

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
центр развития ребенка - детский сад № 28 г. Сочи
Консультационный центр «Росток»



Программа тренингов по гармонизации детско-родительских отношений и
профилактике семейного неблагополучия

«Клуб умелых родителей»

Авторы-составители: Куликова А.А., Мсхиладзе И.М.

Сочи, 2020

Психолого-педагогическое просвещение родителей

«Клуб умелых родителей»

Основная цель программы – гармонизация детско-родительских отношений в семье и профилактика семейного неблагополучия. Программа рассчитана на 8 занятий. На занятиях присутствуют родители детей возраста 3 – 7 лет.

Как показывает практика, основные проблемы, которые выделили родители в начале цикла занятий, были следующие: капризы и непослушание детей, тревожность, наказание детей, как управлять отрицательными эмоциями при общении с детьми и др. Наиболее актуальными темами для родителей стали следующие: «Наказание в семье», «Саморегуляция в общении с ребенком», «Мои родители любят меня».

Психолого-педагогическое просвещение родителей было связано с развитием практических умений и навыков в области воспитания детей и возрастной психологии. Каждое занятия родители получали теоретическую информацию по определенной теме, возможность практически отработать приобретенные знания, получить обратную связь, как со стороны педагога – психолога, так и со стороны родителей, что давало возможность увидеть проблему с разных позиций. В конце занятий участники получали раздаточный материал с основными тезисами по теме и домашнее задание, которое они выполняли в течение недели и на следующем занятии докладывали о выполнении. Наиболее сложным для родителей стало задание, где необходимо хвалить детей, выделять и подчеркивать в них положительные качества. Обучение хвалить сопровождалось на протяжении всего курса занятий и в итоге достигло положительных изменений: родители легко стали подчеркивать достоинства детей, выбирая различные комплименты.

Задачи программы:

1. Ознакомить родителей с основными психолого-педагогическими особенностями развития детей дошкольного возраста.
2. Расширить знания родителей о психологии семейных отношений.

3. Способствовать установлению и развитию отношений сотрудничества и партнерства родителя с ребенком.
4. Развить умения эффективной коммуникации у родителей при разрешении проблем с ребенком.
5. Способствовать изменению внутрисемейных стереотипов в процессе взаимодействия родителей с детьми.
6. Развить способности к рефлексивному поведению в процессе общения с детьми.
7. Научить родителей конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций при взаимодействии с детьми.
8. Усовершенствовать психолого-педагогическую культуру родителей.

Программа разработана для родителей, имеющих детей дошкольного возраста. Желательно, чтобы оба родителя принимали участия на занятиях в тренинге. Форма работы с родителями – групповая. Основным принципом набора в группу – добровольность и желание помочь своей семье и своему ребенку. Число участников группы: 7 - 14 человек

Для успешной реализации целей и задач программы работа на занятиях строится с опорой на следующие принципы организации социально-психологического тренинга:

1. Правило «здесь и теперь»: обсуждать чувства, которые испытывает в данный момент, так как только через актуальные переживания, через групповой опыт человек может познать себя.
2. Правило искренности: говорить следует только о реальных чувствах, а не о тех, которые бы успокоили участника тренинга, оправдали, или наоборот обидели. Если давать партнерам обратную искаженную обратную связь, то это может полечь за собой формирование ошибочного мнения, как о себе, так и о других.
3. Правило «Я - высказывания»: в группе важным является то, что каждый участник говорит любую фразу только от своего имени, так как только говоря что-либо от своего имени, можно говорить искренно о своих мыслях и чувствах.

4. Правила запрета на оценку: оценка поступка есть ограничение личностной свободы. Тревога, по поводу возможной оценки, которую данный участник может получить от других участников, может привести к «закрытости» членов группы или стремлению поступать, исходя из принципов социальной желательности.
5. Правило постоянства: занятия пропускать нельзя.
6. Принцип практической направленности: формирование и отработка навыков и умений у родителей эффективного взаимодействия с детьми.

Программа содержит в себе 8 занятий по 90 минут. Каждое занятие состоит из 4-5 упражнений. На каждом этапе занятие имеет следующую структуру:

1. Вводная часть, разминка. Цель: настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками (приветствия, игры с именами). На этом этапе используют игры и упражнения, развивающие коммуникативные навыки, направленные на установление контактов с окружающими людьми, создание интереса, определённой мотивационной направленности занятия.
2. Основная часть. В неё входят упражнения, игры, направленные на реализацию целей и задач программы.
3. Заключительная часть. Закрепления положительных эмоций от работы на занятии, повторение усвоенного, получение обратной связи в виде шерринга чувств.

