# http://sovetskiemultfilmy.org/images/364932_html_175fd2aa.jpgУПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ СУМСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

## КОМУНАЛЬНА УСТАНОВА СУМСЬКИЙ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ КОМПЛЕКС “ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І СТУПЕНЯ -ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД № 11“ЖУРАВОНЬКА”

## М.СУМИ, СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ

**Цикл занять**

**для батьків та дітей**

**«На шляху до взаємодії»**

****

Укладач

практичний психолог

КУ Сумський НВК № 11

м. Суми, Сумської області

Балинська Анна Миколаївна

**Протокол № 2 від 21.01.2019**

Суми - 2018 р.

***Хто хоче виконати свійо бов’язок стосовно дітей,***

***той має почати з виховання самого себе.***

**Пояснювальна записка**

Сім'я - найвища цінність на Землі, яка робить життя кожної людини щасливим та повноцінним. Василь Сухомлинський писав: «У сім'ї, образно кажучи, закладається коріння, з якого виростає пагін, і гілки, і квітки, і пло­ди. Сім'я - це джерело, водами якого живиться повноводна річка нашої держави». [9, с.14]

У нинішніх соціальних умовах (прискорений ритм нашого життя, справи, робота, потік інформації, домашні клопоти) стає помітним брак спілкування дорослих з дітьми в сім'ї. Усе це негативно впливає на виховний процес. Батьки причиною цього називають відсутність вільного часу. Хоча діти вважають, що час для спілкування з ними батьки, якщо бажають, можуть знайти. Отже, сьогодні ми спостерігаємо, що духовні контакти батьків і дітей різного віку відчувають значний голод безпосереднього спілкування, яке не замінять ні екран телевізора, ні друзі, ні музика.

Переоцінити роль спілкування в житті людини неможливо. Для батьків дуже важливо мати можливість відкрито й ефективно спілкуватися зі своїми дітьми. Відкрита, ефективна комунікація йде на користь не тільки дітям, а й кожному члену сім'ї. Відсутність належного спілкування вносить неабиякий дисбаланс у стосунки батьків та дітей.

Причиною дисгармонії в батьківсько-дитячих взаєминах може бути недостатність духовного спілкування між батьками й дітьми. На це звертав увагу В. Сухомлинський, який писав: «Виховання, позбавлене постійного, повсякденного духовного спілкування дітей з батьками, – ненормальне, потворне виховання, яким є ненормальне, потворне життя батьків без постійної турботи про дітей» [1, с.8]

Батькам слід постійно цікавитися справами і проблемами дітей, бо дефіцит спілквання, який сьогодні виникає між батьками й дітьми, спричиняє важкі психологічні наслідки. Виховна функція може бути успішно реалізована лише в благополучній сім'ї, де приділяється увага спілкуванню, а не тільки матеріальному забезпеченню дітей. Сьогоднішнім татам і мамам важливо не відгороджуватися від нашої складної дійсності, а цікавитися проблемами дітей, привчати їх уникати імпульсивної поведінки та непродуманої емоційної реакції на різноманітні події, помірковано оцінювати й аналізувати їх. Батькам необхідно уміти відповісти собі й дитині на найважливіші питання.

Основна проблема впливу батьків на дитину полягає в тому, що вони не сприймають ні себе, ні дитину такими, якими вони є насправді. Часто вчинки своїх дітей оцінюються батьками за різними шкалами цінностей. У результаті такого виховання психологічна дистанція між батьками й дітьми зростає з кожним роком. Розуміння проблеми часто усвідомлюється самими батьками тоді, коли вже надто пізно ефективно коригувати вже зруйновані взаємини. Тому батькам необхідна психологічна допомога на тому етапі, коли проблема, що назріває і призводить до значного погіршення як психологічного, так і соматичного здоров’я усіх членів родини, батьками ще не досить усвідомлюється. Їм потрібно допомогти опанувати навичками, які сприяли б розвитку позитивних батьківсько-дитячих взаємин. [11, с.115]

Як у вихованні дітей знайти «золоту середину»? Як навчитися бачити особистість в дитині, вчитися цінувати її, зростати разом з нею, сприяти створенню найкращих можливостей для її стабільного та гармонійного розвитку? Сім'ї здатні змінюватися та розвиватися і більшість сімей не хочуть нанести шкоду своїм дітям, а за умови підтримки та навчання можуть розвинутися батьківські навички, щоб піклуватися та дбати про своїх дітей належним чином.

Які знання необхідні для успішного виховання в родині? Це, на­самперед, знання психології. Саме вони дають можливість збагнути об'єктивні закономірності розвитку дитини, специфіку проявів цих закономірностей у різні вікові періоди, зрозуміти індивідуальність дитини, з'ясувати психологічний зміст своїх помилок, труднощів у вихованні.

Проте психологічні знання залишаються мертвими, якщо не під­кріпити їх могутньою базою практичних навичок. У зв’язку з цим виникає нагальна проблема сприяти становленню батьківської компетентності шляхом усвідомлення і осмислення механізмів діалогічного спілкування та формування вмінь і навичок конструктивної взаємодії з дітьми у сім’ї, формувати у батьків практичні навички щодо використання ефективних технік, прийомів, форм та методів виховання.

Цикл занять для батьків та дітей «На шляху до взаємодії» - це допомога батькам та дітям оволодіти мистецтвом спілкування, тому що мистецтво передбачає творчість та інтуїцію – а без творчого підходу та відчуття «серцем» ефективне спілкування в родині неможливе.

Мета: сприяти підвищенню рівня психологічної компетентності батьків у вихованні та розвитку дітей.

Завдання:

* усвідомлення батьками свого стилю виховання;
* розвиток вміння будувати діалогічну взаємодію при вирішенні проблемних сімейних ситуацій.
* оптимізація комунікації та міжособистісних відносин між дитиною та її батьками, формування та розвиток усвідомленого батьківства.
* розширення поведінкового репертуару у взаємодії з дітьми та іншими людьми;
* подолання звичних стилів реагування;
* покращення розуміння своєї дитини і своїх взаємовідносин з нею;
* формування навичок співпраці з дітьми.

Ці завдання вирішуються шляхом обміну інформацією та досвідом з іншими батьками, вивчення думок «експертів» щодо різних тем та обмірковування власних ситуацій, які допомагають учасникам ­ глибше пізнати самих себе, подолати звичні стилі реагування. Аналіз сімейних ситуацій в групі допомагає учасникам групових занять поглянути на себе з боку, «очима інших», і тим самим об'єктивізувати свою поведінку. На заняттях у процесі виконання вправ батьки починають розуміти власні стереотипи виховання, які не є результатом їх усвідомленого вибору, а передаються «у спадщину» від своїх батьків або є наслідком уявлень про сімейні стосунки, отриманих з близького соціального оточення та засобів масової комунікації .

Основна ідея даного циклу занять для батьків та дітей - зосередити увагу на визначенні міжособистісних бар’єрів у спілкуванні, пошуку конструктивних способів взаємодії в родині.

Учасники: молодші школярі (3, 4 клас) та їх батьки. До групи може входити від 8 до 12 сімей.

Цикл передбачає проведення занять з періодичністю один раз на місяць протягом семи місяців (жовтень - квітень). Цикл починається з 5 занять для батьків, так як саме батьки є провідною ланкою дитячо - батьківської системи і саме від них, найбільшою мірою, залежить характер взаємин у сім'ї. Робота починається з дослідження їх життєвого стилю, усвідомлення цього стилю і зміни небажаних патернів поведінки. Другий етап групових занять з батьками стосується взаємин з дитиною. Тут батьки навчаються способам рівноправного спілкування з дітьми.

Наступну частину курсу складають два спільних заняття (для батьків і дітей). На цьому етапі відпрацьовуються навички вміння будувати діалогічну взаємодію з дітьми, розвиваються творчі здібності. Паралельно з проведенням спільних занять проводяться групові та індивідуальні консультації для батьків.

Основні методи й техніки: групова дискусія, рольова гра, інформування, вправи-демонстрації, психогімнастичні вправи, релаксаційні вправи, проективні тести, вправи-демонстрації, притчі, творчі завдання.

Структура заняття:

1. Кожне заняття починається з вправи на створення сприятливої атмосфери для спілкування, встановлення емоційно-позитивного контакту між учасниками групи.
2. На першому занятті група встановлює правила, що сприяють створенню атмосфери психологічної безпеки, розкутості та свободи спілкування й проявів учасників, з наступним приверненням уваги ведучого до їх дотримання на кожних заняттях.
3. Основна частина представлена вправами, проблемними ситуаціями, що спрямовані на розв’язання основних завдань програми. Змістовні вправи основної частини містять обов’язкову рефлексію.
4. Закінчується заняття підбиттям підсумків або рефлексією. Якщо проводиться рефлексія основної вправи, то заняття може закінчуватися закріпленням в учасників позитивних емоцій.

В ході тренінгу батьки та діти навчаться:

### використовувати активне слухання у спілкуванні;

* організовувати ефективну взаємодію;
* розв’язувати конфлікти, враховуючи інтереси всіх членів сім’ї;
* долати проблеми дисципліни дітей;
* враховувати емоції (власні та дитячі) у спілкуванні.

Як результат програми - побудова кожним учасником певної моделі оптимальних взаємин в родині, що дозволяє розширити і зміцнити позитивні контакти батьків із дітьми шляхом підвищення їх сензитивності до дитячих переживань, залучення батьків до базових знань про потреби у поведінці дітей, розвиток навичок комунікації в процесі міжособистісного спілкування.

Цикл занять проходив апробацію в КУ Сумський НВК№ 11 «Журавонька» протягом 2016-2017, 2017-2018 навчальних років. Кількість залучених сімей – близько 24.

З метою відстеження результативності в оптимізації міжособистісних відносин між батьками та дітьми проводилося діагностичне вивчення на початку впроваження циклу занять та після його закінчення. На етапі вхідного діагностування вивчалося питання щодо бар’єрів та труднощів, які виникають у батьків у спілкуванні з дітьми. Результати якісного і кількісного аналізу отриманих даних свідчать, що батьки часто вимагають від дітей тих норм поведінки, які самі не завжди виконують. На це вказало 82 % опитаних. Цікаво, що 53% респондентів зазначили, що до своєї поведінки дорослі, як правило, ставляться більш лояльно, ніж до аналогічної поведінки дитини. Таким чином, формується нерозуміння та недовіра в процесі сімейного спілкування.

Нижче подані результати тесту-опитувальника батьківського ставлення Варги-Століна до і після впровадження занять. На етапі вхідної діагностики фактор «прийняття-відштовхування» спостерігається в 20% родин. «Кооперація» просстежується лише в 11 % родин. Батьки відчувають себе з дитиною єдиним цілим, прагнуть задовольнити всі її потреби, захистити від труднощів лише у 7% родин («симбіоз»). У 20% сімей в батьківському відношенні проглядається авторитаризм («авторитарна гіперсоціалізація»).У 42% респондентів є прагнення приписувати дитині особисту й соціальну неспроможність («Маленький невдаха») (діаграма 1). Отримані результати дають можливість говорити про те, що більшість сімей використовують неефективні відносини з дитиною, що у батьків не сформовано повне правильне уявлення про виховання дитини. Дитина не відчуває себе затишно і комфортно в сім'ї, діти ростуть в умовах дефіциту добра, ласки, любові; бояться покарання або розбещені надмірною опікою.

Діаграма 1.

За результатами вихідного діагностування можна спостерігати позитивну динаміку. Фактор «прийняття-відштовхування» спостерігається лише в 7% родин. «Кооперація» простежується лише в 53 % родин. Батьки відчувають себе з дитиною єдиним цілим, прагнуть задовольнити всі її потреби, захистити від труднощів лише у 89 % родин («симбіоз»). У 5 % сімей в батьківському відношенні проглядається авторитаризм («авторитарна гіперсоціалізація»). У 15% респондентів є прагнення приписувати дитині особисту й соціальну неспроможність («Маленький невдаха») (діаграма 2).

Діаграма 2

За результатами вихідного анетування батьків можна спостерігати позитивну динаміку у процесі сімейного спілкування. Так, 89% респондентів відмічають підвищення взаєморозуміння в родинах, 53 % батьків почали більше довіряти своїй дитні, а 77% помітили, що діти стали більш відвертими з ними. Це свідчить про ефективність упровадження циклу занять для для батьків та дітей «На шляху до взаємодії».

**Навчально-тематичне планування**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ з/п* | *Тема, мета заняття* | *Зміст заняття* | *Трива-*  *лість* |
| №1 | Тема:  ***«Вчимося піклуватися про себе»***  *Мета:* створити атмросферу психологічної безпеки, мотивувати батьків до саморозвитку та зформувати вміння піклуватися про себе. | Вправа «Знайомство» | 15 хв. |
| Вправа «Правила роботи» | 5 хв. |
| Вправа «Очікування» | 5 хв. |
| Вправа-демонстрація «Наповнюємо склянку» | 15 хв. |
| Тест-опитувальник батьківського ставлення Варги-Століна | 25 хв. |
| Творче завдання «Вірш про себе» | 20 хв. |
| Відео-притча «На що ми витоачаємо життя?» | 5 хв. |
| Підбиття підсумків | 5 хв. |
| №2 | Тема:  ***«Стежиною батьківської мудрості»***  *Мета:* сприяти підвищенню психологічної компетентності батьків шляхом усвідомлення і осмислення механізмів діалогічного спілкування, ознайомити зі стилями батьківського спілкування з дітьми. | Вправа «Знайомство» | 7 хв. |
| Притча «Два ангели» | 3 хв. |
| Вправа «Мух краще ловити на мед» | 5 хв. |
| Інформаційне повідомлення «Три шляхи у вихованні» | 10 хв. |
| Вправа-показ «Емоційний світ Дитини» | 10 хв. |
| Колаж «Потреби дитини для всебічного розвитку». | 20 хв. |
| Вправа «Моє спокійне місце» | 5 хв. |
| Вірш «А я люблю коли сміються діти» | 3 хв. |
| Вправа «Аплодименти» | 3 хв. |
| Підбиття підсумків | 5 хв. |
| №3 | Тема:  ***«Спілкування: вчимося спілкуватися з дитиною»***  *Мета:* сприятирозвитку здатності вербального і невербального самовираження, навчити батьків використовувати «Я – повідомлення» у спілкуванні з дитиною. | Вправа «Привітання» | 3 хв. |
| Вправа «Подібність і відмінність» | 5 хв. |
| Вправа «Спілкування» | 15 хв. |
| Інформаційне повідомлення «Загальні принципи взаємодії з дітьми» | 7 хв. |
| Вправа –демонстрація «Стилі спілкування» | 20 хв. |
| Вправа «Храм тиші» | 10 хв. |
| Вправа «Позитивні наслідки використання «Я-повідомлень» | 30 хв. |
| Підбиття підсумків | 3 хв. |
| №4 | Тема:  ***«Управління гнівом»***  *Мета:* сприяти усвідомленню батьками негативного впливу проявів гніву на розвиток дитини, розширити репертуар способів управління гнівом. | Вправ «Я відчуваю» | 5 хв. |
| Експрес-опитування | 5 хв. |
| Вправа «Діти вчаться спостерігаючи» | 20 хв. |
| Інформаційне повідомлення | 10 хв. |
| Вправа «Наскільки я розгнівана?» | 25 хв. |
| Вправа «Візуалізація як спосіб припинення гніву» | 10 хв. |
| Вправа «Крок – раз!» | 5 хв. |
| №5 | Тема:  ***«Родина, родина – від батька до сина»***  *Мета:* сприяти формуванню батьківської компетентності шляхом усвідомлення і осмислення механізмів спілкування, формувати вміння і навички конструктивної взаємодії з дітьми у родині. | Вправа «Привітання» | 3 хв. |
| Вправа «Це моя дитина» | 15 хв. |
| Вправа «Яблучко від яблуньки» | 15 хв. |
| Мовленнєвий тест «Які Ви батьки?» | 7 хв. |
| Вправа-метафора «Річка та береги» | 5 хв. |
| Руханка «Колода карт» | 5 хв. |
| Вправа «Аукціон похвал» | 10 хв. |
| Вправа «Машина спогадів» | 10 хв. |
| Вправа «Коло рук» | 3 хв. |
| № 6 | Тема:  ***«Стань дитині вірним другом»***  *Мета:* сприятирозвитку ефективної взаємодії між дітьми та батьками. | Вступне слово | 5 хв. |
| Вправа-привітання «Усмішка по колу» | 5 хв. |
| Гра «Впізнай свою дитину» | 10 хв. |
| Інформаційне повідомлення | 5 хв. |
| Вправа-методика «Екзамен» | 10 хв. |
| Вправа «Малюємо разом» | 15 хв. |
| Вправа «Недитячі заборони» | 25 хв. |
| Вправа «Очищення від тривог» | 15 хв. |
| Вправа «Вчимося бачити позитивні наміри дитини» | 25 хв. |
| Відео-притча «Про виховання» | 4 хв. |
| Вправа «Квітуче дерево» | 10 хв. |
| №7 | Тема:  ***«Нерозділиме родиннє коло любові та розуміння»***  *Мета:* сприятистворенню ситуації співробітництва і взаєморозуміння між батьками і дітьми, розвивати творчоий потенціал у дітей і батьків. | Вступне слово | 3 хв. |
| Вправа «Сімейне коло» | 5 хв. |
| Вправа «Фотографія» | 10 хв. |
| Притча «Батьки і діти» | 5 хв. |
| Вправа «Познайомимось руками» | 15 хв. |
| Вправа «Вгадай свою родину» | 20 хв. |
| Вправа «Золоті правила» | 15 хв. |
| Вправа «Герб моєї родини» | 10 хв. |
| Вправа«Місточок взаємопорозуміння | 7 хв. |
| Вірш «Батьки і діти» | 3 хв. |
| Підбиття підсумків | 5 хв |

**Заняття 1**

**Вчимося піклуватися про себе**

***Перш ніж хтось нап'ється із чаші,***

***її треба наповнити.***

***Народна мудрість***

*Мета:* створити атмосферу психологічної безпеки, мотивувати батьків до саморозвитку та зформувати вміння піклуватися про себе.

