

Тренінгове заняття

Батьки і діти: шляхи взаємодії

Мета: познайомити учасників; з'ясувати сподівання і побоювання батьків; допомогти усвідомити різницю між «світом» дитини і дорослого, емоційні переживання, мотивацію поведінки; формувати навички аналізу причин поведінки дитини з огляду на її позицію; ознайомити з поняттям «прийняття» дитини, особливостями батьків, які приймають і не приймають дитину, впливом негативних установок; визначити правила «мови прийняття» і «мови неприйняття».

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Привітання батьків.

2. Презентація мети заняття.

3. Вправа-знайомство «Аматорське фото — сімейний фотоальбом».

Мета: познайомити учасників, сприяти згуртуванню групи, створенню позитивної комфортної атмосфери.

Батьки виконують малюнок «Моя сім'я», використовуючи різні асоціації.

4. Вправа «Дерево сподівань».

Мета: одержати інформацію, що стосується сподівань учасників тренінгу.

Учасники на аркушах записують свої очікування від заняття.

5. Інформаційна частина «Особливості дитячого світу».

— Ми часто вважаємо, що діти мають нас і навколишній світ розуміти так само, як дорослі, але це — найбільша омана. Діти роблять свої висновки з огляду не тільки на те, що ми їм говоримо, а й на те, що ми при цьому робимо, як поводитися з іншими людьми. Наш особистий приклад виховує більше, ніж усі слова.

Особливості дитячого світу порівняно зі світом дорослих:

- відсутність сформованих поглядів;
- швидкість перевтілення;
- емоційність;
- висока мінливість;
- необтяженість побутовими турботами;
- відкритість;
- імпульсивність;
- злиття із зовнішнім світом;
- життя реальними подіями;
- повнота світовідчуття.

Часто батькам здається, що дитина погано поводить себе навмисно, однак так буває далеко не завжди. В основі будь-якої небажаної негативної поведінки дитини можуть бути:

- вимога впливу або комфорту;
- бажання показати свою владу або демонстративну непокору;
- помста, відплата.

6. Вправа «Білля про права»

Учасники діляться на 2 групи («Діти» і «Батьки»).

Мета кожної групи — скласти список своїх прав. Потім вони почергово називають ці права один одному. При цьому кожне право може бути внесене в

остаточний список тільки тоді, коли воно прийняте іншою стороною. Кожна сторона може відхилити якесь право або наполягати на його зміні. Ведучий має право «вето» на припинення обговорення, він виносить прийняті обома сторонами права на обговорення.

7. Аналіз анкет. Інформація про дві території.

«Я маю знати про дитину все...», «У нього (неї) не може бути жодних таємниць від мене», — так вважають багато батьків. За результатами ваших анкет, рівень контролю за дитиною досить високий. З чим це пов'язано?

Розглянемо на малюнках дві території — дорослу й дитячу.

Найкраще ця модель може бути продемонстрована на прикладі «території матері» (див. додаток 2 на с. 88). На малюнку 1 видно, що в період виношування плоду територія дитини цілком належить матері, перебуває під її контролем.

Малюнок 2 показує, що поява на світ лише трішки змінює ситуацію — за територією дитини (ліжечко, бажання) так само потрібен невсипущий контроль.

Але подальші події (малюнок 3) розгортаються таким чином, що дитина все частіше й частіше починає виходити з поля зору матері, і, зрештою, метою її розвитку стає самостійність.

Звичайно, цей процес поступовий та індивідуальний, з постійною передачею прав і відповідальності в міру готовності дитини діяти незалежно від матері, однак уся проблема в тому, наскільки батьки готові надати ці права. Іноді на цих «територіях» можуть відбуватися справжні «битви» — дитині доводиться боротися за свою самостійність, або, навпаки, ситуація «маминого крильця» її дуже влаштовує, зате маму значно обтяжує соціальна неспроможність дорослої дитини.

8. Вправа «Риси моєї дитини».

	Що мене засмучує в моїй дитині	Що мене тішить у моїй дитині

9. Вправа «Мова «прийняття/неприйняття».