Необходимые материально-технические ресурсы: листы бумаги, карандаши.

Тематическое планирование занятий с родителями

№	Тема занятия	Количество часов
1	Давайте познакомимся	1,5-2
2	Мои родители любят меня	1,5-2
3	Знаю ли я своего ребенка?	1,5-2

4	Наказание в семье	1,5-2
5	Как услышать ребенка	1,5-2
6	Саморегуляция в общении с ребенком	1,5-2
7	Конфликт между родителем и ребенком	1,5-2
8	Давайте скажем «До свидания»	1,5-2

Содержание программы:

Занятие 1. «Давайте познакомимся»

Цель: знакомство участников тренинга.

Задачи:

1. Снятие эмоционального напряжения;
2. Установление правил работы в группе и знакомство с организацией, принципами работы в тренинговой группе;
3. Формирование мотивации на дальнейшую совместную работу, направленную на гармонизацию детско-родительских отношений в семье и профилактику семейного неблагополучия;
4. Сплочение группы.

Ход работы:

I. Вводная часть. Приветствие ведущим и участниками друг друга.

II. Основная часть.

1. Сообщение ведущим плана предстоящих занятий, их целей и задач.

Совместная выработка с участниками правил работы группы.

2. Упражнение «Имя прилагательное». Участникам необходимо к первой букве своего имени подобрать прилагательное, а потом назвать имя и прилагательное.

3. Инвентаризация проблем: написать 10 любых проблем, которые возникают у вас с детьми в процессе общения. Проблемы распределяются в трех столбиках:

Проблемы ребенка	Мои проблемы	Наши общие проблемы

Вопросы:

- Какой столбик заполнен больше остальных?

- Почему так получилось?

- Можем ли мы быть моделью образцового поведения для ребенка?

4. Упражнение «Идеальный родитель и ребенок». 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.

5. Домашнее задание: В течение следующей недели (двух-трех дней) постараться отследить и посчитать количество эмоционально теплых и холодных высказываний по отношению к ребенку. Попробовать обнимать ребенка не меньше четырех раз в день (не считая утренние приветствия и поцелуи на ночь).

III. Заключительная часть

Обратная связь в виде шерринга чувств.

Занятие 2. «Мои родители любят меня»

Цель: выработка адекватного представления о детских возможностях и потребностях, изменение родительских установок и позиций.

Задачи:

1. Развитие родительской компетентности.
2. Осознание и закрепление понятий о безусловной родительской любви.
3. Осознание собственной ответственности за поддержку доверительных отношений с ребенком.
4. Сплочение группы.

Ход работы:

I. Вводная часть. Приветствие ведущим и участниками друг друга. Включение в тренинговые занятия традиционного приветствия, упражнения «Искра».

1. Разминка «Искра». Участники берутся за руки, закрывают глаза, загадывают желание и пускают «искру» в вид рукопожатия. До кого дойдет рукопожатие - желания сбудутся.

2. Разминка «Карандашик».

Участникам необходимо образовать круг. На вытянутых руках каждому из них необходимо удерживать собственный карандаш и карандаш соседа.

Вопросы:

- Какие действия должен выполнить каждый участник, чтобы карандаш в кругу не падал?
- А на что вы ориентировались при выполнении этих действий?
- Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

II. Основная часть

Обсуждение домашнего задания.

3. «Погружение в детство». Тренер просит участников группы закрыть глаза и погрузиться в собственное детство. Затем необходимо ответить на вопрос: «Чего я хотел в дошкольном возрасте».

4. Мини-лекция «Базальные потребности детей».

Основные потребности дошкольного возраста при взаимодействии с родителями

Ощущение любви – родители демонстрируют, какие они, дети, особенные и любимые, что родители рады видеть их рядом всегда, готовы помочь в любую минуту. Родительская любовь демонстрируется не только вербально, но и невербально (объятия, улыбка, прикосновения). Если дети знают, что их любят, независимо от ситуации, то вырастут уверенными и будут ощущать себя достойными.

Знание о своей похожести на мир – детям необходимо знать, что они похожи на своих самых близких – папу, маму, стремятся перенять особенности поведения родителей. Ощущение «похожести» развивает чувство социальной принадлежности.

Третья потребность развивает высшие потребности личности: творчество, мудрость, эмпатию. Для этого ребенку необходимо знать, что хоть один из родителей является сильным и мудрым.

5. 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 половине 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.

6. 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 подростков, 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...»

7. 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, Б.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?

8. Домашнее задание. В течение недели повторять ребенку, что вы его любите, обнимать и выполнять обещанное.

III. Заключительная часть

Обратная связь в форме шерринга чувств.