*Матеріали:* інтерактивна дошка, проектор, плакат з малюнком пісочного годинника, стікери, маркери, ручки,графин з водою, харчовий барвник, дві склянки, анкети.

*Тривалість заняття:*1,5-2 години

**Вступне слово (3хв.)** Психолог ознайомлює учасників програми з темою, завданнями, періодичністю занять.

*Психолог.* Бути батьками - найважливіша та найскладніша робота. Ми всі навчаємося вихованню дитини, а не народжуємося з цими знаннями. Цикл занять, який ми сьогодні розпочинаємо - це точка відліку, можливість для Вас, шановні батьки, дізнатися більше про власний стиль виховання дитини та стилі виховання інших батьків,це чудова можливість, за потреби, дещо змінити, аби покращити якість свого життя та життя своїх дітей.

Батьки є найпершими та найважливішими вчителями своїх дітей та прикладом для наслідування. Батьки вчять своїх дітей словом та власним прикладом. Потрібно вчитися бути батьками. Цей процес триває постійно. Єдиного правильного способу бути батьком/матір’ю не існує. Сьогодні ми спробуємо зрозуміти дуже важливу думку: «**Якщо батьки з дня у день знаходять можливість для саморозвитку та піклування про себе, від цього отримує користь уся сім’я».** Дійсно, щоб піклуватися про дітей, батьки мають піклуватися про себе. Про це йдеться і в епіграфі нашої зустрічі.

**2.Вправа «Знайомство» (15 хв.)**

*Мета:* сприяння встановленню дружньої, теплої атмосфери у групі; налаштування батьків на діалог; зняття емоційного напруження.

*Матеріали:* невеликі аркуші паперу, фломастери.

*Хід вправи: б*атькам потрібно написати у стовпчик букви, з яких складаються їхні імена. На кожну букву імені потрібно написати позитивну якість, що притаманна їм найбільшою мірою. Наприклад, ім’я Дарина можна скласти з таких прикметників:

***Добра*** (Д)

***Акуратна*** (А)

***Розважлива*** (Р)

***Ініціативна*** (І)

***Наполеглива*** (Н)

***Активна*** (А)

***До уваги ведучого!***

**СПИСОК ПОЗИТИВНИХ ПРИКМЕТНИКІВ**

*А - амбітний, активний, артистичний*

*Б - безстрашний, безтурботний, бравий*

*В - веселий, винахідливий, витривалий, відповідальний*

*Г - гідний, гордий, готовий все віддати, грайливий*

*Д - дисциплінований, дієвий, добрий, дружній*

*Е - енергійний*

*Ж - жвавий, життєрадісний*

*З - загадковий, задумливий*

*І - ініціативний*

*К - красивий*

**3.Вправа «Правила роботи» (5 хв.)**

*Мета:* прийняття правил роботи групи.

*Хід вправи:* учасниками обговорюються та приймаються правила роботи групи, психолог фіксує їх на ватмані.

*Орієнтовні правила групової взаємодії:*

1. Спілкуватися за принципом «тут і тепер».
2. Бути відкритими груповому процесу, щирими і довіряти.
3. Висловлюватися від свого імені (принцип «Я- висловлювання»).
4. Приймати себе та інших.
5. Дотримуватись конфіденційності.
6. Бути активними.
7. Не оцінювати судження інших.
8. Дотримуватись регламенту.

**4.Вправа «Очікування» (5 хв.)**

*Мета:* визначення особистих очікувань учасників щодо занять.

*Хід вправи:* психолог просить учасників поміркувати, чого вони очікують від занять, сформулювати їх у вислів, записати на стікерах, озвучити присутнім і прикріпити на плакат із зображенням годинника у верхній його частині.

**5.Вправа- демонстрація «Наповнюємо склянку» (15 хв.)**

*Мета:* заохочення батьків до піклування про себе, формування здатності долати життєві труднощі.

*Хід вправи:* психолог додає кілька крапель харчового барвника у графин із водою (краще використовувати синій, червоний або зелений барвник) та розповідає учасникам про те, що вода у графині – це своєрідний символ батьківського емоційного ресурсу.

Психолог розповідає, що відтоді, як з’явилося людство, батьки виховували дітей за допомогою «розгалужених сімейних систем» (бабусі та дідусі, дядьки, тітки, двоюрідні брати та сестри). Батьки жили та помирали у тому самому селі або місті, в якому й народжувалися. Нині, коли за останні 50 років сім’я, як соціальний інститут зазнала багатьох змін, сімейної системи підтримки майже не існує. Батьки, в більшості випадків, самостійно, без допомоги родичів, займаються вихованням дитини. Однак, на певному етапі батьківства без помічників і вихідних батьки часто стикаються з внутрішньою напругою, втомою, коли опускаються руки, і нічого не хочеться робити.

Стаючи батьками, люди уцілому знають, що це означає: вони мають піклуватися про дитину - забезпечувати її їжею, одягом, домівкою, піклуванням та любов’ю, яка їй потрібна для успішного зростання. Але батькам не розповідають, як це робити і природно, що деякі фактори безпосередньо впливають на емоційний стан батьків, який поступово порушується, що в кінцевому підсумку призводить до нервового зриву і перевтоми. Тому сьогодні ми зосередимось на тому, як можна збагатити себе та піклуватися про себе, щоб краще дбати про своїх дітей.

Психолог звертається до групи з проханням допомогти в унаочненні заняття. Той, хто погодиться, має підняти дві склянки (одну із забарвленою водою, а іншу - порожню) так, щоб усі їх добре бачили. Потім психолог розпочинає демонстрацію і пропонує уявити, що наш день починається з відчуття, що ми добре відпочили, а у нашій сім’ї все гаразд (просить того, хто допомагає, показати усім склянку, наповнену водою – мама або тато себе добре почувають, відчувають життєву енергію, сили та ентузіазм). Ми підводимося з ліжка, а дитина починає кричати, бо вона не може знайти свою улюблену іграшку. Ми займаємося дитиною (психолог просить помічника перелити трішки води у порожню склянку – життєва енергія поступово втрачається).

А тепер наша дитина вирішила, що вже не любить вівсяну кашу і скидає тарілку на підлогу (вилийте із склянки ще трохи води – життєва енергія продовжує втрачатися). Потім ми починаємо прання, яке запланували на сьогодні.

Коли батьки зрозуміють, у чому сенс цієї демонстрації, психолог може їх залучати до складання сюжету, попросивши описати, що може відбуватися впродовж дня (підгоріло молоко, постійно дзвонить телефон, діти б ’ються, прорвало кран тощо). Усі ці події виснажують (вилийте ще трохи води). Склянка майже порожня. Якщо таке триває цілий день, з чого потрібно починати завтра? (підніміть порожню склянку – з відчуття втроми і роздратованості). Та раптом зателефонувала сестра і сказала, що у неї вихідний день і вона, якщо потрібно, може допомогти по господарству чи у догляді за дитиною (вилийте воду назад у склянку – можливість відновити життєві сили та енергію). Давайте поміркуємо, що наповнює нашу склянку?

Психолог просить батьків дати інший приклад того, що «наповнює нашу склянку», заохочуючи учасників зазначати все приємне, що трапляється продовж дня. Наприклад, малюк обнімає і каже, що любить, сусідка доглянула дітей, поки ви ходили до крамниці.

Після вправи психолог говорить учасникам, наскільки матері чи батькові буває важко прожити день, впродовж якого не відбувається нічого позитивного. Якщо склянка порожня, нам нічого дати нашим дітям, близьким, друзям. А нам іноді здається, що піклуватися про себе - це егоїзм. Але ж піклуватися про себе та «наповнювати склянку» - це єдиний спосіб, яким можна «напувати» інших людей. [8, с.62]

*Рефлексія:*

- Які емоції викликала у вас ця вправа?

* Що ж ми можемо зробити, щоб наша склянка не стала порожньою?

***До уваги ведучого!***

*Ця демонстрація є потужним засобом показати батькам, як важливо піклуватися про себе. Вони побачать, що їхня здатність долати життєві труднощі зростає або спадає залежно від того, наскільки вони вміють піклуватися про себе самих.*

*Коментар психолога.* Виховання дитини - це важка праця, до якої часто мами і тати виявляються непідготовленими. Безсонні ночі, постійні тривоги за здоров'я дитини, страх зробити щось не так, відсутність вільного часу - все це супроводжує життя батьків. У багатьох сім'ях до цього списку додаються також фінансові труднощі, відсутність допомоги з боку родичів, невирішене житлове питання та інше.

Природно, що всі ці фактори безпосередньо впливають на емоційний стан батьків, який поступово впливає на формування стилю спілкування батьків із дитиною. Існує безліч різних стилів сімейного виховання.

Далі психолог пропонує письмово дати відповіді на запитання опитувальника, щоб зрозуміти, який стиль спілкування використовує родина.

**6.Тест - опитувальник батьківського ставлення Варги - Століна (25 хв.)**

*Мета:* самодіагностика, виявлення батьківського ставлення до дітей.

Тест-опитувальник батьківського ставлення представляє собою психо­діагностичний інструмент, орієнтований на виявлення батьківського ставлення до дітей. Батьківське ставлення приймається як система різноманітних почуттів по відношенню до дитини, особливостей по вихованню і розумінню характеру і особистості дитини, його вчинків.

Структура тесту була побудована на основі математичного значення значущих факторів. В результаті факторизації даних було отримано 4 фактори: «прийняття-відштовхування», «кооперація», «симбіоз», «авторитарна гіперсоціалізація», «маленький невдаха».

На кожне твердження дайте відповідь «так» або «ні».

**Запитання тесту:**

1. Я завжди співчуваю своїй дитині.
2. Я вважаю своїм обов’язком знати все, що думає моя дитина.
3. Я поважаю свою дитину.
4. Мені здається, що поведінка моєї дитини значно відхиляється від норми.
5. Потрібно якомога довше тримати дитину осторонь від реальних життєвих проблем, якщо вони її травмують.
6. Я відчуваю до дитини прихильність.
7. Добрі батьки оберігають дитину від життєвих труднощів.
8. Моя дитина часто неприємна мені.
9. Я завжди намагаюсь допомогти своїй дитині.
10. Бувають випадки, коли глумливе ставлення до дитини приносить їй велику користь.
11. Я відчуваю досаду щодо своєї дитини.
12. Моя дитина нічого не досягне у житті.
13. Мені здається, що діти знущаються над моєю дитиною.
14. Моя дитина часто здійснює такі вчинки, які окрім презирства нічого не варті.
15. Для свого віку моя дитина не зовсім зріла.
16. Моя дитина поводиться спеціально, щоб досадити мені.
17. Моя дитина вбирає у себе все погане, як губка.
18. Мою дитину важко навчити гарних манер, при найбільшому старанні.
19. Дитину потрібно тримати у суворих рамках, тоді з неї виросте порядна людина.
20. Я люблю, коли друзі моєї дитини приходять до нас додому.
21. Я схвалюю свою дитину.
22. До моєї дитини липне все погане.
23. Моя дитина не досягне успіхів у житті.
24. Коли в компанії знайомих говорять про дітей мені трохи соромно, що моя дитина не така розумна і здібна, як хотілось би..
25. Я жалію свою дитину.
26. Коли я порівнюю свою дитину з її ровесниками, вони здаються мені дорослішими і у поведінці і у судженнях.
27. Я із задоволенням проводжу з дитиною свій вільний час.
28. Мені шкода, що моя дитина росте і дорослішає.
29. Я часто ловлю себе на ворожому ставленні до дитини.
30. Я мрію про те, щоб моя дитина досягла всього того, що мені не вдалося у житті.
31. Батьки повинні пристосовуватись до дитини.
32. Я намагаюся виконати всі прохання моєї дитини.
33. Приймаючи сімейні рішення слід враховувати і думку дитини
34. Головна причина капризів моєї дитини - егоїзм, впертість і лінь.
35. У конфлікті з дитиною я часто можу визнати, що вона по-своєму права.
36. Діти рано дізнаються, що батьки можуть помилятися.
37. Я завжди зважаю на свою дитину.
38. Я відчуваю приязнь до дитини.
39. Я дуже цікавлюсь життям своєї дитини.
40. Неможливо нормально відпочити, якщо проводиш час з дитиною.
41. Найголовніше, щоб у дитини було спокійне і безхмарне дитинство.
42. Іноді мені здається, що моя дитина – нездатна ні до чого доброго.
43. Я поділяю захоплення своєї дитини.
44. Моя дитина може вивести із себе будь-кого.
45. Я поділяю гіркоту, смуток своєї дитини.
46. Моя дитина часто дратує мене.
47. Виховання дитини - суцільне тріпання нервів.
48. Сувора дисципліна у дитинстві - розвиває сильний характер.
49. Я не довіряю своїй дитині.
50. За суворе виховання діти дякують потім.
51. Інколи мені здається, що я ненавиджу свою дитину.
52. У моєї дитини більше недоліків, ніж позитивних якостей.
53. Я поділяю інтереси своєї дитини.
54. Моя дитина не спроможна що-небудь зробити самостійно, а якщо і зробить, то обов’язково не так.
55. Моя дитина виросте непристосованою до життя.
56. Моя дитина подобається мені такою, якою вона є.
57. Я ретельно стежу за станом здоров’я своєї дитини.
58. Не рідко я захоплююсь своєю дитиною.
59. Дитина не повинна мати секретів від батьків.
60. Я не високої думки про здібності своєї дитини і не приховую цього від неї.
61. Дуже бажаю, щоб дитина товаришувала з тими дітьми, які подобаються її батькам.

**Ключі до тесту**

**1.«Прийняття-відхилення»** - 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 34, 37, 38, 40, 42, 43, 44, 45, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 60.

**2. «Кооперація»** - 6, 9, 21, 25, 31, 33, 39, 35, 36.

**3. «Симбіоз»** - 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.

**4. «Авторитарна гіперсоціалізація»** - 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

**5. «Маленький (-а) невдаха»** - 9, 11, 13, 17, 22, 23, 54, 61.

**Порядок підрахунку тестових балів**

При підрахунку тестових балів за всіма ознаками враховується відповідь «вірно». Високий тестовий бал по відповідним шкалам інтерпретується як:

* відштовхування;
* соціальна бажаність;
* симбіоз;
* гіперсоціалізація;
* інфантилізація.

