

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ С РОДИТЕЛЯМИ

## СЦЕНАРИИ МЕРОПРИЯТИЙ

О. Н. Котко



Воспитание в широком смысле — это многогранный процесс постоянного духовного обогащения и обновления и воспитуемых, и воспитующих.

В. А. Сухомлинский

### МЫ ВМЕСТЕ

**Участники:** дети младшего школьного возраста и родители.

**Цель:** эмоциональное сближение родителей и детей.

**Задача:** усиление роли семьи в воспитательном процессе, улучшение отношений между детьми и родителями, повышение психологической компетентности родителей.

### ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

#### » Упражнение «Разминка»

**Цель:** ознакомление участников групп друг с другом, снятие напряжённости первых минут, создание в группе более раскованной атмосферы для достижения состояния, которое бы позволило эффективно работать.

Психолог предлагает участникам создать две группы — «Дети» и «Родители».

Задание «Детям» — проинсценировать отрывок «Ответ».

#### «ОТВЕТ» (ПО В. А. СУХОМЛИНСКОМУ)

*Как-то раз маленький Цыплёнок нашёл большого Петуха.*

— Почему у цапли длинный клюв, а у меня совсем маленький? — спросил он.

— Отстань!

— Почему у зайца длинные уши, а у меня даже крошечных нет?

— Не приставай!

— Почему у кошки мягкая красивая шубка, а у меня какой-то жёлтый пух?

— Отойти говорю! Замолчи!

— Почему даже маленький щенок умеет вилять хвостиком, а у меня никакого хвостика нет?

— Да отстань же ты! — закричал Петух.

— Почему у козлёнка есть хорошенькие рожки, а у меня даже плохоньких нет?

— Прекрати! Убирайся!

— Всё «отстань», «вон», «прекрати»! Почему всем маленьким взрослые отвечают на вопросы, а ты — нет? — пропихнул Цыплёнок.

— Потому что ты не спрашиваешь, а просто всем завидуешь! — сердито ответил Петух. И это была чистая правда.

**Задание родителям:** посадить воображаемого жёлтого цыплёнка себе на ладонь и попробовать его переубедить.

Например:

— Очень хорошо, что у тебя жёлтый пух, потому что...

— Хотя у тебя короткий клюв, но...

» Упражнение «Продолжи предложение»

**Цель:** сосредоточение внимания родителей на личности ребёнка, ребёнка — на личности родителей.


Родители продолжают следующие предложения.

- Больше всего я ценю в ребёнке...
  - Мой ребёнок...
  - Я очень хочу...
  - Я люблю своего ребёнка...
- Дети продолжают следующие предложения.
- Я уважаю родителей за то, что...
  - По моему мнению, мои родители...
  - Если бы я мог...

» Упражнение «Экзамен»

**Цель:** вербализация чувств, сплочение родителей и детей.

Участникам раздают бланки, которые дети и родители одновременно заполняют.



- ▶ Любимый цвет ребёнка — \_\_\_\_\_.
- ▶ Любимый праздник ребёнка — \_\_\_\_\_.
- ▶ Любимая еда ребёнка — \_\_\_\_\_.
- ▶ Любимый школьный предмет ребёнка — \_\_\_\_\_.
- ▶ Имя лучшего друга (подруги) ребёнка — \_\_\_\_\_.
- ▶ Любимая песня ребёнка — \_\_\_\_\_.

После выполнения задания ответы сверяют.

» Игра «Узнай своего ребёнка»

**Цель:** эмоциональное сближение родителей и детей.

Каждому из родителей завязывают глаза и предлагают найти своего ребёнка. Затем детям предлагают отыскать своих родителей.

» Упражнение «Рисуем вместе»

**Цель:** развитие чувства сопереживания.

Участникам предлагают создать рисунок, используя один карандаш. Во время работы разговаривать нельзя.

*Обсуждение*

- ♦ Кто первый начинал рисовать?
- ♦ Трудно ли было понимать партнёра?

Обратить внимание на чувства, возникшие в ходе рисования.

» Игра «Покажи эмоцию...»

**Цель:** создание положительного эмоционального настроения.

Участникам предлагают представить, что все они — море. Все должны слушать задание и выполнять его: море волнуется — раз, море волнуется — два, море волнуется — три, на месте фигура грусти — замри!

**Карточки с возможными эмоциями**

*Розовые:* отвращение, злость, грусть, страх, радость.

*Жёлтые:* радость, скука, вина, восторг, стыд, обеспокоенность, гордость, беззаботность, зависть, безопасность, забота, увлечённость, удивление.

*Зелёные:* толерантность, справедливость.

» Упражнение «Пантомима»

**Цель:** обучение невербальным способам общения.

Детей и родителей объединяют в 3 группы. Каждая группа получает в конвертах задания изобразить предмет мимикой и жестами и презентовать. Участники отгадывают.

Парта	Дом	Книга
Луна	Солнце	Лодка

» Релаксационное упражнение «Водопад»

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

**Психолог.** Садитесь удобно, закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох...

Представьте, что вы стоите возле водопада, но это необычный водопад. Вместо воды в нём падает вниз мягкий белый свет.

Теперь представьте, что вы стоите над этим водопадом и ощущаете, как этот ласковый белый свет медленно струится по вашей голове...

Вы ощущаете, как расслабляются мышцы лица, шеи. Белый свет струится по вашим плечам, спине и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет льётся по вашему телу, по рукам, по ладоням, и вы чувствуете, что вы расслабились, что вам приятно. Свет течёт по ногам и спускается к ступням.

Вы ощущаете, как ноги становятся мягкими и расслабленными.

Этот волшебный водопад белого нежного света касается всего вашего тела, вы чувствуете себя абсолютно спокойно и беззаботно, и после каждого нового вдоха и выдоха вы всё сильнее расслабляетесь и наполняетесь новыми свежими силами.

Медленно откройте глаза.

» Упражнение «Цветик-семицветик»

**Цель:** развитие коммуникативных способностей, умения вербально выражать свои чувства.

Участникам раздают цветы, у которых по семь лепестков, они загадывают семь желаний и записывают их на лепестках.