Занятие 3. «Я знаю своего ребенка»

Цель - осознание уникальности своего ребенка

Задачи:

1. Выделение положительных и отрицательных качеств ребенка
2. Принятие своего ребенка
3. Сплочение группы

Ход работы

I. Вводная часть. Приветствие ведущим и участниками друга. Включение в тренинговые занятия традиционного приветствия, упражнения «Искра».

1. Разминка «Подари улыбку». Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

Вопросы:

- Что чувствовали?
- Какое сейчас настроение?

II. Основная часть

Обсуждение домашнего задания

2. Упражнение.

Заполните анкету.

Что меня огорчает в моем ребенке

1. _____
2. _____
3. _____

Что меня радует в моем ребенке

1. _____
2. _____
3. _____

Вопросы:

- Какие качества доминируют?
- С чем это связано?

- Посмотрите еще раз, вас радует или огорчает список?

3. Упражнение «10 поступков» Перечислите десять поступков ребенка, которые удивили вас или были для вас неожиданными.

Попробуйте теперь найти в каждом поступке такие стороны поведения ребенка, которые вызывают у вас радость, удовольствие, воодушевление. Определите, что в каждом случае кажется вам в поведении ребенка наивным, что напоминает ваши собственные поступки в прошлом или же насколько тот или иной поступок характерен только для вашего ребенка, выявляет его индивидуальность. Найдите такие стороны каждого поступка, которые позволили бы вам сказать: «Я понимаю, почему он так сделал!»

4. Упражнение «Качества». Родителям предлагается подумать и сказать, какие качества они хотят воспитать у своего ребенка в первую очередь. Каждое названное качество записывается на доске, а затем им присваиваются места по значимости.

5. Упражнение «Собираем портфель наказов». Родителям предлагаются ситуации, которые они должны конструктивно разрешить сначала из позиции ребенка, а затем из позиции взрослого.

Ситуации:

ваш друг забрал у вас любимую ручку;

кто-то из друзей в саду вас обидно обозвал;

по пути в столовую вас больно толкнули;

порвали обложку вашей тетради;

во время рисования на вас случайно вылили воду с краской, но не извинились;

знакомый попросил поделиться с ним булочкой, а вы не согласились, за это он вас ударил;

Домашнее задание. Ответьте на вопросы за себя и за ребенка. Ответы сравните.

- Какое животное нравится и почему?

- Какое животное не нравится и почему?

- В какое животное превратил бы волшебник меня самого и членов моей семьи?

Почему?

Попросите нарисовать ребенка семью в виде животных.

III. Заключительная часть

Обратная связь в форме шерринга чувств.

Занятие 4. «Наказание в семье»

Цель - повышение сензитивности к ребенку.

Задачи:

1. Осознание родителями причин наказания и их влияние на развитие ребенка
2. Проведение дискуссии
3. Сплочение группы.

Ход работы

Вводная часть. Приветствие ведущим и участниками друг друга. Включение в тренинговые занятия традиционного приветствия, упражнения «Искра».

1. Разминка «Молекулы» Инструкция: «Представим себе, что все мы — атомы. Атомы выглядят так: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разнообразное, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду называть какое-нибудь число, например три. И тогда атомы должны объединяться в молекулы — по три атома в каждой. Молекулы выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями».

II. Основная часть

Обсуждение домашнего задания

2. Упражнение «Погружение в детство». Тренер просит вспомнить родителей какой-то конкретный эпизод в жизни, связанный с наказанием.

Вопросы:

- Кто и за что вас наказывал?
 - Какие чувства вы испытывали в этот момент?
 - Разберитесь, что вы чувствуете, и какое влияние эти воспоминания оказывают на вас сейчас?
3. Дискуссия: плюсы и минусы наказания
4. Мини-лекция о наказании

Все родители мечтают вырастить «хорошего ребёнка». В действительности же, очень часто под словом «хороший» мы имеем в виду

«послушный, исполняющий любые требования, проявляющий ответственность в тех заданиях, которые поручил ему взрослый». Проблема в том, что многие качества, которые родители хотят видеть в своём ребёнке (способность творчески мыслить, смелость, целеустремлённость и настойчивость), в повседневной жизни мешают общению с малышом.

Что такое семья для ребёнка? Семья - это мощная эмоциональная защита. Ребёнку нужна ласковая, внимательная и заботливая мама, к которой он может прижаться в трудную минуту, рассказать о своих переживаниях, поделиться своими секретами.

Всегда ли мы внимательны к своему маленькому человечку? Всегда ли мы сразу реагируем на его просьбы и обращения? Всегда ли уделяем ему должное внимание?

Как Вы думаете, если ребёнок не получает в какой-то мере любовь, внимание, ласку в семье, то как он станет себя вести?