— Дуже часто ми чуємо про безумовне прийняття дитини у всіх її проявах. Цілком зрозуміло, що це викликає в батьків подив і навіть протест. Усі батьки ставлять перед собою виховну мету: виховати самостійність, відповідальність, навчити дитину бути акуратною, контролювати свою агресивність. Часто батьки, які намагаються демонструвати своє безумовне прийняття, не можуть виявити ці риси, і в результаті мають справу з досить егоцентричною особистістю дитини.

Е. Фромм ще в 50-ті роки ХХ ст. писав про важливість як безумовної, так і умовної любові. Так, батьки мають право любити дитину за щось, показуючи їй важливість якихось її рис. Якщо раніше можна було говорити, що носієм безумовної любові (або любові до безумовних понять) є мати, а умовної —

батько, то зараз кожний з батьків може виконувати обидві ці функції. Хоча в конкретній родині ситуація може складатися по-різному, загалом любов батька все одно більш умовна, а у формуванні ставлення до дитини з боку матері велику роль відіграє її перший досвід спілкування з малюком. Саме в перші роки життя дитині необхідна велика любов, її безумовне прийняття, що формує довіру до світу й почуття впевненості в собі. Недарма в багатьох народів дитині до 5—6-ти років дозволяють багато, а потім настає період навчання соціальних вимог і заборон. Якщо мати виховує дитину одна, їй доводиться поєднувати в собі різні риси.

Насправді людина живе у світі, де їй щось подобається, а щось — ні, вона переживає різні почуття й щодо своєї дитини: позитивні і негативні.

Одним з критеріїв діагностики прийняття дитини може стати те, наскільки швидко і легко батьки заповнювали графу «Що мене засмучує в моїй дитині?». Якщо легко вписували «-», але важко «+», навряд чи такі батьки приймають свою дитину такою, якою вона є. Однак навіть батьки, які вважають, що приймають свою дитину такою, якою вона є, далеко не завжди можуть показати дитині своє прийняття. Адже його необхідно демонструвати. Саме тому дуже важливо навчитися говорити «мовою прийняття», не використовуючи негативних установок.

Ознаки мови прийняття

Оцінка вчинку, а не особистості, похвала, комплімент, ласкаві слова, підтримка, вираження зацікавленості, порівняння з самим собою, схвалення, згода, позитивні тілесні контакти, посмішка, контакт очей, доброзичливі інтонації, емоційне долучення, заохочення, вираження своїх почуттів, відображення почуттів дитини.

Ознаки мови неприйняття

Відмова від пояснень, негативна оцінка особистості, порівняння не на краще, зауваження щодо невідповідності батьківським очікуванням, ігнорування, команди, накази, акцентування на невдачі, образа, погрожування, покарання, сердита міміка, загрозливі пози, негативні інтонації.

10. Вправа «Дерево підсумків».

На намальованих яблуках батьки записують свої враження від заняття.

11. Легенда В. Сухомлинського «Хто найкращий майстер на землі».

Це було дуже давно. В одному селі в Україні дівчата і жінки вирішили показати свою майстерність. Домовилися, що в неділю усі прийдуть на сільський майдан і кожна принесе найкраще, що вона зробила своїми руками: вишитий рушник, мереживо, скатертину, одяг...

У призначений день усі дівчата і жінки прийшли на майдан, принесли безліч цікавих речей. У старих, які повинні були назвати найкращих майстринь, очі розбігалися.

Дружини й дочки багатіїв принесли вишиті золотом покривала, тонкі мережані фіранки, на яких були вив'язані дивовижні птахи. Але переможницею стала дружина бідняка Марина. Вона не принесла ні вишитого рушника, ні мережив. Хоча все це чудово вміла робити. Вона привела п'ятирічного сина Петруся. А він приніс жайворонка, якого сам вирізав з дерева, приклав жайворонка до губ, і той защебетав, як живий. Усі завмерли, ніхто не поворухнувся. Всіх зачарувала

пісня, і раптом у блакитному небі заспівав живий жайворонок, якого привабив спів із землі...

12. Слова-побажання батькам.