» Подвижная игра «Ладонь в ладонь»

**Цель:** развивать чувство сближения.

Дети и родители прижимают ладони и таким образом движутся по комнате, в которой можно установить разные препятствия, которые пара должна преодолеть. Это могут быть стулья или стол.

В игре принимают участие пары взрослый—ребёнок.

» Игра «Скала»

**Цель:** касательное сближение родителей и детей.

Одному из родителей завязывают глаза, и он передвигается между воображаемыми «скалами» — детьми, чтобы не наткнуться ни на одного из них. Затем дети и родители меняются ролями.

» Игра «Эмоция»

**Цель:** развитие сочувствия.

В круг по очереди вызывают детей и взрослых, которые должны сыграть роль плаксы. Психолог зачитывает: «1, 2, 3 — слезами горю помоги!» Человек, который выбран, должен утешить плачущего и помочь ему управиться со слезами.

» Подвижная игра «Паровозик»

**Цель:** улучшение отношений между детьми и родителями.

Группа выстраивается в шеренгу друг за другом и выбирает машиниста. Машинист даёт свисток, и группа отправляется в путь. Машинист становится в шеренге первым. Его главная задача — уверенно управлять группой и не сойти с пути. Задача группы — помогать машинисту, маневрировать, чтобы никого не потерять в пути. Машинистом выбирают вначале кого-то из родителей, а затем — из детей.

» Упражнение «О чём я мечтаю»

**Цель:** сближение родителей с детьми.

Каждый член группы рассказывает о том, какие мечты появляются у него чаще всего и с чем они связаны. Рассказ идёт по кругу. Психолог анализирует общие мечты родителей и детей.

» Упражнение «Радость — грусть»

**Цель:** развитие навыков рефлексии.

Участникам предлагают продолжить такие фразы.

- Мне радостно, когда...
- Мне грустно, когда...
- Я счастлив, когда...
- Я зол, когда...

» Игра «Лучик доброты»

**Цель:** развитие эмпатии.

Каждый участник должен нарисовать солнце и определить, кому он хотел бы подарить по одному лучику и почему.

РОДИТЕЛИ ГЛАЗАМИ ДЕТЕЙ

**Участники:** родители первоклассников.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

» Игра «На что похоже настроение?»

**Цель:** создание благоприятной психологической атмосферы в группе.

Участники по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнение лучше взрослому: «Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твоё?» Упражнение проводят по кругу.

Психолог (*обобщает*). Какое у всех сегодня настроение: грустное, весёлое, смешливое, злое?

Интерпретируя ответы, учтите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

» Упражнение «Скажи наоборот»

**Цель:** формирование у родителей навыка положительных высказываний.

**Задание:** на представленные образцы отрицательных выражений детей родители должны предложить положительные.

- «Я не хочу идти в школу».
- «В школе плохо».
- «Я не буду слушаться в школе».
- «Со мной там никто не дружит».
- «Мне не с кем там играть».

» Игровое упражнение «Выбери игрушку»

**Цель:** установление партнёрского общения между родителями и детьми.

Родителям предлагают на выбор сюжетно-ролевые игрушки: Куклу, Буратино, Робота, Карлсона и пр.

*Задания*

1. Выбрать игрушку, условно характеризующую ребёнка, который в первый раз идёт в школу.
  2. Наделить её чертами, которые будут помогать или мешать его адаптации в коллективе.
  3. Сравнить созданный образ с собственным ребёнком. После беседы надо поставить выбранную игрушку на одну из трёх цветных дорожек, которые ведут в школу (макет). Цвет дорожки должен обозначать, насколько родители нервничают, когда ребёнок начал посещать школу.
- Чёрная дорожка — большая обеспокоенность.
  - Зелёная — умеренная.
  - Оранжевая — обеспокоенность отсутствует.

Родителям предлагают также сказать, от кого или от чего зависят их покой, самочувствие.

Адекватное поведение, заинтересованность в общении со взрослыми и детьми, активное участие в уроках и играх, бодрое настроение и являются основными показателями социально-психологической адаптации ребёнка к школе.

» Упражнение «Условия для лёгкой адаптации детей к школе»

**Цель:** подведение родителей к осознанию положительных и отрицательных факторов воздействия на ход адаптации ребёнка в школе.

**Задание:** у участников на столах — варианты ответов. Надо определить положительные

и отрицательные факторы воздействия на адаптацию ребёнка к условиям школы.

Варианты выбирают по желанию ведущего.

» Сценка «Статуя ребёнка»

**Цель:** показ буквального понимания всего детьми.

Среди родителей выбирают одного желающего, который сыграет роль ребёнка.

**Психолог.** Мир детей существует рядом с миром взрослых, в том же физическом пространстве, но зачастую мы, взрослые, оказываемся слепы к жизни наших детей. Чаще всего причиной непонимания наших детей являются нежелание прислушиваться к их мнению, недостаток времени, недоверие, игнорирование их желаний, родительский эгоизм. Это можно доказать, разыграв сценку «Статуя ребёнка».

ХОД ИГРЫ

Ты — моя маленькая дочь, моя первоклассница. Мы с тобой спешим в школу, нам надо успеть на автобус. А ты очень энергичный ребёнок, очень любопытный, задаёшь много вопросов даже в тот момент, когда мы быстро идём к автобусу. Я беру тебя за руку, и мы бежим.

— Мама, а что там такое? Посмотри! — говоришь ты.

— Некогда, смотри под ноги! — отвечаю я.

И в этот момент, как только будет произнесена эта фраза, ребёнок воспринимает её буквально — он смотрит только под ноги.

Достаём шарф, завязываем ребёнку глаза.

И мы опять спешим в школу. Вбегаем в автобус, и я встречаю там свою подругу, начинаю с ней обсуждать вчерашний день. Дочь внимательно слушает, затем говорит:

— Мама. Мама, ты слышала, как пела птичка? А кто такой дядя Юра?

— Ты почему вмешиваешься во взрослый разговор? И вообще зачем ты уши развесила, как не стыдно подслушивать! Закрой быстро свои уши!

После этой фразы завязывают дочери уши.

Мы выходим из автобуса, прощаемся с подругой и бежим по дороге. При этом я постоянно смотрю на часы, чтобы не опоздать.