Если ребёнок занят интересной игрой или хочет узнать что-то новое, а родители начинают что-то требовать, то какое поведение будет у ребёнка?

Да, свой протест он будет выражать непослушанием, неподчинением требованиям взрослых. И если это происходит часто, ребёнок привыкает вести себя подобным образом. Поэтому, нам, взрослым, прежде всего надо проанализировать себя, свой образ жизни, чтобы найти причины непослушания ребёнка. Ведь дети нас копируют, с нас они берут пример, нам они подражают. И вот, когда мы не справляемся с ситуацией, то, бываем, вынуждены применять наказания.

Для правильного воспитания родителям полезно знать, какие формы наказания существуют.

К самым неправильным, неблагоприятным формам наказания следует отнести физическое воздействие. Устойчивость применения физических наказаний связана с достаточно сильной внешней эффективностью этого метода. Подобным способом можно оказать влияние на кого угодно, а не только на маленького и беззащитного человечка. Но эффективность данного вида

воспитательного воздействия есть все-таки эффективность со знаком минус. Почему так происходит? Если родители использовали физическое наказание тогда, когда дети не подчинялись их требованиям, то данное воздействие не решило конфликта, а лишь создало иллюзию его разрешения.

Нельзя применять физическое наказание ещё и потому, что обычно эта форма воздействия выбирается тогда, когда сами родители находятся в состоянии слабого сознательного контроля собственного поведения. Нет более нелогичной картины, чем мама, шлёпающая своего ребёнка со словами: «Драться нехорошо!». Маловероятно, что малыш может понять, что агрессия не есть лучший способ установления связей с миром, если этим способом пользуются родители, пытаясь доказать ребёнку его неправоту или добиваясь послушания. Не следует прибегать к физическому наказанию ещё и потому, что изменение поведения ребёнка после него происходит, как правило, только в присутствии человека, который наказал ребёнка.

Речевая агрессия (ругань, оскорбления), так же как и физические наказания, малоэффективна и ведёт лишь к аналогичным способам поведения ребёнка со сверстниками в результате действия механизма подражания.

Весьма распространённой формой являются так называемые сепарационные наказания, лишаящие ребёнка части родительской любви (игнорирование ребёнка, отказ от общения с ним). Суть наказания сводится к изменению привычного для ребёнка стиля отношений с родителями (ребёнок теряет привычную долю внимания, но вся забота о нём остаётся). Это чрезвычайно сильно действующая форма, и применять её нужно с крайней осторожностью и на очень короткое время. Нельзя допускать в адрес малыша угрозы, что мама уйдёт из дома, оставит его одного, тем более применять такое наказание, как уход родителей из дома.

Запрет. Довольно часто в силу ограниченности собственного опыта ребёнка родители вынуждены запрещать ему выполнять какие-то действия, прежде всего из соображений безопасности. Необходимо, чтобы запрет совпадал или опережал совершение неправильного поступка. Очень важно в таких

случаях контролировать речевые высказывания, ограничиваясь кратким замечанием: «Нельзя!», отказываясь при этом от развёрнутой аргументации запрета. Лучше показывать своё недовольство мимикой, жестом, выражением лица. Тогда постепенно ребёнок научится понимать, какие поступки вызывают эмоциональную поддержку родителей, а какие нет.

Довольно распространённым наказанием в семье является наказание «естественными последствиями», состоящее в лишении ребёнка за провинность чего-либо приятного (сладостей, новых игрушек, прогулок и т.п.). Такой метод может привести к успеху только в том случае, если ребёнок воспринимает ограничение как справедливое, если в большей степени решение принято с его согласия или является результатом предварительного уговора. Применение данного воспитательного воздействия возможно лишь с определённого возраста, когда ребёнок в принципе способен установить связь между своим проступком и наказанием. Применяя наказание по принципу естественных последствий, нельзя лишать ребёнка того, что необходимо для его полноценного развития: еды, свежего воздуха, общения со сверстниками. Хорошо, если данный тип наказания в семье принимает вид узаконенного и распространяемого на всех правила: намусорил - сам убери, испачкал - сам приведи в порядок и т.п.

В каких же сферах жизни ребенка запреты просто необходимы:

- Они должны касаться здоровья ребенка. Необходимо запрещать те действия малыша, которые могут повредить его здоровью или несут угрозу его жизни.
- Физическая и личная безопасность других людей. Под запретом здесь те действия ребенка, которые угрожают жизни, здоровью или являются актом неуважения в отношении другого человека.
- Сохранность материальных, культурных и духовных ценностей. Необходимо запрещать ребенку любые разрушающие действия в отношении природной и культурной среды.