Пам'ятайте, що дитина— це дзеркало життя своїх батьків. Як у краплі води відбивається сонце, так і в дітях відображається духовне багатство мами і тата. Робіть усе, щоб дитинство і майбутнє ваших дітей було прекрасним. Любові та взаєморозуміння, успіхів і щастя вам і вашим дітям!

Додаток 1

Біллль про права батьків і дітей, написаний батьками

(на прикладі групи батьків)

Права батьків

1. Давати поради, вказівки.
2. Контролювати виконання обов'язків.
 1. Заохочувати.
 2. Вибирати разом з дитиною школу, секції, гуртки.
 3. Захищати свою дитину, піклуватися про неї.
 4. Отримувати любов, повагу, увагу з боку дитини.
 5. Карати.
 6. Любити дитину.
 7. Мати право на помилку.

Права дітей

1. Приймати або не приймати поради.
2. Мати і виражати свою думку, не зважаючи на батьківську.
3. Вибирати свій імідж і спосіб дозвілля.
4. Отримувати любов і увагу з боку батьків.
5. Любити батьків.
6. Обирати друзів та їжу.
7. Помилятися і бути пробаченим.

Додаток 3

Каталог негативних ефектів типових батьківських реакцій

(за Т. Гордоном)

1. Наказ, директива, команда.

Ці повідомлення говорять дитині, що її почуття або вади неважливі; вона має діяти відповідно до того, чого хочуть батьки («Мені неважливо, що ти збираєшся робити: негайно йди додому»). Вони повідомляють про неприйняття дитини такою, якою вона є в цей момент («Припини крутитися навколо мене»), і спричиняють страх перед батьківською владою. Вони можуть зумовлювати відчуття образи, злості, опору й повідомляти дитині, що батьки не довіряють судженням або здібностям дитини («Не чіпай цього, відійди від маляти»).

2. Застереження, попередження, погроза.

Ці реакції батьків спричиняють у дітей відчуття страху та покірності («Якщо ти цього не зробиш, то пошкодуєш»). Вони також можуть спричинити опір і ворожість, як наказ, директива, команда. Ці повідомлення говорять про те, що батьки не поважають бажання і почуття дитини («Якщо не припиниш гру, я все це викину»). Ці повідомлення також викликають у дитини бажання «випробувати» батьківську погрозу для того, щоб побачити, чи батьки дотримуються слова.

3. Вмовляння, моралізування, присоромлювання.

Ці повідомлення кладуть на дитину тягар зовнішнього авторитету, обов'язку. Діти можуть відповідати на всі ці «повинен», «потрібно», «необхідно» опором і ще сильнішим обстоюванням своєї позиції («Ти маєш завжди поважати своїх учителів»). Вони можуть змусити дитину відчувати недовіру з боку батьків або викликати в неї почуття провини — «я поганий» («Тобі не слід так думати»).

4. Поради, готові рішення.

Такі повідомлення діти часто переживають як свідчення того, що батьки не довіряють їх здатності самостійно прийняти рішення. Вони можуть призвести до формування в дитини почуття залежності й припинення розвитку самостійності («Що мені потрібно зробити, тату?»). Поради часто передають почуття переваги батьків над дитиною («Ми з мамою краще знаємо, як треба»). У дитини також може з'явитися відчуття, що батьки її зовсім не розуміють. Поради можуть привести до того, що дитина перестане розвивати свої ідеї.

5. Нотації, повчання.

Діти зазвичай ненавидять нотації. Повчання роблять з дитини учня, створюють відчуття підпорядкованості, неповноцінності. Діти часто не сприймають батьківських аргументів («Твої ідеї застаріли») і, як дорослі, не люблять, коли їм доводять, що вони не праві. Іноді діти воліють ігнорувати факти («Ну і що»; «Начхати»; «Зі мною цього не трапиться»).

6. Критика, незгода.

Ці повідомлення, мабуть, більше за інші спричиняють у дітей відчуття неадекватності, тупості, нікчемності: «Я поганий». Оцінки і судження батьків дуже впливають на образ «Я» дитини. Як батько говорить про дитину, так і дитина говоритиме про саму себе. Критика також часто викликає контркритику («На себе б подивився»; «Самі так робите»). Оцінювання змушує дітей приховувати свої почуття від батьків («Якщо я їм скажу, мене лятимуть»). Часта оцінка і критицизм призводять до того, що діти відчувають: вони погані, батьки не люблять їх. Часто вони сердяться на все це, у них може навіть виникнути ненависть до батьків.