— Ой, какой сегодня чудесный день! Мама, меня Маша ждёт, я ей пообещала ластик принести, тот, что...

— Отстань! Ты чего разболталась, некогда сейчас, мы опаздываем. Ты можешь в конце концов помолчать? Быстро рот закрой!

Завязываю дочери рот ещё одним шарфом.

Хватаю ребёнка за руку, и мы движемся дальше. Девочка уже молчит, но начинает поднимать на ходу какую-то веточку. Я бью её по рукам и говорю, какая она непослушная:

— Что у тебя за руки! Почему ты постоянно что-то хватаешь? Не можешь без этого! Выброси, я тебе сказала! Убери руки!

Завязывают руки шарфиком.

Но тут дочь начинает прыгать, поднимать ноги. Я злюсь и кричу на неё:

— Ты где этому научилась? Это что такое? Прекрати дрыгать ногами! Стой спокойно!

В этот момент завязывают ноги.

Я смотрю на часы, нервничаю, что мы не успеваем, и начинаю подгонять ребёнка:

— Чего ты плетёшься? Шире шаг. Ты что, ходить разучилась? Иди быстрее! Дай руку! Не руки, а крюки — ни писать нормально, ни держать ничего не умеешь! Смотри на дорогу, не спотыкайся. Чего ты как слепая плетёшься?

Мама недовольна всем, что дочь делает, забыв о том, что сама же всё ей завязала, чтобы у той всё получалось, причём обязательно хорошо.

» Психологический практикум



«КАК ВЫ ПОНИМАЕТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА?»

*Задание.* На предложенные ниже вопросы дайте ответ «да», «нет», «не знаю».

1. На некоторые поступки ребёнка вы часто реагируете взрывом, а потом жалеете об этом.
2. Иногда вы прибегаете к помощи и советам других лиц, когда не знаете, как реагировать на поведение вашего ребёнка.
3. Ваши интуиция и опыт — лучшие советчики в воспитании ребёнка.
4. Иногда вам случается доверить ребёнку секрет, который никому другому вы бы не рассказали.
5. Вас обижает отрицательное мнение других о вашем ребёнке.
6. Вам случается просить у ребёнка прощения за своё поведение.
7. Вы считаете, что ребёнок не может иметь тайн от своих родителей.

8. Вы замечаете между своим характером и характером ребёнка отличия, которые иногда вас удивляют (радуют).
9. Вы слишком переживаете неприятности или неудачи вашего ребёнка.
10. Вы можете воздержаться от покупки интересной игрушки для ребёнка (даже если у вас есть деньги), потому что знаете, что у вас их полон дом.
11. Вы считаете, что для определённого возраста лучший воспитательный аргумент — физическое наказание (ремень).
12. Ваш ребёнок именно такой, о каком вы мечтали.
13. Ваш ребёнок приносит вам больше хлопот, чем радости.
14. Иногда вам кажется, что ребёнок учит вас новым мыслям и поведению.
15. У вас конфликты с ребёнком.

За ответы «да» поставьте себе 10 баллов, за «не знаю» — 5, «нет» — 0.

*Интерпретация результатов*

**100–150 баллов.** Вы очень близки к правильному пониманию собственного ребёнка. Ваши взгляды — ваши союзники в решении разных воспитательных проблем. Если же ваше поведение ещё и исполнено терпимости, то вас можно признать примером, стоящим подражания. До идеала вам не хватает только одного маленького шага. Им может стать мнение вашего ребёнка.

**50–95 баллов.** Вы идёте верным путём — к лучшему пониманию своего ребёнка.

Временные трудности или проблемы с ребёнком вы можете решить, начав с себя. И не пытайтесь оправдываться недостатком времени или природой вашего малыша. Есть несколько проблем, на которые вы можете повлиять, поэтому попытайтесь это использовать. И не забывайте, что понимать не всегда означает принимать. Не только ребёнка, но и собственную личность тоже.

**0–45 баллов.** Кажется, можно больше сочувствовать вашему ребёнку, нежели вам, поскольку у него нет родителя — доброго друга и проводника на трудном пути получения жизненного

опыта. Но не всё ещё потеряно. Если вы на самом деле хотите что-то сделать для своего ребёнка, попытайтесь действовать иначе. Может, вы найдёте кого-то, кто вам в этом поможет. Это будет нелегко, зато в будущем превратится в благодарность и успешную жизнь вашего ребёнка.

» Упражнение «Листопад»

**Цель:** создание хорошего настроения.

**Задание.** Родителям предлагается создать «листопад».

Без помощи ножниц «вырезать» листочки и на одной стороне написать свои пожелания детям в ходе адаптации в школе.

Затем участники становятся в круг и подбрасывают листочки вверх.

**Информация для тренера «Стили родительского воспитания»**

**Авторитарный стиль воспитания** — все решения принимают родители, считающие, что ребёнок почти во всём должен подчиняться их воле, авторитету. Родители требуют от ребёнка порядка, дисциплины, чёткого исполнения всех обязанностей. В личности с младых ногтей воспитывают чувство ответственности, умение преодолевать трудности. Отрицательным является то, что к ней выдвигают чрезмерно высокие требования, выполнение которых требует максимальной мобилизации всех умственных и физических способностей. От ребёнка требуют достижения успеха в разных сферах. Это становится для него самоцелью, но при этом страдает духовная сфера.

Авторитарный стиль воспитания может привести к отклонениям в поведении особенно тогда, когда родители стремятся видеть своего ребёнка лидером. Ребёнок должен получать высшие баллы по всем предметам в школе, занимать призовые места на олимпиадах, выигрывать спортивные соревнования. Такая психологическая установка вызывает возникновение страха неудачи, поражения. Ребёнок утрачивает стимул к полезной деятельности, у него возникает недоверие к людям, и он стремится избегать контактов с ними. С возрастом у ребёнка деформируется поведение. Человек рабски подчиняется властным людям, а в отношении тех, кто слабее него, проявляет жестокость, агрессию, игнорирует человеческое достоинство.

**Опекунский стиль воспитания** — стремление родителей постоянно быть с ребёнком, решать за него все его проблемы. Ребёнка окружают

чрезмерным вниманием, он занимает главное место в семье. Его способность к самоутверждению резко ограничивается.