**Аналіз відповідей**

**1. «Прийняття-відштовхування»**

Шкала показує інтегральне емоційне ставлення до дитини. На одній шкалі батькам подобається дитина такою яка вона є. Батьки поважають індивідуальність дитини, симпатизують їй. Батьки багато часу проводять з дитиною, поважають її інтереси і плани. На іншій шкалі: батьки виховують свою дитину погано, непристосованою до життя, їм здається, що дитина не досягне успіху. Батьки відчувають до дитини смуток, злість, тощо. Вони не довіряють дитині та не поважають її.

**2. «Кооперація»**

Шкала показує соціально бажаний облік батьківського ставлення. Зміст шкали розкривається так: батьки зацікавлені в планах дитини,намагаються допомогти, співчувають їй. Батьки високо цінують інтелектуальні та творчі здібності дитини, відчувають гордість за неї. Вони задовольняють ініціативу и самостійність дитини. Батьки довіряють дитині, намагаються стати на його бік з будь яких питань.

**3. «Симбіоз»**

Шкала відображає міжособистісний бар’єр у спілкуванні з дитиною. Батьки відчувають себе з дитиною єдиним цілим, прагнуть задовольнити всі потреби дитини, огородити її від труднощів, неприємностей в житті. Батьки постійно відчувають неспокій за життя дитини, котра здається їм маленькою та безза­хисною.

**4. «Авторитарна гіперсоціалізація»**

Шкала відображає налагоджену форму керування поведінки дитини. Батьки вимагають від дитини дисципліни та виконання всіх вимог. За вияв своєї думки дитину буде покарано. Батьки слідкують за досягненнями дитини, його індивідуальними особливостями, думками, тощо.

**5. «Маленький невдаха»**

Шкала відображає особливості виховання і розуміння дитини батьками. Батьки вважають дитину маленькою. Інтереси, думки, почуття здаються бать­кам дитячими. Дитину вважають непристосованою, не успішною та відкритою для поганих справ. Батьки не довіряють своїй дитині. У зв’язку з цим батьки намагаються відгородити дитину від труднощів життя, вимогливо контролюють її дії.

***До уваги ведучого!***

Після проведення тесту психолог зачитує інтерпретацію по п’яти шкалам.

*Коментар психолога.* Опрацьовані результати Ви зможете дізнатися в індивідуальному порядку. Завжди пам'ятайте: батьки виховують дітей власним прикладом, системою власних цінностей, звичним тоном спілкування, ставленням до себе самих та дозвілля. Тож давайте вчитися виховувати дітей, пізнавати те, чого Ви, можливо не знаєте, знайомитись з основами пе­дагогіки, психології, права.

Не викликає сумніву, що правильно встановленими, цілими, міцними, безпечними сходами можна кого завгодно вивести на будь-яку висоту.

**7.Творче завдання «Вірш про себе» (20 хв.)**

*Мета:* розвивати позитивне ставлення до себе, почуття власної гідності.

*Хід проведення:* психолог роздає кожному учаснику бланк і просить скласти білий вірш про себе, продовжуючи перші його рядки.

**Вірш про себе**

Я, ніби пташка, тому що…

Я перетворююсь на тигра, коли…

Я можу бути вітерцем, тому що…

Я, ніби мурашка, коли...

Я склянка води…

Я почуваю, що я шматочок таючого льоду…

Я – прекрасна квітка…

Я почуваю, що я скала.

Я – стежка...

Я, ніби риба…

Я – цікава книжка…

Я – пісенька....

Я – миша...

Я, ніби буква «О» ...

Я – світлячок......

Я відчуваю, що я смачний сніданок...

Невже це, насправді, Я!!!

*Рефлексія:*

- Як ви себе почуваєте зараз?

- Що дало виконання цього завдання особисто для Вас?

**8. Відео-притча «На що ми витрачаємо життя?» (5 хв.)**

**9. Підбиття підсумків (5 хв.)**

*Мета:* розвивати саморефлексію, підвести підсумки заняття.

*Хід вправи:* психолог пропонує учасникам заняття по колу перенести свої стікери прикріплені на пісочному годиннику вниз, якщо їхні очікування сьогодні справдилися і відповісти на запитання:

- Що нового вам вдалося дізнатися про себе?

- Що Ви хотіли б змінити в собі за підсумками роботи сьогодні?

**Заняття 2**

**Стежиною батьківської мудрості**

***Кращий засіб зробити дітей хорошими -***  
***це зробити їх щасливим***  
***Оскар Уальд***

*Мета*: спиряти підвищенню психологічної компетентності батьків шляхом усвідомлення і осмислення механізмів діалогічного спілкування, ознайомити зі стилями батьківського спілкування з дітьми.

*Матеріали:* інтерактивна дошка, проектор, плакат з зображенням дівчинки (А - 4), великий аркуш паперу, ілюстровані журнали, клей, ножиці, фломастери, аудіо запис мелодії для релаксації.

*Тривалість заняття:*1-1,5 години

**Вступне слово (3хв.)** Психолог повідомляє, що тема заняття присвячена найважливішому в житті кожної дитини - батьківській любові. Кожна мама чи тато вважають себе люблячими батьками, і це природно, бо дійсно люблять своїх дітей. Сьогодні кожна мама чи тато спробує усвідомити те, що батьківська любов принесе дитині більше щастя, якщо вона буде постійно бачити і відчувати її. Але, спочатку, пропоную згадати, прийняті на першому занятті, правила для ефективної діяльності на сьогоднішній зустрічі.

**1.Вправа «Знайомство» (7 хв.)**

*Мета:* створення доброзичливої атмосфери, налаштування батьків на діалог, формування позитивних думок у батьків про власних дітей.

*Хід вправи:* кожен по черзі представляє свою сім’ю, називає ім’я та вік дитини. Відповідно до завдань, висвітлених на екрані, батькам потрібно розповісти про:

* що вам найбільше подобається у вашій дитині;
* якою діяльністю ви любите займатися з дитиною (якою іграшкою гратися, яку книжку читати та ін.).

**2.Притча «Два ангели» (3 хв.)**

*Мета:* сприяти підвищенню рівня батьківської компетентності і розвитку партнерських відносин із дітьми.

*Хід вправи*. Психолог зачитує притчу.

За день до свого народження дитина запитала у Бога:

* Я знаю, для чого йду в цей світ. Але не знаю, що я повинна робити?
* Я дам тобі двох ангелів, яких ти вибрала ще раніше. Вони завжди будуть поряд з тобою, навіть тоді, коли ти не будеш відчувати їхньої присутності. Вони будуть тебе навчати. Кожен із них буде говорити те, що тобі потрібно знати, і, з’єднавши думки обох ангелів, ти дізнаєшся, ти зрозумієш, що потрібно робити.
* Але як я їх зрозумію. Я не знаю їхньої мови?
* Ангели будуть вчити тебе своєї мови. Вони будуть оберігати тебе від усіх нещасть, допоможуть тобі пристосуватися до свого світу, пробуджувати твоє істинне Я, але пам’ятай, що саме ти їх вибрала, і прийми їх, якими б вони не були! Люби їх!
* Як і коли я повинна повернутися до Тебе?
* Твої два ангели розкажуть тобі про все. І якщо когось не буде поруч, будь спокійною - ти просто вибрала так, що хтось з них повинен бути на відстані, а можливо, навіть в іншому вимірі…
* А як звати моїх ангелів?
* Неважливо, як їх звати, в них багато імен. Ти ж будеш називати їх «Мамою» і «Татом».

*Коментар психолога.* Материнство і батьківство багато в чому подібні до професії, і дуже нелегкої, яка передбачає ненормований робочий день. Щодня діти звертаються до батьків із різноманітними запитаннями, проханнями. На кожному етапі розвитку дитини важливо використовувати різні мови (стилі спілкування) любові. Тому для батьків важливо обрати саме ту, яка веде до серця дитини.

**3.Вправа «Мух краще ловити на мед» (5 хв.)**

*Мета:* показати, що підхід із позиції сили не завжди найефективніший засіб спілкування та виховання, спонукати батьків до змін у спілкуванні з дитиною.

*Хід вправи:* психолог обє’днує батьків у пари. Необхідно стати один до одного обличчям. Один із пари затискає руку в кулак і тримає кулак перед напарником. Психолог повідомляє завдання одному з кожної пари – якомога швидше розтиснути кулак партнера. Через 10 секунд психолог зупиняє вправу.

*Рефлексія:*

* Який спосіб Ви використовували, щоб спонукати партнера розтулити долоню ?

*Коментар психолога.* Насправді найпростіший, найефективніший спосіб – це просто чемно попросити. У спілкуванні відбувається так само – без примусу та за умови поваги до дитини ви отримаєте результат.

Проводить обговорення вправи, наголошуючи, що деякі учасники намагалися змусити партнерів розтиснути долоню силою, проте, що більше сили вони докладали то більше був опір. Як правило, комусь з учасників спадає на думку використати найпростіший спосіб – чемно попросити.

***До уваги ведучого!***

*З приводу цієї вправи психолог ініціює обговорення ефективності різних стилей спілкування з дитиною в родині, фокусуючи увагу на корисності дій без примусу.*

**4. Інформаційне повідомлення «Три способи виховання» (10 хв.)**

У кожній сім’ї своєрідний стиль спілкування. Власне - вміння взаємодіяти з дітьми дуже важлива річ. Ви можете запитати, де знайти час на спілкування, адже сьогодні динаміка життя надто швидка. Усе відбувається поспіхом. Пригадайте, як починається ранок у вашому домі. Зранку ви віддаєте дітям накази, нагадуючи, як вони мають поводитися протягом дня.

Наступного разу зустрічаємося з дітьми вже ввечері. Спільна вечеря, розмова - саме такі хвилини і створюють сімейний комфорт і можуть згуртувати і зміцнити сім’ю. Однак, знову спілкування обмежується короткими фразами.

Дослідники стверджують, що батьки розмовляють із дітьми приблизно 15-20 хвилин на день. Із них 10-12 хвилин припадає на роздавання наказів. Важливо знати стилі батьківської поведінки.

**Авторитарний (ВЛАДА)**

Батьки віддають накази та чекають їх безумовного виконання. Цей шлях опирається на переконання дорослого, що батьки завжди краще знають і мають рацію завжди. Дитина повинна підкорятися їхній волі і краще без дискусій. Така поведінка батьків викликає в дитини почуття страху, злості, гніву, несправедливості, приниження, сорому. У дитини з’являється переконання, що батьки її не розуміють, можливо не люблять.

У поведінці дитини можуть з’явитися опір, брехня, покора, лицемірство, агресія. Дитина думає: **«Ніхто не прислухається до моєї думки, а значить мої думки дурні та нічого не варті. Я ні на що не здатна, якщо мене треба постійно контролювати, перевіряти.»**

**Можливі наслідки для дитини:** залежність від думок та оцінок інших, нездатність творчо мислити, самостійно вирішувати проблеми, знижена самооцінки, відсутність віри у власні сили.

**Ліберальний (ПОСТУПЛИВІСТЬ)**

Слабо або взагалі не регламентують поведінку дітей. На цьому шляху батьки заради «святого спокою» поступаються дитині, хоча це суперечить їхнім почуттям і потребам. Дітям надана необмежена свобода. Вони схильні до неслухняності, імпульсивності. Дитина в такій родині **будує стосунки на рівні вимог: «ДАЙ!», «ХОЧУ!», «НЕ ХОЧУ!», « БУДУ - НЕ БУДУ!».** Тобто дитини почувається у виграші: «Я перемогла. Батьки все зроблять заради мене, потрібно тільки бути впертою».

**Можливі наслідки для дитини:** у дитини може розвинутися імпульсивний спосіб реагування, егоїзм, нездатність підпорядковуватися суспільним та етичним нормам, а також працювати в колективі (виникають проблеми в школі та з ровесниками).

**Авторитетний (ДІАЛОГ)** Теплі стосунки. Діти дуже добрі адаптовані, впевнені у собі, у них адекватна самооцінка. Батьки передають важливі для них цінності враховуючи почуття та потреби дитини, а в ситуації конфлікту шукають спільне рішення. Така родина відрізняється високою відповідальністю за дитину і свідомим ставленням до її виховання.

Тому дитина задоволена сама собою, відчуває повагу до власної думки, має почуття власної гідності та відповідальності за свої вчинки. У дитини розвивається впевненість у собі, повага до потреб і почуттів інших.

Отже, ефективний шлях у вихованні – **це діалог, підтримка, прийняття.** [6, с.148]

*Коментар психолога.* Сім’я – особлива атмосфера, куди дитина несе свою радість і горе, роздуми і сумніви. Саме від сімейного спілкування віє теплотою, турботою про дітей і чуйністю. Психологи стверджують, що саме сімейне спілкування – запорука доброго настрою і душевного спокою дитини. З іншого боку – ніде люди не ранять так боляче, як вдома. Стиль поведінки батьків позначається на становленні дитини. Самооцінка дитини **завжди** залежить від звернень до неї дорослих, зокрема батьків.Спілкування з дитиною в кожній родині відбувається по-різному, і завдяки наступній вправі спробуємо зробити висновок, як краще спілкуватися з дитиною.

**5.Вправа-показ «Емоційний світ Дитини» (10 хв.)**

*Мета:* продемонструвати ефект дії візуалізації та літературної метафори неприйняття дитини і нетолерантного спілкування.

*Хід вправи:* психолог проговорючи текс, відриває по маленькому шматочку від зображення дівчинки (*настрій упав*\*)

*Психолог.* Результатом повноцінного спілкування є підтримка дитини через розуміння і повагу. Чи завжди, навіть розуміючи, приймаючи свою дитину, ми надаємо їй підтримку? Я пропоную вам познайомитись з Машею.

Маша прокинулась від сонечка. Почула як на кухні мама звенить посудом. І раптом згадала, що забула розповісти як Танька підстриглась. Вискочила на кухню. Мама повернулась.

- Мама! Якби ти знала, яка смішна зачіска була вчора у Таньки!

- **Чому ти босоніж? - грізно обірвала мама.**

Маша швидко повернулась у свою кімнату, взула капці і прибігла знову.

**- Зуби почистила? Іди вмивайся, а то спізнишся!**

- Ну, мама! – весело посміхаючись, потягнула її за руку Маша.

- Я кому сказала. Завжди ти всіх відволікаєш!

Виходячи з ванної, Маша зустріла тата

**- Як довго ти завжди сидиш у ванній! Що там можна робити?**

*Настрій упав*\*

Мама вже фарбувала губи.

- Мамочка - зітхнувши сказала Маша, - мені на чергування потрібна пов’язка у школу.

- Яка пов’язка, хіба не можна було раніше сказати?

- Я говорила – тихо сказала Маша.

- **Іди, ми сьогодні всі запізнимося через твою пов’язку.**

*Настрій упав*\*

По дорозі у школу Маша наздогнала вчителя.

- Доброго ранку, Олена Сергіївна, я такий цікавий твір написала…

- **Добре, добре, потім на уроці – відмахнулась вчителька і стала розмовляти з колегами.**

*Настрій упав*\*

Маша ледь дочекалася урока літератури. Вона вчора весь вечір писала твір, їй так хотілось, щоб її похвалили.

А на уроці Олена Сергіївна довго пояснювала теоретичний матеріал, а Маша чекала, коли ж вже, нарешті, будуть зачитувати домашнє завдання і думала, якими словами почне свою розповідь. Замислившись вона задивилась у вікно.

**- Маша, куди ти дивишся і про що думаєш?**

Після уроку Маша підійшла до вчителя:

- Олена Сергіївна, я хотіла б пояснити…

**- Іди в їдальню, Маша!**

*Настрій упав*\*

В їдальні дуже смачно пахло булочками, але..

- **Де ти була до цих пір. Булочок вже немає!**

*Настрій упав*\*

Вдома на Машу чекав сюрприз. Приїхала бабуся.

- Внучечка, а я тобі пиріжечків з капустою привезла.

- Бабуся, я не люблю з капустою, я люблю з повидлом.

Бабуся образилась і поїхала, не дочекавшись батьків. Маші стало ще гірше – адже прийде мама і розізлиться, а що вона скаже?