7. Похвала, згода.

Усупереч поширеній думці, що похвала завжди добре впливає на дитину, вона часто дає негативний ефект. Позитивна оцінка, що не відповідає образу «Я» дитини, може викликати ворожість («Я ненавиджу своє волосся»; «Я погано грав, незграбно»). Відсутність похвали в родині, де зазвичай часто хвалять, дитина може сприйняти як критику («Ти нічого не сказала про мою зачіску, отже, вона тобі не подобається»).

Похвала часто сприймається дитиною як маніпуляція — як спосіб м'яко змусити її робити те, що хочеться батькам («Ти говориш це тільки для того, щоб я добре вчився»). Діти часто збентежуються, коли їх хвалять привселюдно, перед друзями. Іноді діти виявляють, що батьки їх не розуміють, коли хвалять («Ти не сказала б цього, якби знала, як я насправді почувався»). Діти, яких часто хвалять, можуть звикнути до похвали, стати залежними від неї і навіть вимагати її («Правда, я добре це зробив?», «Як я виглядаю?»).

8. Обзивання, глузування.

Вони можуть мати руйнівний вплив на образ «Я». Найпоширеніша відповідь на це — послати повідомлення назад («Ти сам ледар»). Якщо таке повідомлення

йде від батька з метою вплинути на дитину, це зменшує ймовірність того, що дитина зміниться за допомогою реалістичного погляду на себе. Замість цього дитина знецінить батьківське повідомлення («Мені не личить моя косметика. Це ж смішно»).

9. Інтерпретація, аналіз, діагноз.

Ці повідомлення створюють у дитини відчуття, що її викрили, що батьки знають мотиви її поведінки. Цей батьківський психоаналіз може фруструвати дитину, негативно діяти на неї. Якщо цей аналіз, інтерпретації правильні, то дитина дуже бентежиться, якщо неправильні, вона дратується, що її звинуватили несправедливо. Дуже частий аналіз повідомляє дитині, що батьки розумніші, мудріші, дитина відчуває надто велику перевагу з їхнього боку. Повідомлення типу «Я знаю, чому...» і «Я тебе бачу наскрізь» часто переривають спілкування й вчать дитину не звертатися до батьків зі своїми проблемами.

10. Розрада, підтримка.

Ці повідомлення не надто допомагають. Розрада може дати дитині відчуття, що її не розуміють («Ти б так не говорила, якби знала, як я злякався»). Батьки втішають, адже вони засмучені, що дитині погано. Такі повідомлення говорять дитині, що ви хочете, аби вона припинила відчувати те, що відчуває (засмучення, образу). Діти можуть розглядати розраду як спробу змінити їх і часто перестають довіряти батькам

(«Ти говориш це тому, що хочеш підбадьорити мене»). Ці реакції часто можуть зупинити подальшу комунікацію, тому що дитина відчуває, що батьки не приймають її переживань такими, якими вони є, і хоче, щоб вони швидше припинилися.

11. Запитання, випитування.

Запитання можуть означати для дитини, що ви їй не довіряєте, підозрюєте в чомусь, сумніваєтеся («Ти вимив руки, як я сказала?»). Діти відчувають у запитаннях загрозу, особливо якщо не розуміють, навіщо їх запитують («До чого ти хилиш?»). Якщо ви ставите запитання дитині, яка хоче поділитися з вами своєю проблемою, вона може запідозрити, що ви хочете зібрати інформацію, щоб за неї вирішити цю проблему, а не дати їй змогу самій знайти потрібне рішення. У цій ситуації запитання обмежує свободу людини говорити про те, про що вона хоче, адже воно (запитання) диктує наступне повідомлення. Обмеження свободи висловлювання ускладнює комунікацію.

12. Відволікання, перетворення на жарт.