4. Проигрывание ситуаций:

- ребенок не убрал игрушки;
- ребенок кричит в магазине;

Вопросы:

- Что было легко выполнить?
- Какие сложности испытали?
- Какими способами справились с ситуацией?

Домашнее задание: попробуйте провести один день без слов критики и упреков в адрес вашего ребенка. Замените их фразами одобрения по любому подходящему поводу или без повода. Посмотрите на реакцию ребенка.

III. Заключительная часть

Обратная связь в форме шерринга чувств.

Занятие 5. «Как услышать ребенка»

Цель – выработка адекватных способов общения родителя с ребенком.

Задачи:

1. Обучение способам активного слушания
2. Определение эффективности речевых сообщений родителей, адресованных детям
3. Осознание причин неэффективного общения
4. Сплочение группы.

Ход работы

I. Вводная часть. Приветствие ведущим и участниками друг друга. Включение в тренинговые занятия традиционного приветствия, упражнения «Искра».

1. Разминка «Нестандартное приветствие». Родители по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здраваться надо определенным образом:

- 1 хлопок - здороваемся за руку;
- 2 хлопка - здороваемся плечиками;
- 3 хлопка - здороваемся спинками.

II. Основная часть

Обсуждение домашнего задания

3. Упражнения «Качества». Сегодня мы будем говорить о проблемах, которые возникают у нас в процессе общения с детьми. Попробуем разобраться в причинах, обсудим, как можно решать эти проблемы. Назовите два личностных качества, которые в разговоре с другим человеком помогают ему слушать партнера, и два других качества, которые мешают ему слушать партнера. После того, как первый участник назвал, следующий должен повторить, что сказал его сосед. Третий участвующий повторяет то, что сказал предшествующий участник о себе, а потом уже назвать собственные качества и так далее, пока вся группа не представится.

Вопросы:

- Что было легче – повторить слова другого участника или говорить о себе?

2 Упражнение «Угадай пословицу»

Участники тренинга делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа получает листочек с пословицами и задание – изобразить пословицу без слов. Остальные угадывают.

Пословицы:

- § Муж и жена – одна сатана
- § У семи нянек дитя без глазу
- § Милые бранятся – только тешатся
- § Как аукнется, так и откликнется
- § Слово не воробей, вылетит – не поймаешь
- § Написано пером – не вырубишь топором
- § Семь бед – один ответ

Вопросы:

- Какие трудности вы испытывали, когда пытались изобразить пословицу?

3. Упражнение «Барьеры слушания». Тренер предлагает родителям объединиться 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 сидя, стоя, спинами друг к другу, зевать и др.).

Вопросы:

- Что вы чувствовали во время выполнения задания?
- Комфортно ли вам было в таком общении?

4. 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. Проверь, 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 (междометия «угу», «ага» и другие).
5. Упражнение. Теперь давайте посмотрим, как это выглядит в жизни.
- Сценка.

Вы заняты домашними делами. Ваш сын возвращается с занятий. 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 училище... (пауза)

– Я вчера полдня сидел в библиотеке, 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!

Фу ты ну ты!

– Ты обижен на преподавателя за то, что она недооценила твоё 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.

6. Упражнение «Сценка»

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:

- Нечаянно разбил мамину салатницу
- Поругался 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!

Домашнее задание: начните применять «активный» диалог в общении с вашим ребенком, помня о правилах его ведения. Попробуйте отследить положительные и отрицательные последствия такого общения в своем и детском поведении.

III. Заключительная часть. Обратная связь в форме шерринга чувств.

Занятие 6. «Саморегуляция»

Цель - обучение способам саморегуляции.

Задачи:

1. Обучение родителей навыкам расслабления, успокоения и саморегуляции через выполнение серии упражнений.
2. Сплочение группы

Ход работы

I. Вводная часть. Приветствие ведущим и участниками друг друга. Включение в тренинговые занятия традиционного приветствия, упражнения «Искра».

1. Разминка «Броуновское движение». Все закрывают глаза и начинают беспорядочно перемещаться по комнате, сталкиваясь, расходясь вновь. По сигналу ведущего участники, не открывая глаз, хватают ближайшего к себе партнера и пытаются определить, кто попался.

II. Основная часть

2. Упражнение «Озеро покоя» (на релаксацию). Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Сядьте поудобней, закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными, счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня».

Дыхательные упражнения:

Первый прием самовоздействия - управление дыханием.

Дыхание - не только важнейшая функция организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные средства воздействия на центры мозга.

Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.

Большинство людей в повседневной жизни используют только поверхностное дыхание, когда заполняются лишь верхняя часть легких. Полное же дыхание включает заполнение нижней, средней и верхней части легких. Изменяя вид, ритм дыхания, продолжительность вдоха и выдоха, человек может влиять на многие, в том числе и психические функции.