Столкнувшись с трудностями ежедневной жизни, не имея необходимых навыков их преодоления, такой человек часто терпит поражение, рождающее чувство неуверенности, повышается уровень тревожности, развиваются чувство незащитности, комплекс неполноценности. Ребёнок подсознательно скрывает этот комплекс не только от окружения, но и сам ничего не хочет о нём знать. Состояние фантазирования сменяется плохим настроением и угнетённостью. Могут появиться отклонения в поведении — стремление искусственно изменить психическое состояние. Ребёнок может начать бежать от реальности, чтобы избавиться от комплекса неполноценности.

**Снисходительный стиль воспитания (либеральный)** — проявляется в недостаточном внимании со стороны родителей. Ребёнок принадлежит сам себе, нередко он не обеспечен даже необходимым минимумом. Ребёнок фактически не знает запретов и ограничений со стороны родителей, которые не умеют воспитывать ребёнка. Случаются частые ссоры, драки между родителями, поэтому дети проводят много времени на улице. Неспособность семьи контролировать поведение ребёнка может привести к его вхождению в асоциальные группы, поскольку у него не сформировались психологические механизмы, необходимые для самостоятельного, ответственного поведения в обществе. Со временем такие дети конфликтуют с теми, кто им не подчиняется. Они не способны учитывать интересы других людей, не готовы к ограничениям и ответственности.

**Хаотический стиль воспитания** — это отсутствие единого подхода к воспитанию, когда нет чётко выраженных конкретных требований к ребёнку или между родителями прослеживаются противоречия в выборе воспитательных мер.

У одного или обоих родителей часто меняется настроение по отношению к ребёнку. Такие эмоциональные реакции отрицательно влияют на ребёнка, который не знает, чего каждый раз следует ожидать от родителей. За одно и то же ребёнка могут наказать или приласкать. Непредсказуемость родительских эмоциональных реакций лишает ребёнка чувства стабильности и провоцирует повышенную тревожность, неуверенность в себе, импульсивность, заниженную

самооценку, а в сложных ситуациях даже агрессивность и неуправляемость. Со временем неуверенность становится чертой характера. Ребёнок становится нестабильным в межличностных взаимоотношениях. Он неуверен в стабильности дружбы, любви и пр. Чувство нестабильности приводит к неожиданным, безрассудным поступкам. Такое поведение имеет защитный характер.

**Демократический стиль воспитания (авторитетный, ориентированный на сотрудничество)** — родители поощряют личностную ответственность и самостоятельность своего ребёнка в соответствии с его возрастными возможностями.

Ребёнок присутствует при обсуждении семейных проблем, участвует в принятии решений, выслушивает и обсуждает советы родителей. Родители требуют от него соответствующего поведения и пытаются помочь ребёнку, с пониманием относятся к его запросам. При этом родители заботятся о постоянном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное поведение.

#### » Информационное сообщение «Влияние родителей в воспитании ребёнка»

Одним из ошибочных родительских авторитетов, по определению психологов, является *авторитет угнетения*. При нём дети вырастают либо забитыми, беспомощными, либо самодурами, отплачивая за угнетённое детство.

На втором месте по распространённости можно назвать *авторитет чванства*, когда родители постоянно хвастают своими заслугами, относятся к другим людям свысока. При этом дети зачастую вырастают хвастливыми, не умеют критично относиться к собственному поведению.

Достаточно распространён и *авторитет подкупа*, когда послушание ребёнка покупается подарками, обещаниями, при этом может вырасти человек, приученный выкручиваться, приспосабливаться, стремящийся получить как можно больше выгод и пр.

Настоящий авторитет основывается на любви, уважении к личности ребёнка в соединении с высокой требовательностью к нему.

Семейная социализация не сводится к непосредственному взаимодействию ребёнка и родителей. Так, эффект идентификации может нейтрализоваться механизмом ролевой

взаимодополняемости (например, в семье работающих родителей, несмотря на хороший пример, ребёнок может и не быть работающим, если семья не имела потребности проявлять это качество).

Важен также механизм психологического противодействия, когда ребёнок, волю которого жёстко ограничивали, может проявлять повышенное стремление к самостоятельности, а ребёнок, которому всё позволяли, может вырасти несамостоятельным.

И хотя невозможно однозначно выявить зависимость конкретных свойств ребёнка от свойств его родителей либо же от методов их воспитания, однако такая зависимость существует. При этом разные сферы развития ребёнка связаны с разными проявлениями семейных взаимоотношений. Так, когнитивное развитие ребёнка наиболее сильно коррелирует с особенностями его обучения в процессе общения в подсистеме «родитель—ребёнок», а поведенческая сфера в большей степени связана с поведением родителей по отношению друг к другу при общем семейном взаимодействии.

Практически невозможно спрогнозировать отношение отца к сыну в зависимости от удовлетворённости отца браком. Вместе с тем неудовлетворённость отца браком приводит к меньшим проявлениям им положительных эмоций к дочери. Удовлетворённость матери браком, вероятно, связана с характером взаимодействия как с сыновьями, так и с дочерьми.

Особенно важны для развития личности ребёнка две пары признаков, определяющих поведение родителей.

1. Принятие (тепло, любовь) — непринятие (враждебность), задающие эмоциональный тон отношений.
2. Терпимость (самостоятельность, свобода) — сдерживание (контроль), определяющие преобладающий в семье тип контроля и дисциплины.

По оси «принятие—непринятие» в первом случае основными средствами воспитания являются внимание и поощрение: родители ориентированы прежде всего на выделение положительных качеств ребёнка, удовлетворены общением с ним, воспринимают его таким, каким он есть.

Во втором случае основными средствами воспитания являются строгость и наказание: родители не воспринимают своих детей (выделяют в них прежде всего отрицательные черты), не

получают удовлетворения от общения с ними, время от времени проявляя враждебность.

Многочисленными исследованиями доказано преимущество первого подхода к воспитанию детей.