*Настрій упав*\*

Уроки робити не хотілось. Ввечері прийшла мама, підійшла до ліжка дівчинки:

- Давай попліткуємо…

А Маша плакала …..

*Рефлексія:*

* Що ви відчували, коли слухали розповідь?
* Чи хотіла мама та інші дорослі образити дівчинку? А чому ж тоді Маші так погано?

*Коментар психолога.* Ця вправа називається «Емоційний світ дитини». У спілкуванні з дитиною важливо говорити спокійно і м’яко, навіть тоді, коли ви незадоволені. Слід менше вимагати від дитини і частіше просити її: **«Ти не міг би….», «Може зробиш…», «Мені б було приємно, якщо б ти…»**. Не забувайте хвалити свою дитину. Пам’ятайте, дитина не тільки готується до життя – вона вже живе.

1. **Колаж «Потреби дитини для всебічного розвитку». (20 хв)**

*Мета:* сприяти усвідомленню потреб, бажань, можливостей, а також прав дітей у сім’ї.

*Хід вправи:* учасники створюють колаж на тему «Потреби дитини». По завершенню роботи батьки презентують свої напрацювання.

*Рефлексія:*

* Які у вас відчуття після виконання вправи?
* Що Ви зрозуміли про своє спілкування з дітьми?
* Що необхідно змінити в своїй поведінці з дітьми?

**7. Вправа «Моє спокійне місце» (під музичний супровід) (5 хв.)**

*Мета:* сприяти розвитку регуляції емоційного стану.

*Хід вправи:* психолог пропонує згадати або придумати місце, де кожен почував би себе в безпеці і йому було б спокійно. Це може бути берег моря, квітуча галявина в лісі, освітлена теплим літнім сонцем, грайливий водоспад. Уявіть собі, що ви перебуваєте саме в цьому спокійному місці. Відчуйте пахощі, прислухайтеся до шелесту трави або шепоту хвиль, подивіться навколо, доторкніться до теплої поверхні піску або жорсткого стовбуру сосни. Намагайтесь уявити це як можна чіткіше, у дрібних деталях. Прислухайтесь до своїх почуттів…

*Коментар психолога.* У ситуаціях, коли Ви відчуваєте смуток, злість, розчарування Ви можете уявити це місце. Воно допоможе Вам заспокоїтися і відновити свої ресурси.

**8.Вірш «А я люблю, коли сміються діти» (3 хв.)**

А я люблю, коли сміються діти,  
Коли на личку радість виграє.  
А усмішка ясним промінням світить...  
І в цьому мудрість виховання є.  
Коли любов’ю сповнене сердечко,  
Турботою за маму й татуся.  
Й за тих, хто поруч, далі й недалечко.  
У тому мудрість виховання вся.  
Коли дитина змалку розуміє,  
Що від любові розпочався світ,  
Добро і злобу розрізнити вміє  
І має доброту з маленьких літ  
В своїй душі і наміри хороші,  
А світло серця людям роздає  
Від щедрості людської, не за гроші...  
От в цьому мудрість виховання є.

*Надія Красоткіна*

**9. Вправа «Аплодисменти» (3 хв.)**

*Мета:* розвивати саморефлексію, підвести підсумки набутого на занятті.

*Хід вправи:* психолог пропонує учасникам заняття подякувати один одному і на завершення уявити на одній долоні посмішку, на іншій – радість. А щоб ці позитині емоції не втекли від нас, їх треба міцно-преміцно поєднати в аплодисменти!

**10. Підбиття підсумків (5 хв.)**

*Мета:* підвести підсумки заняття.

*Рефлексія:*

- Як почувалися впродовж заняття?

- Що нового для себе дізналися?

- Чи зможете використати отримані знання у спілкуванні зі своєю дитною?

**Додатки**

**Заняття 3**

**«Спілкування: вчимося спілкуватися з дитиною»**

***В голосі, погляді, в усьому вигляді того,***

***хто говорить, вміщено не менше***

***красномовства, ніж у словах.  
Франсуа де Ларошфуко***

*Мета:* сприяти розвиткуздатності вербального і невербального самовираження, навчити батьків використовувати «Я - повідомлення» у спілкуванні з дитиною.

*Матеріали:* інтерактивна дошка, проектор, аркуші паперу, ручки, музичний супровід, фломастери, аудіозапис мелодій для розслаблення, магнітофон, м’ячик.

*Тривалість заняття:* 2 години

1. **Вправа «Привітання» (3 хв.)**

*Мета:* створити умови для ефективної взаємодії учасників заняття.

*Хід вправи:* психологом проговорюється фраза. Якщо це комплімент, учасники відповідають «Дякую», якщо фраза розпочинається зі слова «Привіт», члени групи теж відповідають «Привіт»:

- Привіт усім тим, у кого гарний настрій

- Привіт усім тим, хто має власні досягнення

- Ви найкращі батьки

- Привіт усім тим, хто вміє радіти життю

- Ви чудово сьогодні виглядаєте

- Ви надійні й відповідальні особистості

**2. Вправа «Подібність і відмінність»** **(5 хв)**

*Мета:* згуртувати учасників групи для спільного вирішення поставлених завдань, розвиток вміння висловлювати симпатію один до одного.

*Хід вправи:* психолог говорить про те, що кожного дня людям доводиться спілкуватися один з одним, обмінюватися інформацією, домовлятися. Спілкуючись, людина не замислюється над тим, скільки факторів впливає на процес спілкування. Що ж відбувається? Люди зустрічаються один з одним, сприймають один одного, спілкуються та взаємодіють між собою, за допомогою мови, жестів.

Далі психолог пропонує учасникам знайти відмінності і схожість один з одним. Кожному потрібно вимовити фразу, звертаючись до сусіда справа: «Ми з тобою схожі, тим що … (називається будь - яка ознака «схожості»), але на відміну від тебе я … (називається будь - яка ознака «відмінності»). Наприклад: «*Ми з тобою схожі, тим що любимо тварин, а особливо кішок, але, на відміну від тебе, я люблю їсти пломбір з солоним огірком».*

**3.Вправа «Спілкування**» **(15 хв.)**

*Мета:* сприяти усвідомленню батьками важливості вміння слухати та чути дитину, ознайомити батьків із прийомами, які позитивно впливають на розмову з дитиною.

*Хід вправи:* психолог об’єднує батьків у 2 групи (день - ніч) і групи відповідають на запитання. Свої ідеї учасники схематично зображають на папері за допомогою фломастерів та презентують, а схеми приклеюються на фліпчарт.

*Завдання для роботи в групах:*

1 група: що, на вашу думку, допомагає ефективному спілкуванню з дитиною?

2 група: що, на вашу думку, заважає  ефективному спілкуванню з дитиною?

*Коментар психолога.* Ефективний діалог з дитиною залежить від 3-х факторів:

* що говорити;
* як говорити;
* коли говорити.

***4. Інформаційне повідомлення «*Загальні принципи взаємодії з дітьми*» (7 хв.)***

*Мета:* продемонструвати значення вміння у спілкуванні визначати почуття співрозмовника та вміння вибирати час для бесіди.

*Хід вправи:* психолог пропонує поговорити про те, в якому стилі дорослі спілкуються з дітьми. Для встановлення контакту з будь-якою людиною потрібно вміти вибрати правильне поводження, підібрати потрібну інтонацію, навіть положення тіла, використовувати необхідні жести, міміку, тобто визначити стиль спілкування.

Так само як велосипеду для руху необхідно два колеса, і спілкуванню потрібні відповідні колеса. Рух забезпечується, якщо ми визначаємо, що:

* почуття є головним;
* вибір часу є вирішальним.

**Отже,**

ПОЧУТТЯ ВИБІР ЧАСУ

Є Є

ГОЛОВНИМ ВИРІШАЛЬНИМ

*Коментар психолога*

**Почуття є головними**

Намагайтесь зрозуміти почуття дитини. Людям потрібно мати змогу виражати свої почуття, навіть складні, щоб щиро спілкуватися. Діти так само, як і дорослі, спілкуються краще та більш відкрито, коли можуть виразити свої почуття, бути почутими, знайти розуміння та підтримку. У сім'ї, де стиль спілкування обрано неправильно, творчий розвиток дитини може піти двома напрямками.

***Перший напрямок***: привчити тільки виконувати завдання дорослих - дитина повністю втратить здатність до творчості.

***Другий напрямок***: дитина зможе творчо розкритися не вдома, якщо їй пощастить і їй зустрінеться гарний педагог. А якщо не зустрінеться, то талант може бути загублений.

Крім того, неправильний (або непродуктивний) стиль спілкування може повністю дезорієнтувати дитину. Тоді справжні цінності будуть підмінятися помилковими, пороки прийматися за чесноти.

Написано багато томів, присвячених професійній етиці поведінки, але етиці спілкування з дітьми дорослі приділяють мало уваги. І хоча виник цілий напрямок - «Етична педагогіка», про неї багато педагогів і тим паче батьки нічого не чули.

**Вибір часу є вирішальним**

Знайдіть правильний час для спілкування, особливо на делікатні в емоційному плані теми. Якщо ми зайняті, стомлені, голодні, то це не найкращий момент для спілкування. З дітьми часто трапляються ситуації, коли спілкування відкласти неможливо. Час говорити тільки зараз. Мірою того, як діти стають дорослішими, ми можемо починати просити їх почекати, спочатку лише хвилинку, поки ми не закінчимо те, що робимо, а потім ми можемо сказати: «Давай поговоримо про це завтра, після того, як у мене буде час подумати про це». Але ні в якому разі не забудьте повернутися до теми, як обіцяли. [8, с.162]

**5.Вправа-демонстрація «Стилі спілкування» (20 хв.)**

*Мета:* наочно продемонструвати батькам різні стилі спілкування, сприяти кращому розумінню сутності прийомів дієвого спілкування.

*Матеріали*: м’ячик.

*Хід вправи:* психолог просить батьків утворити коло. Потім пропонує передавати м’ячик один одному відповідно до команд, які будуть надані в подальшому.

*Команда 1.* **Киньте несильно м’ячик один одному декілька разів, щоб партнер міг його легко зловити.**

Батьки починають кидати м’ячик відповідно до команди. Психолог коментує гру.

*Коментар психолога*

Спроба розпочати бесіду схожа на початок гри з м'ячиком. Звернемо увагу, що від характеру кидка багато що залежить. Якщо кидок легкий, несильний, партнеру досить легко відкинути м 'яч, тобто розпочати розмову. Співрозмовники обговорюють проблему, і це також схоже на гру з м’ячем, коли йде обмін словами від одного до іншого, туди - сюди. При цьому кожний співрозмовник висловлює повагу та небайдужість, слідкуючи за вибором фраз.

*Команда 2*. **Тепер кидайте м’ячик не прямо партнеру у руки, а так, щоб спіймати м’ячик було складно чи неможливо. Киньте його таким чином декілька разів.**

*Коментар психолога*

Якщо ми починаємо розмову непрямим кидком, роблячи твердження, яке, здається, випливає «невідомо з чого» (на кшталт: «Ти мене не любиш»), ми ускладнюємо для нашого партнера можливість спіймати його, зрозуміти та кинути назад. Наш партнер не впевнений звідки ми йдемо, яке повідомлення хочемо отримати у відповідь. Гра стає більш складною, і один з партнерів може здатися, розізлитися.

*Команда 3*. **Киньте м’ячик, але нехай ваш партнер відмовиться від подальшої гри, нічого не відкидаючи. Нехай просто зловить і принесе вам м’яч.**

*Коментар психолога*

Отже, ви отримуєте м’ячик, але ваш партнер більше не грає. Саме так інколи трапляється і в спілкуванні. Інколи хтось просто відмовляється спілкуватись з нами. Це може бути пов’язане з певними зовнішніми обставинами чи означати, що ваш співрозмовник не може чи не хоче говорити саме зараз. У нашій грі це означає, що саме зараз хоче грати лише один із нас. Від того, яким чином ми владнаємо цю ситуацію, залежить, чи зможемо ми відновити, розвинути наше спілкування, чи воно буде втраченим.

*Команда 4*. **Психолог бере м’ячик у руки і просить, звертаючись до одного з учасників, перекинути його назад.** Але коли учасник, виконуючи прохання, відкидає м’яч, психолог відходить назад, ніби його щось відволікло. Психолог коментує свої дії.

*Коментар психолога*

Інколи вибрано невдалий час для того, щоб спілкування було результативним: ми можемо бути надто зайнятими чи спантеличеними, не здатними зконцентруватися на розмові. У цьому разі ми не зможемо вчасно відреагувати на слова співрозмовника належним чином, і спілкування ризикує бути втраченим, якщо ми не налаштуємося на нього.

*Команда 5*. **М ’яч знову у психолога, який просить одного з учасників поперекидати з ним м’яч, а потім кинути його так, щоб він якомога сильніше влучив у нього.** Учасники спостерігають за цією грою.

*Коментар психолога*

Всім знайома така гра? Ви хочете поговорити про щось, але ви настільки засмучені, що можете висловити лише злість та лють. Чи може бути результативною бесіда, якщо ми перебуваємо у такому настрої? Отже, чи навряд спілкування буде продуктивним, коли усі чи хоча б один із співрозмовників, - у знервованому, розлюченому стані.

*Команда 6***. Психолог знову починає перекидатися м’ячем з учасниками, а потім несподівано, без попередження кидає його дуже сильно, коментуючи**.

*Коментар психолога*

Це так званий «удар по слабкому місцю» співрозмовника чи «атака без попередження», які можуть бути можливими й у вербальному, словесному, спілкуванні, й у спілкуванні без слів. Можлива і комбінація обох видів.

*Команда 7*. **Психолог запрошує батьків подякувати один одному, завершуючи вправу приємним і точним перекиданням м’яча у руки партнера.** [11, с.202]

*Рефлексія:*

* Що важливого ви відкрили для себе при виконанні цієї вправи?

*Коментар психолога.* Наша гра допомогла нам переконатися в існуванні багатьох способів спілкування. Пам’ятайте, що для результативної розмови ми маємо впевнитися, що немає для цього перешкод. Потрібно стежити, щоб обговорення проблеми було зрозумілим та виваженим, подібно до точної й обережної передічі м’яча.

1. **Вправа «Храм тиші» (10 хв.)**

*Мета:* сприяти здатності до самоконтролю й саморегуляції, надати можливість відпочити.

*Хід вправи:* психолог вмикає дібраний уривок мелодії для фонового супроводу висловів, які він читає в такт музики та процесу дихання спокійним, розміреним голосом. «Займіть зручне для вас положення…Руки вільно покладіть перед собою… Розслабте спину… Опустіть голову… Заплющте очі… Ви робите легкий і глибокий вдих… Спокійний і довгий видих… Без зусиль вільно й легко дихаєте… Ви торкаєтесь підлоги… крісла…. Відчуваєте їх опору… Підтримку… Уявіть, що в прогулюєтеся околицею багатолюдного, великого міста…Спробуйте відчути, як ваші ноги торкаються бруківки… Ви робите крок за кроком… Зверніть увагу на перехожих… Роздивіться їхні обличчя, фігури… Вони проходять поруч стривожені, спокійні, закохані, веселі, байдужі… Довкола багато швидкості й шуму, руху людей і автомобілів, яскравих вітрин і кольорових реклам… Зупиніться… Прислухайтеся до своїх відчуттів… Тепер поверніть за ріг і прогуляйтеся тихою алеєю. Ви помічаєте великий будинок, що вирізняється своєю архітектурою, незвичністю… Ви підходите, торкаєтесь важких різьблених дверей, на яких читаєте: «Храм тиші». Ви розумієте – це місце, де не чути звуків суєти, де ніколи не вимовлено марного слова…Ви відчиняєте прохолодні двері, входите – і одразу вас огортає повна спокою тиша». (Пауза 1-1,5 хв.) «Коли ви захочете покинути будинок, штовхніть дерев’яні двері і вийдіть на вулицю. Як ви почуваєтеся тут? Насолодіться своїми відчуттями, повнотою життя. Ви пам’ятатимете дорогу, яка привела вас до храму тиші, щоб іноді повертатися сюди. З останнім звуком мелодії ви глибоко вдихнете, розплющите очі і повернетеся в реальність».