Дитина вважає, що не цікавить батьків, вони не поважають її почуттів. Діти дуже серйозні, коли хочуть поговорити про щось. Дразніння, жарт можуть змусити їх почуватися скривдженими. Відволікання дітей від важких почуттів може дати тимчасовий ефект, але почуття не минають. Відкладені проблеми рідко розв'язуються самі по собі. Діти, як і дорослі, хочуть щоб їх вислухали, вони вимагають поваги.

Додаток 4

Вплив батьківських установок на розвиток дітей

Батькам дуже важливо зрозуміти, яку роль в емоційно-особистісному зростанні відіграють батьківські установки. Батьки — найбільш значущі для дитини люди. їм потрібно обережно й уважно ставитися до своїх словесних звертань до

дитини, уникати установок, що можуть негативно позначитися на її поведінці. З'явившись один раз, установка не зникає і в сприятливий для неї момент життя дитини впливає на її поведінку й почуття. Безсумнівно, більшість батьківських установок позитивні.

Тренінг з батьками

Мета:

- вчити батьків працювати в групі, набувати практики колективної діяльності у виробленні рішень;
- сприяти формуванню позиції батьків у спілкуванні.

Обладнання:

- плакати,
- папір А4,
- маркери,
- клей,
- ножиці,
- роздатковий матеріал.

Хід заняття

Вправа "Клубочок"

Мета: провести знайомство учасників групи. Створити умови для ефективної роботи.

У мене в руках клубочок ниток для в'язання. Зараз ми будемо в'язати візерунок нашої групи. Учасник в чийх руках знаходиться клубок, називає своє ім'я і рису, яку найбільше цінує в людях. Потім обмотати нитку навколо свого пальця і покотити клубок будь-якому іншому учаснику тренінгу. Клубок має побувати у кожного. І ще: уважно слухайте один одного, хто говорить, це нам наприкінці знадобиться.

Потім змотуємо клубок назад. Робити це будемо так: той, хто знімає нитку з пальця, намотує її на клубок і пригадує, що саме говорив попередній учасник.

Рефлексія:

- Чи важко вам було виділити рису, яку найбільше цінуєте в людях?
- Які відчуття викликала ця вправа?

Вправа "Правила роботи в групі"

Мета: акцентувати увагу учасників на дотриманні правил роботи у групі.

Тренер знайомить учасників з загальними правилами групової роботи та акцентує увагу на необхідності їх дотримання в роботі тренінгової групи. Психолог зачитує кожне правило (якщо група додає чи знімає певні правила, то тренер відображає це на плакаті):

- "тут і тепер";
- відкриті новим враженням;
- приймаємо іншого, як себе;
- нікого не критикуємо;
- бути чесним із самим собою;
- підтримуємо один одного;
- не обговорюємо поза групою те, що відбувається в ній.

Вправа "Очікування"

Мета: визначити сподівання та очікування учасників від роботи в групі.

Обладнання: прикріплений плакат "Дерево", кошик.

Учасникам роздають стікери, вирізані у формі яблук і психолог просить написати на них свої очікування, прочитати і приклеїти на плакаті, на якому зображене дерево, а збоку кошик.

Інформаційне повідомлення

Мета: актуалізація проблеми.

Життя в сім'ї, взаємини між її членами, турбота один про одного - найщасливіші спогади, що завжди залишаються в пам'яті людини.

У круговороті повсякденного життя ми часто забуваємо про те, що родина - основа життя, розвитку, здоров'я, успіху. Саме в сім'ї дорослі разом з дітьми вчаться розуміти один одного, долати труднощі повсякденного життя, знаходити гармонію спільного життя. Що сумлінніше сім'я виконує свою роль, то краще для дитини.

Родинне виховання і право на виховання своїх дітей закріплені в "Кодексі про шлюб та сім'ю, науковці називають сім'ю найменшою ланкою суспільства. Соціологи та психологи, досліджуючи інститут сім'ї та взаємовідносини в системі сім'ї, надають багато рекомендацій, однак, феномен сім'ї є доволі складним. Суспільство визначило для сім'ї наступні функції:

- виховну;
- репродуктивну;
- економічну.

Вправа "Скільки промінчиків у сонечка"

Мета: встановити, наскільки суттєві межі між світами дорослих і дітей.