Ребёнок, лишённый любви, имеет меньше возможностей для достижения высокого самоуважения, создания устойчивого, положительного я-образа, построения тёплых отношений с другими людьми. Изучение личности людей, страдающих невротическими расстройствами, ощущающих затруднения в общении и профессиональной деятельности, свидетельствует о том, что все эти явления намного чаще проявляются у людей, которым в детстве не хватало родительского внимания и тепла.

Недоброжелательность или невнимательность, более того, жестокое обращение родителей с детьми вызывают у последних неосознаваемую враждебность, направляемую наружу (например, трансформируемую в агрессивные действия не только против родителей, но и против посторонних людей) либо внутрь и проявляющуюся в чувстве вины, тревоги, низком самоуважении и т. д.

По оси «терпимость—сдерживание» в первом случае родители влияют на ребёнка через похвалу, объяснение ему последствий его действий, обосновывают свои требования. Во втором случае тактика сдерживания предусматривает применение родительской власти через приказ, насилие, физическое наказание, родительский контроль над желаниями ребёнка.

### МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ

Психолог Д. Баумринд обнаружила три модели поведения детей в зависимости от особенностей воспитания.

**Модель I** — дети высокого уровня независимости, зрелости, уверенности в себе, активности, сдержанности, любознательности, доброжелательности, умеющие разбираться в окружении.

**Модель II** — дети, недостаточно уверенные в себе, замкнутые и недоверчивые.

**Модель III** — дети, не уверенные в себе, не проявляющие любознательности и не умеющие сдерживаться.

Осуществив исследования, Д. Баумринд выделила четыре показателя поведения

родителей, влияющие на формирование у детей определённых черт:

- контроль — высокий балл по этому показателю означает существенное влияние родителей на деятельность детей, последовательность в выдвижении к ним требований;
- требование зрелости — высокий балл по этому показателю свидетельствует о том, что родители выдвигают требования, способствующие формированию у детей зрелости, независимости, самостоятельности, высокого уровня способностей в интеллектуальной, социальной и эмоциональной сферах;
- общение — высокий балл по этому показателю означает, что родители ориентированы на убеждение ребёнка, обоснование своих требований, готовы выслушать мнение ребёнка;
- доброжелательность — высокий балл по этому показателю свидетельствует о заинтересованности родителей в развитии ребёнка (похвала, радость от успехов ребёнка), тёплое отношение к ребёнку (любовь, забота).

Следовательно, выделены три модели поведения родителей, связанные с фактором контроля и соответствующие моделям поведения детей:

- модель авторитетного родительского контроля — соответствует модели I поведения детей;
- авторитарная модель воспитания — соответствует модели II поведения детей;
- снисходительная модель воспитания — соответствует модели III поведения детей.

При этом адекватный контроль со стороны родителей, соответствующий модели I, предусматривает соединение эмоционального восприятия с большим количеством требований, выдвигаемых ребёнку, их понятностью, непротиворечивостью и последовательностью.

Для детей родителей, применяющих адекватный контроль, характерна хорошая адаптированность к окружению и общению с одноклассниками; эти дети активны, независимы, инициативны, доброжелательны.

Совокупность установок родителей, их эмоционального отношения к ребёнку, восприятия ребёнка родителями и соответствующих способов обращения с ним создают стиль семейного воспитания.

Оптимальным для практики семейного воспитания считается демократический стиль, характеризующийся:



- высоким уровнем вербального общения между детьми и родителями;
- привлечением детей к обсуждению семейных проблем;
- учётом их мнения;
- готовностью родителей в случае необходимости прийти на помощь детям одновременно с верой в их успешную самостоятельную деятельность;
- адекватным родительским контролем.

Отклонение от демократического стиля в сторону авторитаризма, либеральной вседозволенности или чрезмерной центрации на ребёнке вызывает соответствующие деформации его личности.

Различают следующие причины неадекватного отношения к ребёнку:

- психолого-педагогическая некомпетентность родителей, некритически усвоенные ригидные стереотипы воспитания ребёнка, приводящие к стихийности воспитания, несогласованности установок и действий родителей и т. д.;
- личностные особенности родителей;
- особенности взаимоотношений супругов или других членов семьи, проецирующиеся на ребёнка.

Если первая причина не нуждается в комментариях, то в отношении второй следует отметить, что ещё в 1922 году А. Адлер описал тип тревожной матери, которая чрезмерно опекает ребёнка, тем самым парализуя его собственную активность и самостоятельность.

Исследователь А. И. Захаров, характеризуя личностные особенности родителей детей, страдающих неврозом, отмечал, что матери отличаются тревожностью и неуверенностью в себе в сочетании с чрезмерной пунктуальностью, нетерпимостью, конфликтностью, недостаточной эмоциональной чуткостью, а отцы — пассивностью, мягкостью, некоторой минорностью общего фона настроения.

Отрицательно влияют на процесс воспитания ребёнка не только такие индивидуальные особенности родителей, как тревожность и аффективность, но и доминантность, властность, желание подчинить детей и добиться от них абсолютного послушания (особенно это касается отношения матери к сыну), тщеславие родителей, приводящее к повышенному уровню требований к возможностям ребёнка.

### » Ролевая игра «Применение трёх путей в воспитании»

**Цель:** анализ разных воспитательных подходов родителей в отношении ребёнка, содействие пониманию необходимости использования диалога в семейном воспитании.

#### ХОД ПРОВЕДЕНИЯ

При помощи цветных фигурок участники объединяются в три группы, каждая из которых выбирает карточку с надписью «Власть», «Уступчивость», «Диалог».

**Задание.** В соответствии с надписью на карточке придумать проблемную ситуацию в семье и с помощью ролевой игры продемонстрировать её. Каждая группа по очереди разыгрывает проблемную ситуацию в семье, где родители применяют определённый воспитательный подход: «Власть», «Уступчивость», «Диалог».

Участники угадывают, какой это был подход и почему именно они так считают. Таким образом участники лучше осознают полученную информацию, понимают особенности каждого подхода, его недостатки и преимущества.

#### Вопросы для обсуждения

- ♦ Как чувствовали себя участники в роли ребёнка, родителей в каждом отдельном случае?
- ♦ Как проявляют родители свою любовь к ребёнку в каждом из случаев?
- ♦ Что важного в разыгрывании отношений заметили?
- ♦ Какие важные выводы вы для себя сделали, анализируя каждый из воспитательных подходов в семье?