*Рефлексія:*

* Як ви зараз себе почуваєте?

**7. Вправа «Позитивні наслідки використання «Я-повідомлень» (30 хв.)**

*Мета:* познайомити батьків з «Я-повідомленнями» та за допомогою практики набути навички їх вживання.

*Хід вправи:* психолог пропонує батькам звернутися до однієї з ефективних методик спілкування, завдяки якій відбувається «кидання м’ячика» у розмові. Ця методика називається «Я - повідомлення».

Вона несе інформацію про те:

* що ми відчуваємо;
* коли ми так почуваємося;
* чому ми так відчуваємо.

Наприклад, я говорю своєму синові: «Я переживаю, коли ти довго не телефонуєш. Боюсь, що сталося щось лихе». Використовуючи «Я-повідомлення», ми «кидаємо м’ячик» якомога точніше, і нашим співрозмовникам легко повернути його нам. У певному сенсі «Я-повідомлення» є протилежними до «Ти-повідомлень», які піддають осуду чи звинувачують іншу людину. Ось приклад «Ти-повідомлення»: «Ти ніколи не телефонуєш мені, щоб сказати, що запізнишся!». Речення такого типу створює проблему, адже коли слова «ти завжди» чи «ніколи» вимовляють як скаргу чи звинувачення, ми перестаємо слухати. Це схоже на ситуацію, коли хтось кидає м ’ячик у нас замість того, щоб кинути нам.

Для того, щоб утримати розмову, як м’ячик у грі, наше «Я-повідомлення» має бути правильно сформульованим:

• **я переживаю**,

• **коли** ти не телефонуєш, щоб дати мені знати, що ти дійшов до школи,

• **тому що** я боюсь, що щось сталося.

Для того, щоб правильно використовувати «Я-повідомлення», нам потрібно знати, що ми відчуваємо, а потім просто і чесно сказати про це співрозмовнику. Наша мета не звинувачувати іншу людину, а описати їй, як її поведінка або дії впливають на нас.

Психолог пропонує батькам перетворити фразу *«Ти-повідомлення*» на *«Я-повідомлення*» шляхом використання трьох частин (**я відчуваю…, коли..., тому що...**). Наприклад, «**Я відчуваю** розчарування, **коли** лише я підтримую чистоту у домі, **тому що** це забагато роботи для мене однієї».

Використання «Я-повідомлень» набуває особливого значення у спілкуванні з дітьми. З їх допомогою ми маємо шанс навчити дітей виявляти свої почуття та говорити про них. Коли вони чують наші «*Я-повідомлення*», вони розуміють, що обговорення проблем, які нас турбують, відбуватиметься без звинувачувань, критики чи сварки». [13, с.45]

Психолог об’єднує учасників у 3 групи і пропонує кожній із них трансформувати «*Ти-повідомлення*» у *«Я- повідомлення*»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ситуація** | **Ти-повідомлення** | **Я-повідомлення** |
| Мама хоче подивитись новини по телевізору. Дитина вперто лізе їй на руки. Мама сердиться. | «Не можна приставати до людини, коли вона дивиться новини», «Відчепись». |  |
| Дитина не хоче лягати спати, а батькам треба поговорити наодинці. Дитина крутиться, заважає говорити. | «Тобі давно пора спати! Ти хочеш, щоб ми розсердились?» |  |
| Син вмовляє піти в кіно, але вже декілька днів не прибирав у кімнаті, хоча й обіцяв. | «Ти не заслужив ніякого кіно! Ти безвідповідальний і занадто багато думаєш про себе» |  |
| Дитина весь день засмучена. Мама не розуміє, в чому справа. | «Ану іди сюди! Досить нудьгу наганяти. Або ти негайно посміхнешся, або йди в свою кімнату – і там роби, що хочеш! Мабуть, переживаєш із-за якихось дрібниць!» |  |
| Дитина голосно вмикає музику, батькам в сусідній кімнаті важко розмовляти. | «Зовсім не думаєш про інших! Навіщо ввімкнув музику так голосно!» |  |

Психолог роздає батькам буклети і пропонує декілька рекомендацій, що дуже важливі у спілкуванні з дитиною. (Дивись додатки)

**8. Підбиття підсумків ( 5 хв.)**

*Мета:* розвивати саморефлексію, підвести підсумки набутого за заняття.

*Хід вправи:* психолог пропонує учасникам заняття подякувати словами: «Дякую зустрічі за…»*.*

*Психолог.* Cпробуйте використовувати «Я - повідомлення» у спілкуванні з дитиною, пам'ятаючи про те, що успіх обов'язково прийде з досвідом!

**Додатки**

**(буклети для батьків)**

Якщо ви хочете, щоб ваша дитина вас краще розуміла, говоріть з нею на її рівні: використовуйте мову, яку вона може зрозуміти, і сідайте так, щоб ваші очі були на одному рівні з її очима.

Дітям незручно підтримувати зоровий контакт з дорослими, які стоять над ними. Вони повинні закидати шию назад і у незручному положенні тримати її під час розмови. Таке положення, коли вони мають дивитися вгору, може також викликати почуття страху.

Присядьте, коли розмовляєте чи слухаєте дитину, опустіться до її рівня чи підніміть її, візьміть на руки. Це:

* змінює атмосферу;
* змінює «розстановку сил»;
* посилає дитині повідомлення про те, що ви є дружнім.

***Прийоми, які позитивно впливають на розмову з дитиною:***

* 1. Встановіть гарний зоровий контакт, щоб здобути увагу вашої дитини.
  2. Присядьте, щоб ваші очі були на одному рівні з очима вашої дитини, чи підніміть дитину до рівня своїх очей (візьміть на руки, посадіть на стійку, стілець тощо).
  3. Говоріть короткими реченнями.
  4. Говоріть повільно.
  5. Говоріть приємним голосом.
  6. Обирайте позитивні слова та вирази.
  7. Скажіть дітям про те, що ми хочемо, щоб вони зробили, а не те, що ми не хочемо, щоб вони робили;

Якщо батьки розуміють потребу дитини в спілкуванні з ними, вони обов’язково  знайдуть час, місце  і потрібні слова. *Головне в спілкуванні, щоб моменти були неформальні та ненав’язливі, наприклад під час спільного відпочинку.*

***Прийоми ефективного спілкування з дитиною***

* Відкласти справи заради розмови з дитиною. Під час спілкування з дитиною не варто займатись іншою роботою. Дитина може подумати, що вона для вас не цікава. Розмова на рівні зросту дитини повинна відбуватись.
* Потрібно демонструвати дитині, що ви її чуєте.
* Мова вашого тіла повинна демонструвати, що ви уважно слухаєте дитину.
* Підтримка дитини  посмішкою, обіймами, поглядом під час розмови.
* Тон вашої мови повинен бути довірливий.
* Робіть паузи, дайте дитині подумати, помовчати, не вимагайте негайної відповіді.

***НЕ варто під час спілкування зі своєю дитиною***

* Ігнорувати.
* Віддавати накази.
* Погрожувати.
* Читати мораль, повчати.
* Давати відразу готові рішення.
* Критикувати, ображати.
* Наводити свої здогадки.
* Проводити розслідування. Залякувати під час бесіди.
* Нагадувати минулі провини.
* Наводити приклади інших дітей.
* Вести монолог, а  не діалог.

**Заняття 4**

**Управління гнівом**

***Кожний удар, нанесений у гніві,***

***Зрештою обовязково впаде на нас самих.***

***Пенн Вільям***

*Мета:* сприяти усвідомленню батьками негативного впливу проявів гніву на розвиток дитини, розширити репертуар способів управління гнівом.

*Матеріали:* інтерактивна дошка, проектор, аркуші з матеріалом «Способи управління гнівом», табличка «План управління гнівом».

*Тривалість заняття:* 2 години

**Вступне слово (3хв.)** Психолог ознайомлює учасників із темою заняття, завданнями, звертає увагу на правила роботи в групі.

1. **Вправа «Я відчуваю» (5 хв.)**

*Мета:* уточнити почуття присутніх на занятті.

*Хід вправи:* учасники по колу продовжують вислів «Сьогодні я почуваюся…». Батьки мають підібрати метафори, щоб розповісти про те, як вони почуваються. Наприклад:

* як «тихе озеро»;
* як «дикобраз»;
* як «кіт, що спить на подушці».

1. **Експрес-опитування (7 хв.)**

*Мета:* надати інформацію батькам про прояви гніву та навчити розпізнавати його.

*Хід вправи:* психолог наголошує на тому, що кожна людина вкладає свій зміст у поняття «гнів». Гнів це один із способів реагування на життєві труднощі і стресові ситуації та пропонує дати відповідь на такі запитання:

* Коли, в яких ситуаціях, ми відчуваємо «гнів»?
* Як ми його відчуваємо?
* Як ми його проявляємо?

*Коментар психолога*

Гнів - це відчуття, пов’язане із реакцією опору нашого організму шляхом вироблення адреналіну. Ціль такої реакції - вироблення енергії, щоб захистити себе. Гнів - нормальна емоція. Відчувати та виявляти гнів - це природньо. Але якщо гнів не контролювати та проявляти його неадекватно, він може руйнувати наше здоров’я та благополуччя, а також благополуччя оточуючих. Важливо навчитися розпізнавати гнів, опанувати здорові способи його скеровування та виявлення. Більш ніж 2000 років тому грецький філософ Аристотель сказав: «Гніватись може кожен - це просто; але гніватися на того, кого треба, правильною мірою, у правильний час, з правильної причини та правильним чином не просто». Людина виявляє гнів у різноманітні способи, але в цілому їх можна згрупувати таким чином:

* зовнішній - у формі претензій та агресії;
* внутрішній - у формі депресії.

Способам вираження свого гніву ми в основному навчаємося з дитинства від людей, за якими спостерігаємо та серед яких живемо. Деякі люди вважають, що ніколи не слід виявляти свій гнів, що його необхідно заховати подалі всередину себе. Інші, вважають, що здоровіше виплескувати свій гнів. [8, с.134]

**3.Вправа «Діти вчаться спостерігаючи» (20 хв.)**

*Мета:* допомогти батькам усвідомити негативний вплив проявів гніву на розвиток дитини.

*Хід проведення:* психолог розповідає батькам, що діти вчаться, спостерігаючи за ними. Вони також навчалися, спостерігаючи, як їхні батьки справляються зі своїм гнівом.

Далі психолог об’єднує учасників у пари і просить їх відповісти на запитання:

* 3 чого ви розуміли, що батьки, вчителі чи вихователі сердилися?
* Як вони виражали свій гнів?
* Як ви почувалися, коли вони це робили?
* Наведіть приклади подолання гніву так, як це робили ваші батьки?
* Які прийоми подолання гніву характерні для вас?

*Рефлексія:*

* Як почувалися, виконуючи завдання?
* Що ви зрозуміли? Які висновки зробили для себе?

**4.Інформаційне повідомлення (10 хв.)**

*Мета:* допомогти батькам усвідомити негативний вплив проявів гніву на розвиток дитини.

*Хід вправи:* психологрозповідає учасникам про те, що для них як батьків однією із важливих навичок є управління гнівом. Звертає увагу на спогади дитинства, про які розповіли учасники, та говорить про те, що існує багато способів, через які батьки неналежним чином виражають свій гнів, який ображає дітей. Акцентує увагу на тому, що аби їхні діти не почували себе так, як почували себе учасники групи у дитинстві, потрібно навчитися справлятися з гнівом, знати, як з ним впоратися.

Далі психолог презентує батькам аркуші з матеріалом «Способи управління гнівом» та коментує позиції. Ці способи можна застосовувати, коли ми сердимося на дітей або на дорослу людину:

**1) Розпізнати.** Перший та найбільш важливий спосіб управління гнівом - розпізнати момент, коли ми починаємо почувати себе розгніваними. У кожного з нас є свої ранні попереджувальні прояви. Вони можуть бути фізичними (помічаємо, що відбувається із нашим організмом, наприклад, виникає важкість у животі, напруженість, головний біль). Вони можуть бути емоційними (плач, відчуття розпачу, готовності вибухнути). Це може бути самонавіювання (наприклад, «Я погана мати», «Він такий розбишака», «Це неможливо витримати»).

**2) Дихати.** Для того, щоб справитись із гнівом, треба глибоко дихати. Існує прийом «три глибокі вдихи» та рахування до 10. Чим більше ми гнівалися, тим кориснішим можуть бути глибокі вдихи. Пам’ятайте про те, що слід дихати повільно.

**3) Справлятися.**

**Зробіть перерву.** Переконайтеся, що діти у безпеці (з родичем, подругою або сусідкою). Прогуляйтеся. Підіть у ванну кімнату. Прийміть душ. Якщо ви збираєтеся застосувати цей спосіб та сердитеся на якусь людину, повідомте їй, що ви берете «тайм-аут» та повернетеся, коли заспокоїтеся. Скажіть щось на кшталт: «Я розлючена. Я зараз не можу з тобою говорити. Я беру «тайм-аут». Поговоримо, коли я повернуся».

**Поговоріть із кимось**. Зателефонуйте комусь, кому ви довіряєте. Це може бути друг, консультант, священик, «гаряча лінія». Розмовляючи з кимось, ми можемо позбутися гніву, нікому не завдавши шкоди. Це також допомагає стримати свої емоції, не придушуючи їх.

**«Випустіть пару» безпечно.** Іноді допомагає фізична активність. Пробіжіться, покричіть або погаласуйте так, щоб діти вас не чули. Підіть до спальні та побийте подушку або порвіть газету. Не виливайте свій гнів словесно чи фізично на тих, кого ви любите.

**Змініть самонавіювання з негативного на позитивне.** Навіть проста фраза, така наприклад, як «Я можу із цим упоратися», може бути ефективною. [8, с.145]

*До уваги ведучого!*

**СПОСОБИ УПРАВЛІННЯ ГНІВОМ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **РОЗПІЗНАВАННЯ** того моменту, коли ви починаєте сердитися.  У кожного з нас є свої ранні попереджувальні прояви. • **Фізичні** - що дозволяють РОЗПІЗНАВАТИ, що відбувається в організмі, наприклад, важкість у животі, головний біль.  • **Емоційні** - плач, відчуття, що «це неможливо витримати» і т.д.  • **Самонавіювання** - уміння РОЗПІЗНАВАТИ, що ви собі говорите. Чи ви промовляєте собі такі негативні речі як «Я жахлива матір», «Він такий розбишака, це просто неможливо»?  Для того, щоб справлятися із гнівом треба глибоко **ДИХАТИ**. Існує прийом «три глибокі видихи»та рахування до 10. Чим ви сердитіші, тим важливішим для вас є глибокі видихи. Пам’ятайте, що дихати треба повільно.  *Ще одним способом приборкати гнів* є уміння з ним **СПРАВЛЯТИСЯ.**   * **Зробіть перерву**. Переконайтеся, що діти у безпеці (з родичем, подругою або сусідкою). Прогуляйтеся. Підіть у ванну кімнату та закрийте двері. Прийміть душ. Якщо ви збираєтеся застосувати цей спосіб та сердитеся на якусь людину, повідомте їй, що ви берете «тайм-аут» та повернетеся, коли заспокоїтеся. Скажіть щось на кшталт: «Я розлючена. Я зараз не можу з тобою говорити. Я беру «тайм-аут». Поговоримо, коли я повернуся». * **Поговоріть із кимось**. Зателефонуйте комусь, кому ви довіряєте. Це може бути друг, консультант, священик, «гаряча лінія». Розмовляючи з кимсь, ми можемо позбутися гніву, нікому не завдавши шкоди. Це також допомагає стримати свої емоції, не придушуючи їх. * **«Випустіть пару» безпечно!** Іноді допомагає фізична активність. Пробіжіться, покричіть або погаласуйте так, щоб діти вас не чули. Підіть до спальні та побийте подушку або порвіть газету. Не виливайте свій гнів словесно чи фізично на тих, кого ви любите. * **Змініть самонавіювання з негативного на позитивне.** Навіть проста фраза, така наприклад, як «Я можу із цим упоратися», може бути ефективною. |
| **РОЗПІЗНАВАННЯ** |
| **СПРАВЛЯТИСЯ** |

**5.Вправа «Наскільки я розгнівана?» (25 хв.)**

*Мета:* відпрацювати навички розпізнавання гніву, розглянути життєві ситуації та обговорити шляхи їх вирішення.