Так уже склалося, що у нашому світі багато різноманітностей. Все це робить його барвистим, цікавим. Але є щось спільне для нас, всіх незалежно від віку, статі, соціального статусу...

Зверніть увагу на наше сонечко. Воно зображене без проміння. Перед нами є карточки з різними написами. Кожен з учасників вибирає твердження, яке, на його думку, стосується одночасно і дорослих, і дітей, та прикріплює його, як промінчик для сонечка (додаток 1).

Рефлексія:

- Які твердження вибрали і чому?
- Що різнить дітей і дорослих?
- Що об'єднає?
- Чому не вибрали твердження, що залишилися?

Вправа "Австралійський дощ"

Мета: психологічне розвантаження учасників.

Інструкція: Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви передаватимете мої рухи. Тільки-но вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!

В Австралії здійнявся вітер. (Ведучий потирає долоні.)

Починає крапати дощ. (Клацання пальцями.)

Дощ посилюється. (Плескання долонями по грудях.)

Починається справжня злива. (Плескання по стегнах.)

А ось град, справжня буря. (Тупіт ногами.)

Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах.)

Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях.)

Краплі падають на землю. (Клацання пальцями.)

Тихий шелест вітру. (Потирання долонь.)

Сонце! (Руки догори.)

Вправа "Щаслива сім'я"

Мета: надати можливість учасникам використати знання про сім'ю, родину шляхом створення колажу.

Обладнання: роздатковий матеріал, аркуші паперу, кольоровий папір, клей, ножиці, маркери.

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в 3 групи, які працюватимуть над створенням колажу сім'ї, на основі поданої їм інформації та використовуючи власний досвід. Після завершення роботи учасники групи повинні презентувати свої роботи у великому колі.

Вправа "Очікування"

Мета: вияснити наскільки справдились очікування учасників заняття.

Повернімося до наших очікувань, якщо вони здійснились, то кожен з вас нехай підійде до нашого символічного дерева, "зірве" своє яблучко і поставить у кошик, а якщо не здійснилося, то залишить яблуко на дереві.

Вправа "Куля мрій"

Ми всі любимо мріяти, незважаючи ні на що, і всі ми хочемо, щоб наші мрії здійснювалися (тренер розкидає різнокольорові кульки). Пиймайте кожен свою кульку мрії та намалюйте або напишіть свою мрію на ній, користуючись маркерами. Давайте об'єднаємо всі кульки мрій в один великий оберемок, нехай всі бажання здійсняться. Дякую всім за участь.

Додаток 1

За словами Адлера, жодна дитина не є безнадійною. Ми повинні бути свідомими впливу, який маємо на наших вихованців, та прикладу, який даємо їм своєю постановою та поведінкою:

- Якщо дитина зростає в атмосфері критики, вона вчиться засуджувати.
- Якщо дитина зростає в атмосфері ворожнечі, вона вчиться боротися
- Якщо над дитиною глумляться, вона стає соромливою.
- Якщо дитина живе під страхом, вона стає боязкою.
- Якщо дитину постійно соромлять, вона звикає почуватися винною.
- Якщо дитина зростає у толерантному середовищі, вона вчиться бути терплячою.
- Якщо дитину часто підбадьорюють, вона вчиться впевненості.
- Якщо дитина зростає в сфері прийняття, вона вчиться любові.
- Якщо дитина зростає в атмосфері похвали, вона вчиться любити саму себе.
- Якщо дитина зростає з визначенням, вона усвідомлює, що добре мати мету.

- Якщо дитина живе у чесному середовищі, вона приходить до розуміння, що таке правда.
- Якщо дитина живе у справедливому середовищі, вона вчиться бути справедливою.
- Якщо дитина почувається безпечно, вона вчиться довіряти собі і тим, хто біля неї.
- Якщо дитина оточена приязню, вона вчиться спостерігати світ як гарне місце, щоб жити, любити і щоб її любили.

Автор: Вінтоняк Наталія Василівна

Посада: практичний психолог.

Матеріал розміщено в рамках проведення Форуму педагогічних ідей «УРОК»