Для начала освоения можно освоить 2 вида дыхания: нижнее (брюшное) и верхнее (ключичное).

Нижнее дыхание (брюшное) используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Нижнее дыхание является самым продуктивным, т. к. в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков (альвеол).

Как выполнять брюшное дыхание?

Проводиться брюшное дыхание следующим образом: сидя или стоя необходимо сбросить напряжение с мышц и сосредоточить свое внимание на дыхании. Затем производится 4 этапа единого цикла дыхания, сопровождаемые внутренним счетом для облегчения обучения. На счет 1-2-3-4 осуществляется медленный вдох, при этом живот выпячивается вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка неподвижна. Затем на следующие 4 счета производится задержка дыхания и плавный выдох на 6 счетов, сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику. Перед следующим вдохом следует пауза на 2-4 счета. Следует помнить, что дышать нужно только носом и так плавно, как если бы перед вашим носом на расстоянии 1 - 15 см висела

пушинка, то она не должна колыхнуться. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Верхнее (ключичное) дыхание применяется в тех случаях, когда вам необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость, подготовиться к активной деятельности, то рекомендуется

Как выполнять верхнее дыхание?

Оно проводится энергичным глубоким вдохом через нос с поднятием плеч и резким выдохом через рот. При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится. Уже после несколько циклов такого дыхания появится ощущение «мурашек» на спине, свежести, прилива бодрости.

Можно использовать следующие упражнения:

1. «Геометрия дыхания». В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

2. «Доброе утро». По оценке специалистов зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. Для упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, как бы произнеся низкое «у-у-у». В это время необходимо как можно ярче представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышение эффективности зева способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

4. «Пламя свечи». Выполняется в любом удобном положении - стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма.

После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

Эти упражнения полезны для расслабления после напряженной работы.

Затем добавляем упражнения на расслабление:

Упражнение 1. «Мост».

Сомкните руки, так как вам удобно, затем представьте, что ваши руки, это раздвижной петербургский мост (Подберите себе удобный образ, помогающий добиться движения), дайте им мысленную команду расходиться, как бы автоматически, без мышечных усилий. Что бы упражнение получилось, вам необходимо найти в себе состояние внутреннего равновесия, для этого вам необходимо расслабиться и ощутить в себе комфорт. Делайте, как вам приятнее, перебирайте варианты (отклоняйте или склоняйте голову, сделайте глубокий вдох или выдох, задержите на мгновение дыхание и т. д.), главное - найти это чувство внутреннего комфорта, при котором ваша воля начнет влиять на автоматику движения.

Исходное положение руки в стороны. Нужно сомкнуть руки, представив, что ваши руки притягиваются друг к другу, как две половинки моста или магниты.

Расхождение и схождение рук повторить несколько раз, добиваясь непрерывности движения. В момент, когда руки, как бы, застревают - можно слегка подтолкнуть их. Если наступило желаемое состояние внутреннего расслабления, побудьте в нем, чтобы его запомнить.

Упражнение 2. «Крылья».

Исходное положение - руки опущены. Глаза можно закрыть, что бы лучше чувствовать движение, которое разрождается в руках. Следите за этим движением и помогайте ему развернуться вверх. Когда руки начинают всплывать, возникает масса новых и приятных ощущений. Помогите себе приятными образными представлениями. Представьте себе, что руки - это крылья! Крылья несут вас! Позвольте себе дышать свободно. Позвольте себе ощутить состояние полета.

Упражнение 5. «Ёж».

Это упражнение направлено на разрядку негативных эмоциональных состояний и поддержанию бодрого настроения. Релаксация достигается через напряжение. Нужно напрячь, к примеру, кисти рук, а затем максимально их расслабить. Представьте себе ёжика, который скручивается и раскручивается.

В первые 2-3 дня тренировок после выполнения приемов (автоматических) нужно сесть и просто посидеть несколько минут пассивно, как бы нейтрально (глаза закрывать следует не сразу, а только если они сами закрываются). При этом возникает чувство пустоты в голове (это реабилитационное состояние, в котором происходит психологическая разгрузка и накопление новых сил).

Визуализируйте конкретное место и представьте, что вы находитесь там. Это может быть любимое место отдыха или место, которое вы хотите посетить, или воображаемое место: мягкое, располагающее к отдыху и очень приятное место. Исследуйте его мысленно, изучите окружение. Если это на природе, почувствуйте тепло солнечных лучей, дуновение ветра. Замечайте запахи и звуки. Возможно, вы пожелаете посетить это место в будущем.

