**Тренинг родительской эффективности**

|  |
| --- |
| **Тренинг родительской эффективности**  Многочисленные психологические исследования подтвердили, что «проблемные», «закомплексованные» и «непослушные» дети — всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. Специалисты пришли к выводу, что стиль взаимодействия детей и родителей непроизвольно запечатлевается в памяти ребенка, и, став взрослым, человек воспроизводит его как естественный. Таким образом, происходит наследование стиля общения: большинство родителей воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве.  **Каждому родителю нужно научится:**   * безусловно принимать своего ребенка таким, какой он есть * узнать о законе «зоны ближайшего развития» и его использовании * конструктивно разрешать конфликты (выигрывают обе стороны) * применять «активное слушание» * избегать автоматических реакций * доносить до ребенка свои эмоции и переживания * создавать правила таким образом, чтобы ребенок им следовал * создавать сокровищницу самооценки своего ребенка * контролировать негативные эмоции   **Что следует знать каждому родителю?!**  **9 золотых правил (по Ю. Гиппенрейтор):**  **Правило 1.** Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно справишься!»  **Правило 2** Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом:   1. Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому. 2. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.   **Правило 3** Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.  **Правило 4** Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».  **Правило 5** Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.  **Правило 6** Когда вы говорите своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.  **Правило 7** Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.  **Правило 8** Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.  **Правило 9** Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.  **Правила о правилах (по Ю. Гиппенрейтор):**   1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого. 2. Правила (ограничения, требования, запреты) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. 3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка. 4. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой. 5. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно разъяснительным, чем повелительным. 6. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.   Чтобы не допускать глубокого, разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности.   1. Безусловно принимать его. 2. Активно слушать его переживания, и потребности. 3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе. 4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется. 5. Помогать, когда просит. 6. Поддерживать успехи. 7. Делиться своими чувствами (значит доверять). 8. Конструктивно разрешать конфликты. 9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший. 10. Обнимать не менее 4 х, а лучше по 8 раз в день.   Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому. |