*Хід вправи:* психолог звертає увагу на екран, де відображено шкалу «Ранні попереджувальні прояви гніву»

**Ранні попереджувальні прояви гніву**

|  |  |
| --- | --- |
| ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ПРОЯВИ | РОЗПІЗНАВАТИ |
| Головний біль | Ви не контролюєте ситуацію: шалена агресія. |
| Обличчя палає, живіт болить НЕБЕЗПЕКА! | Ви легко можете розпізнати гнів. Ви можете його контролювати. |
| Зціплені зуби, вибух енергії РАННЄ ПОПЕРЕДЖЕННЯ | Трохи розлючений:  Потрібно слідкувати, щоб помітити гнів. |

Далі психолог об’єднує батьків у малі групи по 3 - 4 особи та представляє їм одну або більше ситуацій із життя. Батькам пропонується обговорити ситуації, скориставшись шкалою «Ранні попереджувальні прояви гніву» та скласти «План управління гнівом»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПЛАН УПРАВЛІННЯ ГНІВОМ | | | | | | | |
| Подія | Розпізнавання різних попереджувальних ознак | | | ДИХАТИ | | Навички справлятися з гнівом |  |
|  | фізичні | емоційні | самонавіювання | так | ні |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Ситуації

* Ви втомлені, заходите в дім і бачите іграшки, розкидані по всій підлозі, а ви лише вчора увечері прибрали. Ви, звичайно, засмучені.
* Ранок лише починається, а ваші двоє дітей кричать, сперечаючись, де чиї іграшки. Ви відчуваєте втому та роздратування.

*Рефлексія:*

* Які почуття виникали під час виконання вправи?
* Які труднощі виникали під час вправи?
* Чи вдалося вам визначитися зі стратегією подолання гніву?
* Чи можна вважати, що складання власного плану управління гнівом є ефективним?

**Вправа 6. «Візуалізація як спосіб зменшення гніву (**10 хв.)

*Мета*: продемонструвати візуалізацію як спосіб стабілізації психо-емоційного стану.

*Хід вправи:* психолог просить батьків зручно влаштуватися (як для нетривалої релаксації). Пропонує їм закрити очі, дихати діафрагмою та позбутися напруження з кожним видихом і створити у своїй уяві власний образ свого спокійного та врівноважееного «Я», яким би вони хотіли, щоб він був...

Думайте про те, як ви виглядаєте... А тепер ви ідете та розмовляєте... Як ви одягнуті... Як ви ставитеся до себе... своїх дітей...тощо... Просто уявіть себе такою та станьте такою на декілька секунд... Потім, перебуваючи у стані комфорту, відкривайте очі та повертайтеся у реальність.

Психолог заохочує батьків наступного разу, коли вони відчують, що гніваються та починають напружуватися зупинитися і знов створити в уяві бажаний образ.

**Вправа 7. «Крок - раз!» (5 хв.)**

*Мета:* створення позитивної атмосфери.

*Хід вправи:* психолог пропонує батькам стати в коло. Учасники групи стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я...(навчився, відчув, зрозумів )», і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.

На завершення заняття психолог просить батьків, щоб впродовж наступного тижня вони звертали увагу на прояви гніву. Вміння правильно справлятися з цією емоційною реакцією має напрочуд важливе значення для виховання. Багатьох із нас не вчили справлятися із своїм гнівом, тому - це нове та складне завдання. Пам’ятайте, що робити все слід поступово: крок за кроком.

І злість, і гнів –

Порадники погані,

Бо важко оцінити стан речей,

Коли знаходишся в такому стані,

Що громовиця блимає з очей…

Мине лиш трішки часу,

Зрозумієш,

Що пустоту породжує цей грім…

Коли слова ти в гніві часто сієш,

То паростки зневіри прийдуть в дім….

**Додатки**

**(буклети для батьків)**

**ПОЗИТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДЛЯ ВАС ТА ДЛЯ ВАШОЇ ДИТИНИ**

1. Запитайте себе «Чого б я хотіла, щоб моя дитина навчилася в результаті цієї ситуації?» Завжди пам'ятайте цю ціль.

2. Будьте реалістичними у своїх очікуваннях. Беріть до уваги вік вашої дитини та інші обставини.

3. Свідомо сприймайте почуття вашої дитини та власні почуття.

4. Вирішіть, за що варто «боротися». Іноді важливо, щоб батьки досягли свого. Іноді цілком нормально дати право вирішувати дитині.

5. Запропонуйте дитині вибір між двома варіантами, кожен з яких буде для вас прийнятним.

6. Попередьте про зміни, що наближаються. Нам усім потрібен час для безболісного переходу від одного виду діяльності до наступного.

7. Говоріть про існуючу проблему, поки не дійдете до прийнятного висновку, навіть якщо це не буде остаточне рішення. Це допомагає вашій дитині розвивати навички вирішення проблем.

8. Пам'ятайте, що усіх проблем не вирішити - ми лише люди. Нам слід по-доброму ставитися до себе.

9. Припускайте, що існує більше ніж одна правильна відповідь. Підходьте до питання творчо. Будьте відкритим.

10. Заручіться допомогою третьої сторони, якщо це буде доцільним.

**ІНФОРМАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ**

**1. *ГНІВ***

Коли ми почуваємося розлюченими, ми можемо не усвідомлювати, як ми поводимося, та можемо зробити щось таке, що зашкодить або буде небезпечним для нас та для оточуючих. Гнів, який проявляється таким чином, є неконтрольованою емоцією. Він на деякий час заволодіває нами. Подумайте про дворічну дитину, в якої спостерігається вибух роздратування. Це роздратування повністю оволодіває дитиною, вона не бачить з нього виходу та не може реагувати на звертання до її почуттів чи здорового глузду. Те ж стосується і дорослих. Якби це був єдиний спосіб вираження почуття гніву, ми би повністю заблокували всі шляхи до нормального спілкування та віддали б наші стосунки та рідних нам людей на поталу злу.

Люди, які виражають себе закриваючись у собі та пригнічуючись, скеровують гнів усередину себе. Вони знають, що претензії та агресія не є доцільними способами вираження гніву. Коли люди спрямовують свій гнів усередину себе, його часто можуть не помічати та сприймати за щось інше («просто він такий є», «вона ніколи не розлючується»). Для людей, які спрямовують свій гнів усередину себе та входять в стан депресії, важливо отримати допомогу фахівців через консультації.

***Гнів, що виражається як лють та вибух роздратованості***

Ситуація, в якій вирує гнів, може порушити баланс. Лють спричиняє лють. І в той час, коли може видатись, що було б добре «дати йому вихід», треба зрозуміти, що проблема нікуди не зникне після того, як буря вщухне, а люди, особливо діти, можуть постраждати.

То ж чому тоді ми виражаємо свій гнів так, що це завдає стільки шкоди? Одна з відповідей пов’язана з унікальним та складним поєднанням індивідуального темпераменту та походження кожного з нас. Ми вчимося на власному досвіді. Якщо ми виростаємо в сім’ї, де часто б’ють дітей, то ми схиляємось до думки, що це є нормальна поведінка людини, коли вона гнівається. Існує більша імовірність, що в дорослому віці ми будемо поводитися так, як навчилися в дитячому. Якщо нам завжди повторювали, що ми дурні, то ми вважатимемо, що ми такі є, і ми напевно говоритимемо своїм дітям, що вони дурні. Якщо ми виховувалися в сім’ї, яка вважала, що дисципліна — це метод навчити дітей чемно поводитися через пояснення, то ми передамо такі знання і своїм дітям. Ми маємо вроджену схильність до повторення ставлення та поведінки, яких навчилися самі, навіть якщо вони можуть призвести до неприємних та небезпечних результатів.

В деяких культурах хлопчиків та дівчаток по-різному вчать виражати гнів. Вважається, що хлопчики та чоловіки можуть виражати гнів фізично, в той час коли дівчатка та жінки мають виражати свій гнів (якщо виражати взагалі) непомітно, «як справжні леді». В інших культурах - все навпаки або по-іншому: вираження гніву є неприйнятним ні для чоловіків, ні для жінок.

Все це зводиться до того, що ми навчаємося виявляти свій гнів з дитинства. Свій досвід ми набуваємо від батьків, оточення, культури та передаємо його дітям. Це замкнуте коло. Якщо ми хочемо змінити цей цикл, нам потрібно розвинути в собі певні навички, оволодіти прийомами ефективного подолання гніву та напрацювати стратегії щодо цього.

***2. ГНІВ - ЦЕ НОРМАЛЬНО, А АГРЕСІЯ - ПРОБЛЕМА***

Гнів може бути здоровою, корисною емоцією, що сигналізує нам, що щось не так, - так само, як і фізичний біль є важливим сигналом про те, що виникла проблема зі здоров’ям. Гнів починає бути проблемою тоді, коли переростає в агресію. Попередження агресії - наша основна мета.

***У всіх свій стиль***

Немає навіть двох сімей, в яких були б однакові діти, родина, фінансові труднощі та негаразди. Окрім того, усі батьки думають по-різному, так само як по-різному виглядають та проявляють свій гнів. В результаті у кожного виробляється власний стиль гніватися. Хтось із батьків розлючується, коли дитина грубіянить у відповідь, а інший - коли дитина надто спокійна та нічого не говорить у відповідь. В одного може розболітися голова, в іншого - живіт.

Багато людей (особливо жінок) проявляють свій гнів «таємно». Це зазвичай ті люди, які кажуть «Я ніколи не серджуся!» Тут важливо зазначити, що коли ви говорите про стилі виявлення свого гніву, існує багато скритих способів щодо цього, зокрема:

• людина замикається у собі;

• саркастично висловлюється;

• дивиться «вовком»;

• непривітна (холодна) у ставленні;

• похмура, в поганому настрої.

Така реакція чітко свідчить про гнів, хоча вона швидше пасивна, чим активна. Проблема з такою пасивною реакцією полягає в тому, що вона часто призводить до депресії та навряд чи допомагає подоланню основної причини гніву. Депресія також часто є реакцією на гнів, особливо в особи, яка реагує пасивно. Попередження депресії напряму пов’язано із здоровим управлінням гнівом!

**3. *ГНІВ ТА САМОНАВІЮВАННЯ***

Наші думки впливають на наше самопочуття у різноманітні способи, в тому числі через самонавіювання. Наші розмови з самим собою є вираженням наших власних думок. Те, що ми собі говоримо, часто передує супроводжує або переслідує те, що ми відчуваємо. В моменти гніву наше самонавіювання відіграє важливу роль у визначенні та формуванні наших емоцій. Наприклад: «Кожен раз, як я її бачу, вона меле ті самі дурниці!»; «Чому він від мене ніяк не відчепиться!» Такі фрази, що ми собі говоримо, не лише підливають масла у вогонь, а відіграють ключову роль у тому, що людина продовжує гніватися навіть після інциденту. Гнів часто відновлюється та «підігрівається» внутрішнім діалогом із самим собою. З іншого боку, те, що ми собі говоримо, може бути неоціненним засобом контролювання гніву та регулювання нашої поведінки у конфліктних ситуаціях. [8, с.151]

***Заняття 5***

**Родина, родина – від батька до сина**

***Яке дерево – такі й квіти,***

***Які батьки – такі й їхні діти***

***Народна творчість***

*Мета*: сприяти формуванню батьківської компетентності шляхом усвідомлення і осмислення механізмів спілкування, формувати вміння і навички конструктивної взаємодії з дітьми у родині.

*Матеріали:* інтерактивна дошка, проектор, ватман із зображенням сонця, яблуні, фломастери, стікери.

*Тривалість:* 1,5 години

**Вступне слово (3хв.)** Психолог ознайомлює учасників із темою заняття, завданнями, звертає увагу на правила роботи в групі.

Відомо, що становлення особистості дитини залежить насамперед від системи стосунків у сім’ї. Всі ми родом з дитинства, все – і гарне, і погане – людина одержує в сім’ї. Це відомо, напевно, всім.

**1. Вправа«Привітання» (3 хв.)**

*Мета:* сприяти встановленню контакту між учасниками групи, налаштуванню на роботу.

*Хід вправи*: члени групи по колу вітаються і називають своє ім'я таким тоном, яким би хотіли, щоб їх назвала людина, яку вони люблять і яка любить їх.

*Коментар психолога.* Як багато значить для людини ніжне звертання до неї, у якому - ніжність і любов.

**2.Вправа « Це моя дитина» (15 хв.)**

*Мета:* на емоційно-смисловому рівні допомогти батькам усвідомити роль батьківського впливу на становлення особистості дитини (її самооцінки)

*Хід вправи*: психолог прикріплює до дошки ватман з намальованим сонцем та роздає батькам підготовлені заздалегідь смайлики. Кожному учаснику на смайлику потрібно записати 10 позитивних тверджень про свою дитину. Потім учасники по черзі презентують свої наробки. Наприклад:

Моя дитина: чесна; відповідальна; розумна; гарна; добра і т. д.

У кінці ж доповідач додає: «Я (Оксана, Іванна, Марина…) - мати цієї чудової дитини».

Після закінчення презентації всі смайлики прикріплюють на ватман.

*Коментар психолога.* Сонце - символ тепла, доброти, світла. Ваші діти для кожного з вас – це також сонечко, сенс вашого життя.

**3. Вправа «Яблучко від яблуньки» (10 хв.)**

*Мета:* дати можливість батькам усвідомити та змінити сформовані сімейні стереотипи.

*Хід вправи:* психолог звертається до батьків із запитанням**.** Часто ви запитуєте себе: «Чому моя дитина виросла такою неслухняною?», «Чому вона стала такою байдужою до всього?» або говорите: «Постійно він потрапляє в неприємні ситуації», «Зовсім знахабнів, постійно грубіянить» тощо. Чому так трапляється, невже не догледіли? Не завжди. Трапляються випадки, коли батьки приділяють своїм дітям досить багато часу, а вони все одно проявляють неповагу. У цій ситуації спрацьовує фактор «особистого прикладу».

Щоб розібратися в ситуації краще, психолог пропонує написати на аркушах у формі яблука праворуч свої слабкі та сильні сторони характеру, а зліва – слабкі та сильні сторони характеру, які батьки помічають у своїй дитині.

Після того, як батьки виконають завдання, психолог прикріплює яблука на ватман, на якому зображено яблуню.

*Рефлексія:*

* Чи важко було написати свої слабкі риси характеру?
* Чи побачили ви схожість свого характеру із характером своєї дитини?

*Коментар психолога.* Як говориться в народній приказці: «Яблучко від яблуньки недалеко падає». Можливо, перш ніж карати своїх дітей за їхні слова та вчинки, потрібно спочатку подивитися на себе?

**4.Мовленнєвий тест «Які Ви батьки?» (7 хв.)**

Подумайте і дайте відповідь, чи властива вам така поведінка?

1. Скільки разів тобі повторювати?

2. Порадь, будь ласка, як мені вчинити в цій ситуації?

3. Не знаю, що б я без тебе робила!

4. І в кого ти такий(а) удався(лась)?

5. Які в тебе чудові друзі!

6. Ну, на кого ти схожа(ий)?

7. Ти моя опора і помічниця!

8. Ну що в тебе за друзі?!

9. Про що ти тільки думаєш?

10. Який(а) ти в мене розумний(а)!

11. А як ти вважаєш, сину (донько)?

12. У всіх діти як діти, а ти?!

13. Який ти в мене кмітливий!

***Аналіз одержаної за тестом інформації***

Відповіді з позитивним значенням:

1,2,4,6,8,9, 12 - 2 бали;

3,5,7, 10, 11, 13 - 1 бал.

7- 8 балів - ви живете з дитиною душа в душу. Вона щиро лю­бить і поважає вас. Ваші стосунки з дитиною позитивно впливають на становлення її особистості.

10- 12 балів - вам необхідно бути уважнішими у ставленні до дитини. Ви користуєтесь у неї авторитетом, але авторитет не замінить вашої любові. Розвиток дитини залежить скоріше від випадкових обставин, ніж від вас.