Домашнее задание. В течение недели применять техники саморегуляции, отмечать реакцию ребенка на данное поведение.

III. Заключительная часть

Обратная связь в форме шерринга чувств.

Занятие 7. «Конфликт с ребенком»

Цель – разрешение детско-родительских конфликтов.

Задачи:

1. Формирование умений эффективного взаимодействия в конфликтной ситуации
2. Осознание конфликтных сторон личности
3. Знакомство с техникой конструктивного разрешения конфликтных ситуаций

Ход работы

I. Вводная часть Приветствие ведущим и участниками друга. Включение в тренинговые занятия традиционного приветствия, упражнения «Искра».

1.Разминка «Нестандартное приветствие». Участникам необходимо встать в круг и поприветствовать друг друга: ладонями, но только их тыльной стороной; стопами ног (внутренней частью, только очень легко, чтобы не было больно), коленями (внутренней стороной колена левой ноги слегка коснуться внутренней стороны колена правой ноги партнера), плечами (правым плечом легонько коснуться левого плеча партнера).

II. Основная часть. Обсуждение домашнего задания.

2. Упражнение «Противоположности: конфликт «нападающего» и «защищающегося». Необходимо сесть лицом к лицу с партнером и решите, кто из вас будет играть роль «нападающего», а кто – «защищающегося». Затем ведите диалог. Твердо стойте на своей позиции, старайтесь не сдаваться. Если вы «нападающий», говорите своему партнеру, как он должен вести себя и что должен делать. Ругайте и критикуйте с позиции явного превосходства и уверенности в себе. Если вы «защищающийся», постоянно извиняйтесь и оправдывайтесь. Говорите своему партнеру, как вы стараетесь, как хотите угодить и как что-то мешает вам выполнить его требования. Через пять-десять минут завершите эту часть опыта.

Поменяйтесь ролями. Постарайтесь полностью испытать власть, авторитет «нападающего» или манипулирующую пассивность «защищающегося». Через пять или десять минут остановитесь. Поделитесь своими переживаниями.

Вопросы:

- Что вы чувствовали, играя роль «нападающего» и «защищающегося»?
- В какой роли вы чувствовали себя более уверенно?

Сравните сыгранные вами роли с вашим способом действия в реальной жизни.

3. Упражнение «Билль о правах». Ведущий делит группу на две половины.

Одна группа представляет детей, а другая — родителей. Задача каждой группы заключается в составлении списка своих прав. После того как каждая группа закончила подготовку такого списка (в течение 15 -20 минут), «родители» и «дети» начинают поочередно предъявлять эти права друг другу, причем каждое право может быть внесено в окончательный список только тогда, когда оно принято другой стороной. Каждая сторона имеет возможность отклонить какое-то право или настаивать на его изменении. Ведущий регулирует дискуссию и выносит принятые обеими сторонами права на видное место. Если дискуссия затягивается (а обычно она проходит вполне «горячо»), ведущий проясняет, почему стороны не могут договориться, и прекращает обсуждение, воспользовавшись правом вето. Лучше заранее предупредить группу о том, сколько времени отводится на обсуждение каждого пункта, обычно это занимает не более 3—5 минут. В этой игровой ситуации хорошо моделируются процессы отстаивания детских прав и те состояния, которые возникают в связи с этим у детей и родителей, поэтому при подведении итогов желательно обратиться к чувствам участников группы. Еще одна рекомендация: ведущему лучше самому разделить членов группы на «родителей» и «детей», определив в группу «детей» наиболее центрированных на своей родительской позиции взрослых.

Необходимо также напомнить «детям», что они должны писать свои права, исходя из своих детских ролей, для этого можно встать на место собственного ребенка или вспомнить себя в детстве. Группа может оговорить, в каком возрасте будут находиться «дети», которые пишут права, исходя из своих интересов (права шестилетних детей могут значительно отличаться от прав подростков).

4. Упражнение «Шесть шагов». Ведущий знакомит группу с шестью шагами

беспроблемного метода решения конфликтов по Т.Гордону. Эти шаги связаны с ключевыми моментами, о которых родители должны знать и применять, чтобы избегать излишних трудностей, хотя некоторые конфликтные ситуации могут разрешаться и без прохождения этих шести шагов. Существуют конфликты, которые исчерпываются при первом же предложенном решении.

Шаг 1. Вовлечь ребенка Четко и немногословно сообщить, что имеется проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество ребенка необходимо.

