, которым в этой трактовке являются и отношения родителей и ребенка. Симпатия или

неприязнь, которые формируются в результате партнерства, зависят не только от разумности решений или обоснованности установок: весь опыт, который человек накопил с начала своего существования и который он отчасти позаимствовал из культурных традиций, накладывает отпечаток на его ощущения, чувства, установки, ожидания и мысли.

Пусть ребёнок во всех отношениях только формируется, развивается, но он уже нуждается, в том, чтобы считались с его потребностями, слышали его желания и понимали его. От того насколько родители будут внимательно, чутко и бережно относиться к внутреннему миру ребёнка, безоценочно принимать все его трудности и возрастные кризисы, научатся вместе переживать радостные события и успехи ребёнка зависит эмоциональное благополучие ребёнка.

Итак, первой необходимой способностью эффективного родителя является :

**1. Способность к принятию, безоценочному отношению.** Это такое эмоциональное отношение, которое не зависит от отдельных качеств и образа поведения. Это способность принимать себя и других людей в их неповторимости. Например, не осуждать, не расстраиваться, когда ребёнок испачкал новую одежду или разбил вашу вазу или постоянно вас не слушается.

#### **Упражнение в парах.**

-Давайте разобьёмся по парам. В течении пяти минут один становится родителем, а другой ребёнком. Проблемная ситуация такова: ребёнку 5 лет, он в садике и в общественных местах использует ругательные слова и обзывается. Задача взрослого попытаться решить эту проблему.

*Общее обсуждение возможных вариантов решения ситуации и возможности безоценочного отношения к ребёнку.*

**2. Нужно уметь быть примером для ребёнка.** Пример-это образец для подражания. Все мы подражатели, всю информацию о себе, отношениях с партнёром, вообще с людьми и т.д. ребёнок берёт от вас. Так, вы говорите, что ребёнок должен быть честный, аккуратный, послушный, вежливый и д. Вы хвалите ребёнка, за определённые качества или ругаете за их отсутствие, а сами вы эти качества не демонстрируете в процессе своей обыденной жизни ребёнок, никогда не будет ими обладать. Потому что вы для него пример.

**3. Способность уделять достаточное время ребёнку,** уделять ему достаточное количество внимания. Чем меньше ребёнок, тем больше он нуждается в присутствии родителя рядом, совместных играх и занятиях. Воспитывает тот, кто проводит с ребёнком большее количество времени. Только так ребёнок научается строить отношения. Ему не нужны кружки, секции и т.д., он нуждается в совместных беседах, играх, занятиях, мероприятиях с вами.

**4. Родительство - это конечно же терпение.** Терпение означает способность, не противодействуя, не жалуясь, безропотно переносить что-либо тяжелое, неприятное. То как вы умеете переносить тяготы жизни, ребёнок перенимает и берёт в своё поведение. На вашем примере он понимает, что не любая потребность должна быть удовлетворена сиюминутно. Он учиться ждать, отсрочивать удовлетворение своих желаний. Кроме того, ребёнок нуждается, чтобы вы были терпимы к его «неприглядным» поступкам. Он будет ошибаться, делать что-то неправильно, бунтовать и на это всё нужно ваше терпение. Для ребёнка это возможность развития. Каждый этот путь проходит по своему.

*Подумайте, насколько эти способности развиты в вас.*

По высказыванию Л.С. Выготского любое свойство рождается дважды: сначала в действиях, ситуациях, затем как внутреннее свойство. Интегрируйте эти способности в свою личность.

Попробуйте создать некую традицию, в которой ценности будут культивироваться и закрепляться.

Вывод: всё начинается с убеждения, которое руководит вашим воспитанием. Создавайте условия, в которых ребёнок не потеряет свою самобытность и уникальность и в тоже время, разовьёт способности важные, значимые для жизни по вашему мнению.

Уважение к личности ребёнка даёт динамические перспективы.

#### **3. Рефлексия**

**Упражнение «Обратная связь».**-В заключении давай те обменяемся впечатлениями друг с другом. Итак по кругу передаём мячик и когда мячик попадает а руки, каждый расскажет чем полезна была наша встреча и какие способности эффективного родителя вам запомнились.

*Выполнения упражнения.*

-Всем спасибо за работу! До новых встреч!