13- 14 балів — ви й самі відчуваєте, що чините неправильно. Між вами та дитиною існує недовіра. Поки не пізно, намагайтеся приділяти дитині більше уваги, ураховувати її запити та інтереси.

**5.Вправа-метафора «Річка та береги» (5 хв.)**

*Мета*: на емоційно-смисловому рівні допомогти учасникам усвідомити роль батьківського впливу на становлення особистості дитини.

*Хід врави:* психолог розповідає текст: «Мені подобається порівнювати дитину з водою. Це річка весела та стрімка, бурхлива, або ж глибока та повільна. Вона пливе собі, куди їй заманеться, рухається вільно та невимушено. Але рух кожної річки визначає її русло, ті береги, якими і являєтеся ви «батьки». Ви, завжди ніби попереду, визначаєте основне спрямування її руху. Якщо ви, батьки, знаєте, як виховувати дитину, маєте свої стійкі ціннісні настанови, розумієте, що є важливим для дитини, - то це береги міцні, надійні. Тоді і річка почувається захищеною та більш впевненою.

Де ви бачили такі береги, які б тиснули на річку чи змушували її плисти в інший бік? Річка пливе вільно у відповідності до своєї природи, але береги дещо скеровують її рух.

Як ви вважаєте, що відбувається з річкою, яка не має берегів? Так, вона розтікається, поступово перетворюючись на болото. Так і дитина, яка не відчуває батьківської підтримки, розумного контролю з боку батьків, не має життєвих орієнтирів, чіткого самоусвідомлення своїх справжніх бажань та потреб. Тому часто потрапляє під чужий вплив або тиск оточення.

Діти наслідують своїх батьків, вони ніби віддзеркалюють їхню поведінку, манери спілкування, але, головне, – засвоюють саме ті цінності, ті головні життєві принципи, які сповідують батьки. Тому якщо Ви гадаєте, що дитина буде робити так, «як ви говорите», то ви помиляєтесь. Насправді, ж вона буде робити так, «як ви робите». Тому батькам важливо бути послідовними у думках, переконаннях та діях».

**6. Руханка « Колода карт» (5 хв.)**

*Мета*: сприяти позитивному емоційному настрою групи.

Хід врави: учасники сидять у колі. Психолог пропонує помінятися місцями тим, хто:

* має у своєму імені літеру «А»;
* полюбляє дивитися комедії;
* народився взимку;
* має старшу сестру;
* сьогодні вранці пив каву;
* вранці постійно цілує свою дитину;
* жодного разу не сварив свою дитину.

*Коментар психолога.* Як бачимо, не всім батькам вдається через брак часу поцілувати дитину, не всім батькам вдається з розумінням ставитися до своїх дітей, не сварити їх. Тож спробуймо розібратися, чому так відбувається?

**7. Вправа «Машина спогадів» (10 хв.)**

*Мета:* сприяти актуалізації дитячого досвіду батьків для усвідомлення і розуміння проблем, які зараз переживає дитина.

Хід вправи: психолог розповідає про те, що існують різні машини, вони допомагають людині. «Машина спогадів» допоможе повернутись у дитинство. Найперше, що зберегла пам'ять - це бажання дитинства.

Психолог об’єднує батьків у пари і пропонує поділитися тим, що хотілося їм у далекому дитинстві, і чи здійснилося це бажання. Повертаючись у сьогодення, потрібно пригадатие ті вчинки своєї дитини, які не подобаються і уявити, як би вчинили на її місці.

*Рефлексія:*

* Які почуття переважали, коли ви згадували дитинство?

*Коментар психолога.* Безперечно, для дитини її бажання дуже важливі. Чи знають про це дорослі? Чи прагнуть задовольнити їх розумно і корисно? Подумайте про те, які саме поведінкові прояви дитини відображають її індивідуальність та те, до чого вона прагне.

Якщо у родині панують доброзичливі, довірливі стосунки, тоді і виростають самостійні, відповідальні, упевнені у собі, ініціативні, творчі діти з чіткими моральними настановами. Кожна людина з’яляється на світ як дещо нове, яке ще ніколи не існувало до цих пір. Кожна людина по-своєму бачить, чує, відчуває, думає, має індивідуальні можливості, свої риси характеру. Не забувайте, що одна із переваг батьків - радіти приємним сюрпризам своєї дитини.

**8.Вправа«Аукціон похвал» (10 хв.)**

*Мета:* розвивати вміння «ламати» життєві стереотипи.

*Хід врави:* психолог говорить, що зазвичай батьки набагато частіше сварять дітей, ніж хвалять їх. Якщо діти зазнають труднощів у навчанні, їм важливо реалізуватися в чомусь іншому. Роль батьків, учителів полягає в тому, щоб помітити якісь досягнення, гарні вчинки дитини, підтримати її, своєчасно виявити її таланти. Уявіть собі, що ваша дитина вас приємно здивувала. Що ви їй скажете?

Батьки по черзі пропонують різні варіанти похвал дитині. Перемагає той, хто придумав похвалу останім.

*Рефлексія:*

* Чи важко було виконувати завдання?
* Що допомогло впоратися із завданням?

*Коментар психолога.* Для дитини дуже важливе піклування батьків та їх турбота. Але, іноді, ми не враховуємо важливої для дитини потреби – *бути почутою*.

Звичайно, батьки інколи прагнуть попередити неприємності у житті дитини, відгородити її від помилок, але у цьому випадку найбільшою помилкою батьків є позбавлення дитини **досвіду** та здатності самостійно пізнавати життя.

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 вашим сім’ям!

**9.Підбиття підсумків.**

*Мета:* розвивати саморефлексію, підвести підсумки заняття.

*Хід вправи:* психолог пропонує учасникам заняття по колу перенести свої стікери, прикріплені на пісочному годиннику вниз, якщо їхні очікування сьогодні справдилися і відповісти на запитання:

- Що нового вам вдалося дізнатися про себе?

- Яка з вправ вам сподобалося найбільше і чому?

- Що Ви хотіли б змінити в собі за підсумками роботи сьогодні?

**Вправа «Коло рук» (3 хв.)**

*Мета:* створити умови для розслаблення.

*Психолог:* Візьміться за руки, уявіть у своїх грудях вогник добра, ніжності, любові, уявіть, як він збільшується, його сила переходить у праву руку і вливається в долоню того, хто сидить праворуч, збагачується його любов’ю та рухається далі по колу. Потім любов повертається, збагачена від сердець інших учасників групи.

**Заняття 6**

**Спільне заняття для батьків і дітей**

**Стань дитині вірним другом**

*Мета:* cприяти розвитку ефективної взаємодії між дітьми та батьками.

*Матеріали:* інтерактивна дошка, проектор, кольорові олівці, фломастери, аркуші паперу А-4, плакат, із зображенням дерева, картонні кольорові квітки на кожного учасника, відео запис музики для релаксаційної вправи, маркери, конверти з завданням.

*Тривалість:* 2,5 години

**Вступне слово (3 хв.)** Психолог ознайомлює учасників із темою заняття, завданнями, звертає увагу на правила роботи в групі. Заняття розпочинається притчею, яка допомагає учасникам більш глибше зрозуміти тему зустрічі.

Одного разу зібралися боги на раду. Вони хотіли знайти таке місце на землі, де можна було б заховати істину так, щоб людина все життя витратила на її пошуки.

 - Давайте сховаємо істину на найвищій гірській вершині! - сказав найстарший з них.

 - Давайте сховаємо її в найглибше море! - мовив наймолодший.

 - Ні, знайде ...

 - Давайте сховаємо істину в серці людини, і тоді вона все життя буде її шукати і не зможе знайти, - запропонував наймудріший бог.

 І з того часу люди все життя витрачають на пошуки істини, навіть не підозрюючи, що вона знаходиться поряд. Недарма відомий філософ сказав: «Пізнай себе – пізнаєш весь Світ».

Пропоную і нам теж зробити один крок до пізнання себе, своєї дитини та своїх батьків. Сьогодні ми з вами спробуємо зануритися у невідомий, іноді незрозумілий для дорослих світ дитячих душ, та незрозумілий для дітей світ батьків. Спробуємо краще зрозуміти один одного. Ми зібралися для того, щоб спробувати разом стати краще, добріше, навчитися ставитися один до одного з повагою і розумінням. Закрийте очі. Згадайте найніжніші, найласкавіші слова. Подумки передайте їх самим рідним на Землі людям - батьки своїм дітям, а діти – батькам.

**1.Вправа - привітання «Усмішка по колу» (5хв.)**

Мета**:** створити сприятливі умови для праці, підняти настрій, створити невимушену атмосферу.

*Хід вправи*: психолог пропонує кожному учаснику імітувати передачу усмішки по колу, «беручи її в руки».

***Рефлексія:***

- Який у вас зараз настрій?

*Коментар психолога.* Ми підняли настрій завдяки подарованій усмішці. Давайте дарувати її протягом всього заняття. Тож пропоную із гарним, чудовим настроєм почати наше спілкування.

**2.Гра «Впізнай свою дитину» (10 хв.)**

*Мета:* налаштувати батьків і дітей на невимушену атмосферу співпраці.

*Хід вправи:* кожному з батьків зав’язують очі і пропонують знайти свою дитину. Потім дітям пропонується відшукати своїх батьків.

*Рефлексія:*

* Що ви відчували під час виконання цієї вправи?

**3. Інформаційне повідомлення (5 хв.)**

*Мета*: актуалізація проблем у стосунках між батьками та дітьми.

*Хід вправи:* психолог розповідає, що життя в сім’ї, взаємини між її членами, турбота один про одного - найщасливіші спогади, що завжди залишаються в пам’яті дитини

За народною мудрістю, дитина – дар Божий. Вона приходить в цей Світ беззахисною, безпорадною і залежною. Вона приймає все, що дає їй навколишній світ - посмішку, лагідне слово, або ж незадоволений погляд, осуд.

Оскільки маленька людина ще не знає слів для того, щоб передати свої хвилювання, її реакції на звернення рідних відображаються у почуттях. А ці почуття, в свою чергу, «записуються» в її внутрішньому світі і залишаються з нею на все її життя.

І в цей момент для дитини нема нічого важливішого, ніж любов мами і тата. Тому що саме вони несуть головну і надзвичайно цінну відповідальність за виховання власних дітей. З роками діти стають старшими. У них з’явилися свої уподобання, погляди, свої мрії, друзі. Але все ж таки значення батьків в розвитку особистості дитини переоцінити неможливо. ***Саме батьки складають*** перше оточення дитини, в якому вона отримала і продовжує отримувати важливий життєвий досвід. ***Саме від батьків діти засвоюють*** поняття про Добро і Зло. ***Саме під батьківським впливом формується*** основна система уявлень і відношень до свого «Я», до людей, до навколишнього світу.

Виникає запитання, а чи гарно батьки знають своїх дітей? Чи можуть їх зрозуміти? Чи достатньо їм батьківської уваги і піклування? Соціологи довели, що у нашому сучасному, бурхливому сьогоденні на виховання своєї дитини у батьків залишається лише 10-12 хв. на день. Поміркуйте, що Ви можете дати дитині за цей час? Тому іноді дуже важливо зупинитися, заглянути в дитячі очі і поговорити з донькою чи сином.

*Подивись в синю даль - побачиш даль; подивись в небо -побачиш небо; подивись в маленьке люстерце, побачиш тільки себе, а якщо ти подивишся в дитячі очі, спробуєш зрозуміти дитячу душу ти відкриєш для себе свою дитину.*

* + 1. **.Вправа -методика « Екзамен» (10 хв.)**

*Мета:* вербалізація почуттів, згуртування групи**.**

*Хід вправи:* психолог роздає аркуші паперу, на яких діти і батьки одночасно відповідають на запитання:

* улюблений колір (дитини);
* улюблене свято;
* улюблена їжа;
* улюблений шкільний предмет;
* ім’я кращого друга (подруги);
* улюблена пісня

Після виконання завдання, відповіді звіряються.

***Рефлексія:***

* Чи цікавою була для вас ця вправа?
* Що ви відчували?
* Чи потрібні були вам підказки і підбадьорювання інших і як вони на вас діяли?

**5.Вправа «Малюємо разом» (15 хв.)**

*Мета*: актуалізувати досвід співпраці між батьками і дітьми, розвиток емпатії.

*Хід вправи:* батько і дитина сидять поруч. Перед ними горизонтально лежить чистий аркуш білого паперу, і пачка кольорових олівців (або фломастерів). Психолог дає наступну інструкцію: «Я попрошу вас намалювати картинку. Малювати потрібно мовчки, не розмовляючи один з одним. Кожен з вас буде малювати тільки одним олівцем або фломастером, який обере зараз». Можна запропонувати парі певну тему, наприклад, «Наш дім».

Далі психолог пропонує батькам і дитині вибрати по одному олівцю. Після цього ще раз нагадує про те, що малювати треба мовчки, і пропонує почати роботу.

*До уваги ведучого!*

**Психологу слід звернути увагу на наступні моменти:** хто який олівець вибрав; хто першим взяв олівець; чи був вибір, зроблений кожним з учасників, повністю самостійним; хто першим почав малюнок; хто першим закінчив малюнок; як і ким було прийнято рішення про загальне закінчення роботи; чи були паузи при виконанні завдання у батька або дитини; як розподілявся простір листа; чи було невербальна взаємодія між батьком і дитиною.

**Після того як завдання виконано, і учасники закінчили малювати, психолог просить розповісти** про те, що зображено на малюнку, не звертаючись ні до кого конкретно: «Розкажіть, будь ласка, що намальовано на вашому малюнку?»

При цьому важливо простежити за тим, хто більше говорить, як починається розповідь: з ініціативи самого оповідача або партнер його просить, змушує, підштовхує. Важливо відзначати моменти діалогу в процесі розповіді, моменти згоди (незгоди), а також чи вносяться доповнення в розповідь, ким і якого роду

*Рефлексія:*

* Які почуття виникали під час малювання?
* Чи легко було вам малювати?
* Які труднощі виникали під час малювання?

**6. Вправа «Недитячі заборони»(25 хв.)**

*Мета*: спонукати батьків переглянути систему батьківських заборон.

*Хід вправи:* із батьківської групи обирається один із батьків і сідає на стілець в центрі кола. Всі діти по одному підходять до нього і говорять, що вони йому забороняють робити, – те, що батьки найчастіше говорять їм. При цьому стрічкою зав’язують ту частину тіла, якої стосується заборона. Наприклад: «Не кричи!» – зав’язується рот, «Не бігай» – зав’язуються ноги і т.д.

Після того як висловляться всі діти, батьку, котрий сидить, пропонується встати. Так як він не зможе встати, то його потрібно розв’язати.

Для цього кожен з батьків підходить до стрічки і знімає заборону і при цьому говорить, що робити можна. Таким чином, суть заборони залишається. Наприклад: «Не кричи – говори спокійно».

***Рефлексія:***

**Рефлексія учасника, який грав роль дитини:**

* Що ви відчували, коли «батьки» сковували, обмежували вашу свободу?
* Обмеження руху якої частини тіла ви відчули найбільш гостро?
* Які почуття були у вас, коли вам запропонували встати?
* Що хотілося розв’язати в першу чергу?
* Що ви відчуваєте зараз?

**Рефлексія учасників, які грали роль дорослого:**

* Що ви відчували, коли бачили знерухомлену дитину?
* Що вам хотілося зробити?
* Чи легко знайти слова, що дозволяють переформулювати заборону?
* Що ви відчуваєте зараз?

**7.Вправа для релаксації «Очищення від тривог*»*** *(під музичний супровід)***(15 хв.)**

*Мета:* сприяти розвитку самоконтролю й саморегуляції учасників.

*Хід вправи:* психолог зачитує текст

Сідайте зручніше, закрийте очі і постарайтеся уявити собі все, що я буду говорити …

Давайте зберемо мішок. Покладемо в нього все, що заважає: всі образи, сльози, сварки, смуток, невдачі, розчарування … Зав’яжемо його і вирушимо в дорогу …

Ви вийшли з дому, де ви живете, на широку дорогу …

Шлях ваш далекий, дорога важка, мішок тисне на плечі, втомилися і стали важкими руки, ноги. О-ох! Як хочеться відпочити! Давайте так і зробимо. Знімаємо мішок і лягаємо на землю. Глибоко вдихнемо: вдих (затримати 3сек), видих (затримати 3 сек) – повторити 3 рази.