### » Метафора «Река и берега»

**Цель:** помощь участникам в осознании роли родительского влияния на становление личности ребёнка на эмоционально-смысловом уровне.

#### Содержание метафоры

Мне нравится сравнивать ребёнка с водой. Это река весёлая и стремительная, бурная или же глубокая и медленная. Она течёт себе, куда ей вздумается, движется свободно и непринуждённо. Но движение каждой реки определяется её руслом, теми берегами, которые мы называем родителями. Они всегда будто впереди, определяют основное направление её движения. Если родители знают, как

воспитывать ребёнка, имеют свои устойчивые ценностные установки, понимают, что важно для ребёнка, то это берега крепкие, надёжные. Тогда и река чувствует себя защищённой и более уверенной.

Где вы видели такие берега, которые бы давили на реку или вынуждали её течь в другую сторону? Река течёт свободно в соответствии со своей природой, но берега несколько управляют её движением. Река, не имеющая берегов, растекается, постепенно превращаясь в болото. Так и ребёнок, не ощущающий поддержки, разумного контроля со стороны родителей, не имеет жизненных ориентиров, чёткого самосознания своих настоящих желаний и потребностей, часто попадает под чужое влияние или давление окружения.

Дети подражают своим родителям, они будто отражают их поведение, манеры общения, но, главное, усваивают именно те ценности, те главные жизненные принципы, которые исповедуют родители. Поэтому ошибаются те родители, которые уверены, что ребёнок будет делать так, «как я говорю». На самом же деле он будет делать так, «как я делаю». Поэтому родителям важно быть последовательными в мыслях, убеждениях и действиях.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОТ РЕБЁНКА

- ▶ Слушай меня, чтобы я умел слушать.
- ▶ Уважай меня, чтобы я уважал других.
- ▶ Верь мне, чтобы я поверил.
- ▶ Не унижай меня, чтобы я не унижал.
- ▶ Разговаривай со мной, чтобы я умел общаться.
- ▶ Прощай меня, чтобы я умел прощать других.
- ▶ Помогай мне, чтобы я стал помощником.
- ▶ Не насмехайся надо мной.
- ▶ Не игнорируй меня.
- ▶ Услышь меня, чтобы я это ощутил.
- ▶ Люби меня, чтобы я умел любить.

#### » Упражнение «Мы — родители»

**Цель:** выяснение представлений участников о себе в роли родителей и определение их ожиданий в отношении личности своих детей.

#### ХОД ПРОВЕДЕНИЯ

Участники получают по одному листу зелёного, синего и красного цветов. Психолог предлагает каждому из них продолжить предложение (в отношении своего реального ребёнка):

- на зелёном — «Как мать (отец) я хочу видеть своего ребёнка...»;
- на синем — «Как мать (отец) для этого я делаю...»;
- на красном — «Как мать (отец) я никогда...».

По окончании участники прикрепляют работы на три листа формата А1 с надписями «Я хочу...», «Я делаю...», «Я никогда...».

Психолог объединяет участников в три группы. Каждая из них получает чистый лист бумаги формата А1, а также один лист с предложениями, зафиксированными на листах определённого цвета.

Участникам каждой группы надо обобщить предложения «своего» цвета и подготовить краткую презентацию результатов.

После презентации происходит обсуждение упражнения.

#### Вопросы для обсуждения

- ♦ Какие мысли возникли у вас во время выполнения данного упражнения?
- ♦ Задумывались ли вы над путями достижения того, чего хотите?
- ♦ Легко ли было продолжить предложение «Как мать (отец) для этого я делаю...» и сформулировать конкретные действия? Почему?
- ♦ Всегда ли удаётся вам в реальной жизни выполнять то, что вы задекларировали в варианте окончания предложения «Как мать (отец) я никогда...»? Объясните свой ответ.

#### » Упражнение на активизацию «1-2-3-4-5»

**Цель:** содействие снятию эмоционального напряжения и созданию благоприятных условий для последующей работы в группе.

#### ХОД ИГРЫ

Называют определённые цифры. Надо выполнять соответствующие им действия:

- «один» — хлопнуть в ладони перед собой,
- «два» — хлопнуть в ладони за спиной,
- «три» — хлопнуть в ладони над головой,
- «четыре» — хлопнуть ладонью правой руки в ладонь соседа справа, левой — в ладонь соседу слева,

• «пять» — хлопнуть в ладони соседней так, чтобы правая рука оказалась сверху на руке соседа, а левая рука оказалась снизу. На этапе тренировки цифры называют медленно и исправляют ошибки участников. Затем — быстро. Тот, кто ошибается, выходит из игры.

## ИГРЫ НА ДОВЕРИЕ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ

### » Ролевая игра «Наоборот»

**Цель:** предоставление родителям возможности почувствовать, что их ребёнок — личность.

Суть игры состоит в том, что роль ребёнка исполняет кто-то из родителей, а роль строгого отца, у которого в общении преобладает авторитарный стиль, берёт на себя психолог. После игры родители высказывают мнение, что подобное общение углубляет противоречия между ребёнком и взрослым, способствует накоплению противоречий и проблем. Родители делают вывод о том, что необходимо менять формы и стиль общения, чтобы достичь положительного результата.

### » Упражнение в парах «Слепой и поводырь»

**Цель:** содействие развитию доверия.

Один из участников — «слепой», другой — его «поводырь», каждый должен провести «слепого» через разнообразные препятствия, созданные заранее (столы, стулья, другая мебель, также препятствием могут быть и остальные участники).

У «слепого» завязаны глаза.

«Поводырь» должен провести его так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После игры обсудить её: что чувствовали, будучи «слепым» и «поводырем», было ли комфортно в этих ролях.

В роли «слепого» сначала выступают дети, затем родители.

### » Упражнение «Восковая свеча»

**Цель:** формировать откровенность и доверие.

Станьте в узкий круг. Желающий становится в центр круга, замуривает глаза и позволяет группе раскачать себя, придерживая за плечи и верхнюю часть туловища. Это может быть движение по часовой стрелке или против либо раскачивание из стороны в сторону. Стопы ног стоящего в центре не должны отрываться от пола. Данную

процедуру проделывают все (сначала родители, а затем дети).