Шаг 2. Узнать решения детей, не оценивая и не принижая предложенные решения. Настаивать на выдвижении как решений можно большего числа альтернатив

Шаг 3. Активизировать. Предложить ребенку высказаться, какие из этих решений выглядят лучше, чем остальные. Сообщить, свои чувства и интересы, сказать свое мнение о наиболее оптимальном варианте и что не устраивает (или устраивает) ребенка в выборе.

Шаг 4. Узнать, что думает ребенок о каждом оставшемся решении. Добиться того, чтобы каждый обязался выполнить свою часть договора. Если решение состоит из нескольких пунктов, желательно зафиксировать их на бумаге.

Шаг 5. Вынести на обсуждение вопросы типа: «Когда начнем?», «Кто будет следить за временем?», «Каковы будут критерии качества выполняемой работы?» и т. п.

Шаг 6. Интересоваться у ребенка, по-прежнему ли он доволен принятым решением и его результатами. Сообщать о своих чувствах и мыслях (они могут изменяться) по поводу результатов решения. Пересмотр или корректировка решения, если это потребуется

Домашнее задание: применить данный способ в общении с детьми и запомнить их реакции на ваше поведение.

III. Заключительная часть

Обратная связь в форме шерринга чувств.

Занятие 8. «Расставание»

Цель – получение обратной связи о результатах работы в ходе тренинга.

Задачи:

1. Получить участниками и ведущим обратную связь от группы по результатам работы на тренинге
2. Выделить изменения каждого участника в результате включения в работу на занятиях

I. Вводная часть. Приветствие ведущим и участниками друга. Включение в тренинговые занятия традиционного приветствия, упражнения «Искра».

1. Разминка «Протяни навстречу руку». Выкладываются лист бумаги формата А2, участники одновременно кладут свои ладони на него, каждый обводит контур своей ладони и раскрашивает получившуюся часть рисунка.

Вопросы:

- Где чья рука?
- Что побудило расположить ее именно в этом месте и раскрасить таким образом?

II. Основная часть

Обсуждение домашнего задания

2. Упражнение «Чемодан». Каждый участник по очереди выходит за дверь на несколько минут. В это время все остальные собирают ему чемодан – путем групповой дискуссии выделяют положительные и отрицательные качества, которые данный участник проявил в ходе тренинга, и записывают их. Затем участник возвращается в аудиторию и ему вручается листочек в сложенном виде со списком качеств. Читать можно только после занятий.

3. 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:

- Изменились ли ваши взаимоотношения?
- Что нового в поведении ребенка вы заметили?

- Что показалось вам самым важным и полезным в такой работе?
- Что вы сами приобрели в процессе тренинга?
- Что бы вы пожелали друг другу и себе?

Важность детско-родительских отношений и их влияние на жизнь и судьбу ребенка трудно переоценить. Формирование личности ребенка и его социализация происходит в непосредственной зависимости от родительского внимания и любви. В жизни каждого человека родители играют большую и ответственную роль. Они дают первые образцы поведения. Ребенок подражает, и стремится быть похожим на мать и отца.

Когда родители понимают, что во многом от них самих зависит формирование личности ребенка, то они ведут себя так, что все их поступки и поведение в целом способствуют формированию у ребенка тех качеств и такого понимания человеческих ценностей, которые они хотят ему передать.

Такой процесс воспитания можно считать вполне сознательным, так как постоянный контроль над своим поведением, за отношение к другим людям, внимание к организации семейной жизни позволяет воспитывать детей в наиболее благоприятных условиях, способствующих их всестороннему и гармоничному развитию.

Новые условия требуют новых подходов и методов работы психолога с семьей, в том числе групповых методов работы с родителями, которые в последнее время завоевывают все большую популярность. Эти методы можно рассматривать как модель групповой консультативной работы с родителями, часто более эффективной, чем индивидуальное консультирование.

Многие родители достаточно хорошо осознают недостатки своего воспитания, но очень часто им не хватает элементарной психологической грамотности, чтобы решить свои проблемы. Анализ семейных ситуаций в группе помогает родителю взглянуть на себя со стороны, «глазами других», и тем самым как бы объективизировать свое поведение. Родители начинают лучше понимать собственные стереотипы воспитания, которые не являются результатом осознанного выбора воспитателя, а обычно перенимаются либо «по

наследству» от своих родителей, либо являются следствием представлений об отношениях ребенка и родителя, полученных из близкого социального окружения, средств массовой коммуникации и информации.

Актуальность межличностных отношений в семье и их влияние на формирование личности и поведения детей заключается в том, что стабильность семейной среды является важным фактором эмоциональной уравновешенности и психического здоровья ребенка.

Источник: опыт АО ГСУ «СРЦН «Солнышко» Северодвинска, представленный на портале «Я родитель»

<http://www.ya-roditel.ru/national-campaign/regions2/278991/>