### Вопросы для обсуждения

- ♦ Как ты чувствовал себя, находясь в центре круга?
- ♦ О чём ты думал, когда был членом группы и раскачивал других? Какой ты получил опыт?
- ♦ Есть ли отличия в поведении группы в зависимости от того, кто в центре круга?
- ♦ Какой вывод можно сделать о группе и её членах?

### » Игра «Лепим вареники»

**Цель:** мобилизация внутренних ресурсов, улучшение настроения, повышение активности.

Участники игры становятся в круг, кладут руки друг другу на спину и вспоминают движения, выполняемые хозяйкой, которая лепит вареники, после чего пытаются попробовать повторить все вместе, а потом передать друг другу гостинец.

### » Упражнение «Шаги к сердцу ребёнка»

**Цель:** разработка модели понимания между поколениями.

Участники объединяются в две микрогруппы (можно и больше — в зависимости от количества).

Участники первой микрогруппы получают задание определить камни преткновения, приводящие к непониманию с детьми.

Вторая микрогруппа размышляет о конструктивных путях, ведущих к сердцу ребёнка.

Затем все презентуют свои наработки.

### Вопрос для обсуждения

- ♦ Что вам было легко, а что сложно выполнять?

### » Игра «Хорошо ли мы знаем своего ребёнка»

Родителям предлагают подумать и в письменной форме ответить на следующие вопросы.

- ♦ Какое любимое блюдо ребёнка?
- ♦ Чем он больше всего любит заниматься?
- ♦ Что прежде всего делает, когда возвращается из школы?
- ♦ Какие качества больше всего ценит в людях?
- ♦ Какой его самый любимый праздник?
- ♦ Какой самый любимый цвет?
- ♦ Какой учебный предмет нравится больше всего?
- ♦ Что его может порадовать?

Затем задайте ребёнку те же вопросы и сверьте, насколько совпали ответы.

Предложите ребёнку ответить на такие же вопросы, но в отношении родителей. Посмотрите, соответствуют ли ответы действительности (знает ли вас ваш ребёнок).

» Упражнение «Список» (по Ш. Дейноу)

1. Возьмите ручку и бумагу и составьте список всех проблем, беспокоящих вас в связи с ребёнком. Записывайте всё, что придёт в голову, — и значительное, и незначительное.
2. Опишите свои мысли и чувства в отношении определённых вами проблем. Записи могут быть, к примеру, следующими.
  - «Что я сделал неправильно?»
  - «Я плохой отец / плохая мать».
  - «Как мне может так не везти? Другие же родители счастливы со своими детьми».
  - «Я не позволю ребёнку одержать надо мной победу» и т. д.
3. Составьте список всех способов, к которым прибегли с целью решения возникающих проблем.

Вот некоторые из стратегий, которые вы могли применить.

**Поощрение и подкуп** («У тебя будут дополнительные карманные деньги, если...», «Если ты будешь хорошо себя вести, я разрешу тебе пойти на день рождения...»).

**Контроль** («Покажи, что ты сделал», «Чем занимался, когда пришёл из школы?», «С кем это ты разговариваешь по телефону?»).

**Наказание** («На будущей неделе не будет никаких развлечений»).

**Распоряжение** («В течение всего вечера будешь выполнять все хозяйственные дела»).

Известны и другие способы «решения» проблем.

Вспомните прошедший месяц.

- ♦ Какие методы вы применяли, чтобы заставить ребёнка вести себя определённым образом?
- ♦ Какие из них оказались действенными?
- ♦ Продолжаете ли вы пользоваться ими?

Обсуждение высказанных родителями мнений.

» Упражнение на составление плана жизни

Родителям предлагают на листах бумаги сделать прогноз жизнедеятельности своей семьи при наличии какого-то недостатка, а затем тот же прогноз без этого недостатка.

Затем подумать и определить, что для этого надо сделать.

» Упражнение «Советы почтой»

Родители объединяются в группы по 5–6 человек.

Каждому выдают конверт, на котором написано основное предложение: «Моя проблема связана с умением строить отношения с ребёнком и состоит в...»

Внутри конверта — несколько чистых карточек.

Получив конверт, каждый участник дописывает на нём свою проблему и передаёт его соседу справа, который знакомится с проблемой (записанной на конверте) и на чистой карточке пишет её возможное решение. Карточку вкладывают в конверт, и передают дальше. Когда каждый конверт обойдёт полный круг, их «отправители» читают предложенные им пути решения заявленных проблем.

Заключительное обсуждение

Обмен мнениями как в группах, так и перед всей аудиторией.

» Деловая игра «Аквариум»

Для обсуждения одной проблемы (например, проведения выходного дня) родители объединяются в три группы.

Одна из них ставит стулья в круг, садится на них и обсуждает проблему в течение 10 минут. Каждый из участников высказывает своё мнение, как лучше организовать выходной день.

Вторая группа молча наблюдает. У её участников возникают свои мысли, то есть критичность мышления становится источником новых предложений. Затем группы меняются местами. Второе обсуждение происходит по тем же правилам. Далее ещё один цикл: 5 минут дают каждой группе для принятия собственной концепции.

Третья группа — эксперты, которые внимательно слушают высказывания каждой группы, делают их анализ, выбирают наиболее оптимальный вариант.

» Индивидуальное упражнение

«Какой я отец (мать)»

Существует серия тренировочных упражнений, помогающих родителям лучше осознать собственный образ. Так, к примеру, по их мнению, он (она) хороший отец (мать), достаточно коммуникабельный человек, любит своих

детей, старается как можно лучше воспитывать их. Но контакты с ними, их содержательное наполнение и результаты не всегда его (её) устраивают, а иногда вызывают и отрицательные чувства. Почему это происходит? Может, какие-то особенности вашего характера, личные черты и качества определённым образом влияют на эти отношения? Попробуйте выяснить это.

Заполните карточки.

Подумайте и проанализируйте ответы.

**КАРТОЧКА 1**

- ▶ Какие мои качества (черты) необходимы для успешного взаимодействия с ребёнком, его воспитания?
- ▶ Какие мои качества (черты) отрицательно влияют на наши взаимоотношения с детьми?

**КАРТОЧКА 2**

- ▶ Какие мои качества (черты), проявляющиеся в контактах с детьми, мне нравятся?
- ▶ Какие мои качества (черты), проявляющиеся в контактах с детьми, мне не нравятся?

Проанализируйте свои ответы. Продумайте, что надо сделать, чтобы избавиться от имеющегося негатива и приобрести больше положительных эмоций от контактов с детьми, достичь надлежащих результатов в их исполнении.

В завершение проводят общее обсуждение проблемы.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ**

**» Психологический этюд «Образ собеседника» (по С. И. Болтвицу)**

*Инструкция для родителей*

Представьте выражение лица ребёнка, когда вы собираетесь обратиться к нему. Попробуйте как можно точнее воспроизвести его с помощью мимики. Покажите и скажите:

- ♦ о чём, по вашему мнению, ребёнок размышлял, прежде чем вы обратились к нему?
- ♦ какой должна быть его первая реакция на ваше обращение?
- ♦ способы предупреждения отрицательного или неприятного ответа (*назвать*);
- ♦ образ ребёнка, если вы будете на его месте (*рассказать и показать*);
- ♦ проявление приятных для вас последствий обращения, если:



- ребёнок стремился пообщаться, но не отважился сделать это первым;
- ваше обращение обнаружило общность интересов, желаний;
- ребёнок сам понял ваше положение и проявил заинтересованное внимание и уважение.

**» Психологический этюд «Меня слушают» (по С. И. Болтвицу)**

Целью данного упражнения является выработка умения удерживать внимание собеседника (ребёнка) в течение 1–3 минут говорения. Родители объединяются в пары.

*Предварительный инструктаж*

1. Следует удерживать свой взгляд, глядя в глаза собеседника, а не отводить их в сторону, на другой предмет либо, что хуже всего, — упираться ими в пол или ботинки того, к кому вы обращаетесь. Это, однако, не означает, что взгляд говорящего должен быть неподвижно-неморгающим.
2. Удерживание взгляда должно совпадать с произнесённым словом, фразой, определённым законченным циклом речи.
3. Заключительный этап удержания взгляда на глазах собеседника должен дать ответ на вопрос: можно продолжать говорение, начиная новый его микроцикл, или собеседник проявляет желание прекратить слушание — сказать что-то в ответ, поблагодарить и уйти, возразить, спросить?

После этого родителям (одному из участников каждой пары) предлагают завести разговор. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение результативности проведения упражнения.

Определение обнаруженных недостатков и путей их преодоления.

» **Ролевая игра «Готовимся к празднику»**

Сообщение темы ролевой игры: «Скоро у мамы (папы) день рождения».

*Распределение ролей:*

- отец,
- мать,
- ребёнок (16 лет),
- младший ребёнок (8 лет),
- знакомые родителей (2–3 человека).

При желании можно ввести ещё роли дедушки и бабушки или кого-то другого из родственников.

Проигрывание ситуации.

Аналогичную игру проводят по теме «Скоро день рождения ребёнка (старшего, младшего)».

Кроме ролей (или в дополнение к ним) «знакомые родителей», вводят роли «друзья детей».

**Обсуждение**

- ♦ Была ли разница в отношении членов семьи к событию, которое должно было произойти, в зависимости от его «героя» (взрослый, ребёнок)? Если да, то в чём она проявлялась?
- ♦ «Роль» детей во «взрослом» празднике.
- ♦ Взаимоотношения между «хозяевами» и «гостями» (в каждом варианте).
- ♦ Что было положительного?
- ♦ Что было отрицательного?
- ♦ Как можно изменить отрицательный фактор?

» **Упражнение для родителей для работы со своими эмоциями**

Формулы для самовнушения:

- я немедленно успокоюсь;
- всё решится;
- дышу ровно;
- дышу спокойно;
- я спокоен, собран;
- моя голова ясна;
- я могу спокойно мыслить;
- всё будет хорошо;
- это не стоит волнения;
- тревог нет;
- я могу спокойно всё обдумать.

**ПРИЁМЫ ПОЗИТИВНОГО ОБЩЕНИЯ**

» **Приём «Открытие шлюзов»**

Предусматривает следующие высказывания.

- Это интересно, расскажи ещё что-нибудь об этом.

- Ты не хочешь ещё что-нибудь рассказать об этом?
- Как интересно то, о чём ты говоришь!
- Похоже, ты это здорово прочувствовал!
- Ты хочешь мне об этом рассказать?

» **Приём «Выяснение»**

Используют для того, чтобы проявить внимание к собеседнику, показать свою заинтересованность в его рассказе. Здесь предлагают следующие обращения:

- ты имеешь в виду, что...;
- ты не мог бы пояснить, как ты понимаешь...;
- я не понял, что ты только что сказал, не мог бы ты объяснить ещё раз.

» **Приём «Отражение чувств»**

Если необходимо проявить понимание эмоционального состояния другого человека, можно воспользоваться следующими выражениями.

- Кажется, ты очень рад тому, что...
- Кажется, ты весьма нервничаешь из-за того, что...
- Ты кажешься раздражённым (обиженным).

**Методы защиты**

Как не провоцировать агрессию по отношению к себе:

- не говорить «командным тоном»;
- не использовать во время обращения такие выражения, как «ты должен», «тебе придётся это сделать»;
- не использовать свой статус «я старше по возрасту», «я умнее», «мне виднее»;
- искренне демонстрировать уважение, понимание, заинтересованность, внимательно слушать и смотреть в глаза собеседнику;
- не ставить себя в позицию начальника, то есть в позицию силы;
- придерживаться равноправных отношений в общении;
- ставить конкретные вопросы (например: «Когда это будет сделано?», «Кто отвечает?», «Какие нужны средства?», «Сколько надо?») и давать конкретные ответы;
- если ощущаете злость или гнев — выясните их реальную причину. В момент непосредственного ощущения отрицательных эмоций в ходе беседы или конфликта задайте себе вопрос: «Что я хочу получить в результате?».