Дихається легко, рівно глибоко … Ви відчуваєте, як пахне земля? Свіжий запах трав, аромат квітів наповнює дихання. Земля забирає всю втому, тривоги, образи, наповнює тіло силою, свіжістю …

Треба йти далі. Вставайте. Підніміть мішок, відчуйте – він став легше … Ви йдете полем серед квітів, стрекочуть коники, дзижчать бджоли, співають птахи. Прислухайтеся до цих звуків … Попереду прозорий струмочок. Вода в ньому цілюща, смачна. Ви нахиляєтеся до нього, опускаєте долоні в воду і п’єте із задоволенням цю чисту і прохолодну воду. Відчуваєте, як вона розтікається приємно по всьому тілу прохолодою. Усередині приємно і свіжо, ви відчуваєте легкість у всьому тілі … Добре! Увійдіть у воду. Вона приємно пестить ноги, знімає напругу і втому. Ви стрибаєте з камінця на камінець, вам легко і радісно, мішок зовсім не заважає, він став ще легшим … Різнокольорові бризки розлітаються і блискучими крапельками освіжають обличчя, лоб, щоки, шию, все тіло. Добре-е!

Ви легко перебралися на інший берег. Ніякі перешкоди не страшні! …На гладкій зеленій травичці стоїть чудовий білий будиночок. Двері відчинені і привітно запрошує вас увійти. Перед вами грубка, можна посушитися. Ви сідаєте поруч з нею і розглядаєте яскраві язички полум’я. Вони весело підстрибують, танцюючи; підморгують вуглинки. Приємне тепло пестить обличчя, руки, тіло, ноги, … Стає затишно і спокійно. Добрий вогонь забирає всі ваші печалі, втому, смуток …Подивіться, ваш мішок спорожнів …

Ви виходите з будиночка. Ви задоволені і заспокоєні. Ви з радістю вдихаєте свіже повітря. Легкий вітерець пестить ваше волосся, обличчя, тіло. Тіло ніби розчиняється в повітрі, стає легким і невагомим. Вам дуже добре. Вітерець наповнює ваш мішок радістю, добром, любов’ю …Все це багатство ви несете в свій будинок. Поділіться зі своїми дітьми, рідними, друзями. (Пауза не менше 30 сек)

Тепер можете відкрити очі і посміхнутися – ви вдома і вас люблять.

**8. Вправа «Вчимося бачити позитивні наміри дитини» (25 хв.)**

*Мета*: розвивати вміння будувати діалогічну взаємодію під час спілкування.

*Хід вправи:* психолог пропонує учасникам потренуватися у вирішенні проблем, з якими іноді доводиться стикатися, як батькам, так і дітям під час спілкування. Об’єднує батьків і дітей у дві групи: 1 група – батьки, 2 група – діти.

Кожна група отримує конверт із завданням:

* Напишіть список висловлювань Вашої дитини, з якими Ви не завжди згодні (для групи батьків)
* Напишить, в яких випадках Вас не розуміють батьки (для групи дітей)

Через 5 хв кожна група по черзі демонструє результати своєї робо­ти. Триває коротке обговорення, піс­ля чого психолог пропонує підкрес­лити ті вирази на плакатах, які доцільно використовувати під час спі­лкування батьків і дітей. Підводить уча­сників до висновку, що важливо вмі­ти висловлювати свою точку зору, не ображаючи іншого. Таким чином, можна запобігти виникненню низки конфліктних ситуацій. Далі психолог звертає увагу батьків на таблицю, де розміщені відповіді батьків, які погіршують ситуацію під час спілкування з дітьми.

**Відповіді батьків, в яких простежується тенденція**

**ще більше погіршити ситуацію.**

|  |  |
| --- | --- |
| *ДИТИНА* | *БАТЬКО* |
| Я ніколи не буду прибирати у себе в кімнаті! | Ні, ти будеш це робити. Ти підеш туди зараз же і не вийдеш звідти, поки все не прибереш. |
| Я нікчемний і дурень! | Ніколи не розмовляй зі мною таким тоном, краще прикуси собі  язик.  Ніколи не говори подібних речей про себе самого! |
| Мені не важливо, небезпечно чи ні. Я хочу піти! | Ну вже тепер точно ти нікуди не підеш! Відправляйся до себе в кімнату. |
| Я зламав замок на твоєму ящику, коли хотів узяти інструменти, щоб полагодити велосипед. | Ти що? СКІЛЬКИ разів я тобі говорив: Не торкайся до моїх речей! Ти покараний на два тижні. |

Нижче наведені варіанти відповідей, які діють більш ефективно, бо сприяють спілкуванню та взаєморозумінню між батьками і дитиною.

**Ефективні відповіді**

|  |  |
| --- | --- |
| *ДИТИНА* | *БАТЬКО* |
| Я ненавиджу тебе, коли ти постійно вказуєш мені, що робити! | Ти хочеш брати участь у прийнятті рішення.  Або: Ти хочеш, щоб я визнала твоє право самому вирішувати багато речей. |
| Мені не важливо, небезпечно чи ні. Я хочу піти! | Це дійсно має таке велике значення для тебе. |
| Я зламав замок на твоєму ящику, коли хотів узяти інструменти, щоб полагодити велосипед. | Ти справжній молодець, що наважився сказати мені правду. |
| Я ніколи не буду прибирати у себе в кімнаті! | Ти хочеш сам вирішувати, що треба робити. |
| Я нікчемність і дурень! | Ти хотів би іншим разом вчинити інакше. |
| Ти ніколи мене не слухаєш. | Ти цінуєш мою увагу. |

Далі психолог пропонує батькам, разом зі своєю дитиною, заповнити пропуски нижче типовими висловлюваннями своєї дитини і своїми звичними відповідями. А потім вписати для себе нові відповіді, в яких відображається той позитивний намір, котрий прозвучав у словах дитини.

Мій/моя син/дочка каже:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я зазвичай відповідаю:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Нова моя відповідь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мій/моя син/дочка каже:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Я зазвичай відповідаю:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Нова моя відповідь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9. Відео-притча «Про виховання» (4 хв.)**

**10.Вправа «Квітуче дерево» (10 хв.)**

*Мета:* розвивати вміння вербально виражати свої почуття, рефлексія заняття.

*Хід вправи:* учасникам роздаються квітки (1 спільна для батька і дитини), які мають сім пелюсток, вони загадують сім бажань та записують їх на пелюстках. Три бажання – дитина для батьків, три бажання – батьки для дитини і одне бажання спільне. Далі кожна пара презентує свою квітку та прикріплює її на плакат із зображенням дерева.

***Рефлексія:***

* Що для вас було важливим на занятті?
* Що вам сподобалось?
* Чому ви навчилися?

**Заключне слово.**

Закінчується наша зустріч, хочеться висловити велику подяку всім учасникам нашого заняття. Сподіваюся, що ця зустріч допомогла батькам і дітям більше дізнатися один про одного і зробити ще один крок до взаєморозуміння. Потім батькам роздаються буклети.

**Додатки**

**(буклети для батьків)**

**ЛІТЕРАТУРА**

**для «читаючих» батьків**

До вашої уваги література для «читаючих» батьків. Тут зібрані найкращі книги з психології про виховання. Автори в доступній формі, з прикладами, поділяться з вами секретами успішної взаємодії з дітьми.

**Амонашвілі Шалва «Мистецтво родинного виховання»**

Дитина не аморфна маса, а істота, що таїть у собі сили, рівних яким не знайти на всій планеті. Ця прихована в дитині сила духу, розуму і серця, якщо її довести до досконалості, стане надсилою, здатної перетворювати, збагачувати, прикрашати все навколо – і на Землі, і в Космосі, і в ньому самому. Але суть в тому і полягає, що які б сили не таїлися в дитині, сам вона нічого не зможе в собі розвинути, не зможе навіть встати на ноги, не кажучи вже про піднесення до людини. Зробити диво: зробити, виховати, створити з неї людину – серйозне завдання для мудрих, люблячих дорослих, і в першу чергу для тат і мам.

[**Гіпенрейтер Ю.Б. «Спілкуватися з дитиною. Як?»**](https://dytpsyholog.files.wordpress.com/2015/02/obshatsya_s_rebenkom_kak.doc)

Як побудувати стосунки з дитиною? Як змусити її слухатися? Чи можна виправити стосунки, якщо вони зайшли в глухий кут? Ви знайдете відповіді на ці та інші питання, дізнаєтесь, як вирішувати їх на практиці у вашому житті. Психологи можуть рекомендувати дану книгу для читання батькам-клієнтам, адже в ній дуже просто і доступно описані головні принципи і ази виховання.

[**Хоментаускас Г.Т. «Родина очима дитини»**](https://dytpsyholog.files.wordpress.com/2015/02/homentauskas-semya-glazami-rebenka.doc)

У книзі популярно розповідається про психологічні механізми життя сім’ї. Сімейні взаємини розглядаються через призму сприйняття навколишнього світу дитиною. Автор показує, що поведінка дитини та її особистісні характеристики визначаються не тільки реальними умовами сімейного життя, але і їх сприйняттям та ступенем внутрішньої активності дитини.

[**Дон, Джоан Еліум «Виховання сина»**](https://dytpsyholog.files.wordpress.com/2015/02/don_i_dzhoan_elium_-_vospitanie_syna.doc)

Як виростити справжнього чоловіка – чесного і стійкого, відважного і ніжного? Чим виховання хлопчика відрізняється від виховання дівчинки? Чому вже в материнській утробі син поводиться зовсім не так, як дочка? Чому, такий ласкавий в ранньому дитинстві, він стає грубим в отроцтві? Як захистити його від поганого впливу, наркоманії та алкоголізму? Що зробити, щоб він був щасливий у своєму майбутньому сімейному житті?

Відповіді на ці та інші запитання ви знайдете в книзі. Вона допоможе вам зрозуміти мотиви поведінки малюка, уникнути конфліктів з підлітком, зберегти добрі стосунки з дорослим сином.

**Дон, Джоан Еліум «Виховання доньки»**

У вас росте дочка. Як хочеться, щоб вона була щаслива. Але що для цього потрібно зробити? Як виростити не “козака у спідниці», а жінку – чуйну, ніжну, вірну? Як вберегти від підступних спокус світу? Що можна зробити вже зараз, щоб в майбутньому заміжжя і материнство принесли їй радість, а не гірке розчарування?

Ця книга стане вірним провідником у пошуку відповідей на ці та інші запитання. Вона допоможе зрозуміти, чим виховання дівчинки відрізняється від виховання хлопчика; яку роль відіграє в житті дівчинки батько; чому настає період, коли дівчинка починає раптом конфліктувати з усіма навколо і що потрібно зробити, щоб допомогти їй без душевних втрат вибратися з цієї пастки.

**Заняття 7**

**Спільне заняття для батьків і дітей**

**Нерозділиме родинне коло любові та розуміння**

*Мета:* сприяти створенню ситуації співробітництва і взаєморозуміння між батьками і дітьми, розвивати творчий потенціал у дітей та батьків.

*Матеріали:* інтерактивна дошка, проектор, кольорові олівці, фломастери, аркуші паперу А-4, плакат, на якому намальоване дерево, картонні кольорові яблучка на кожного учасника, відео запис музики, маркери.

*Тривалість:*1,5 години

**Вступне слово (3 хв.)** Психолог ознайомлює учасників із темою заняття, завданнями, звертає увагу на правила роботи в групі.

Психолог розпочинає заняття словами про те, щобатьки і діти – два маленьких світи великого Всесвіту. І так вже побудовано світ, що кожен проживає певну частину свого життя в цих світах: дитини і батьків. Дитина – здавалося б все добре, вона росте здоровою, прагне пізнати світ, у неї різні вподобання, захоплення, вона слухняна, проте, іноді трапляється непорозуміння у спілкуванні.

І тут виникає вічне питання батьків і дітей. Як бути? Тому сьогодні я пропоную відкрити свої думки, приготувати слушні поради, прислухатися до них і з’єднати місточок взаєморозуміння.

**1. Вправа на активізацію «Сімейне коло» (3 хв.)**

*Мета:* сприяти згуртованості групи та створенню комфортної атмосфери, звернути увагу на поняття «соціальна роль».

*Хід вправи:* психолог роздає вирізані з паперу фігурки дорослих та дітей відповідно до учасників. На фігурці учасник пише своє ім’я та сімейну роль (син, донька, мама, тато...). Потім під час самопрезентації учасників психолог прикріплює фігурки на великий аркуш паперу таким чином, щоб утворилося символічне «сімейне коло» учасників заняття.

**2. Вправа «Фотографія» (10 хв.)**

*Мета:* надати можливість учасникам побачити себе як невід'ємну частину родини і в той же час підкреслити свою індивідуальність, сприяти набуттю підтримки один одного.

*Хід* *вправия:* дитина стає навпроти батька чи матері і їй потрібно назвати спільні риси у зовнішності або характері один одного і назвати якості, якими вона відрізняється від своїх батьків. При цьому дитина закінчує фразу: **«*Я схожий на тата/маму, тому що у нас однаковий…*** *(колір волосся, форма носа, тощо****), але я вмію*** *(танцювати так красиво, як не вміє мама…)****»***

*Рефлексія:*

- Які почуття викликало у вас виконання цього завдання?

*Коментар психолога*. Для того щоб більше знати про свою дитину, її інтереси та вподобання, тривоги та радощі, потрібно стати їй другом, приділяти більше часу, підтримувати, допомагати, вислуховувати.

**3. Притча « Батьки та діти» (5 хв.)**

Одного разу прийшли до мудреця з далекого селища люди:

* Мудрецю, ми чули, що ти даєш всім мудрі поради, вказуєш правильний шлях.

Допоможи нам. Молодше покоління нашого селища зовсім перестало розуміти нас, але ж нам і без цього дуже погано живеться. Що нам робити?

Мудрець подивився на них та відповів:

* А якою мовою ви розмовляєте?
* Все старше покоління говорить тарабарською.
* А молоде покоління?

Замислились люди й зізналися:

* А ми їх не запитували.
* Саме тому у вас і немає порозуміння.

*Коментар психолога.* Діти не завжди розуміють батьків. А чи завжди батьки намагаються дослухатися до них та зрозуміти?

**4. Вправа «Познайомимось руками» (15 хв.)**

*Мета:* створити в парі дитина-батько почуття довіри та згуртованості.

*Хід вправи:* батьки і діти об’єднуються у пари. У парі сідають один напроти одного та із заплющеними очима, простягнувши один одному руки, спочатку знайомляться руками, потім сваряться, за допомогою рук, а насамкінець, миряться, виявляючи тепло і симпатію руками. Виконуючи завдання не можна розмовляти один з одним.

*Рефлексія:*

* Чи важко було зрозуміти партнера?
* Які почуття виникали під час виконання завдання?

**5. Вправа «Вгадайте свою родину»** **(20 хв.)**

*Мета:* сприяти формуванню у батьків навичок сприйняття їх власними дітьми, розвивати вміння дітей виділяти найбільш значущі, характерні якості батьків.

*Хід проведення:* діти і батьки сидять по різні сторони непрозорої ширми (завіси), що встановлюється психологом. Кожному учаснику необхідно намалювати малюнок «Моя родина». Далі групи обмінюються малюнками і батьки повинні вгадати, який малюнок намалювала їх дитина, а дітям - знайти малюнок своєї мами чи тата.

*Рефлексія:*

* Чи вдалося знайти малюнок своєї родини? Чи складно було це зробити?
* Що вам дало виконання цієї вправи?
* Які почуття виникали у вас, коли ви розповідали про своїх батьків?

*Коментар психолога.* Говорять, щоб в житті не було негараздів, треба дотримуватися певних правилами. Чи згодні ви? Якщо так, то за роботу, бо правила ж і створюють самі люди.

**6.Вправа «Золоті правила» (15 хв.)**

*Мета:* формувати навичок конструктивної взаємодії між дітьми і батьками.

*Хід вправи:* діти складають 5 золотих правил для батьків, а батьки – для дітей. Складені правила вивішуються на дошці, обговорюються.

1. **Вправа «Герб сім’ї»** **(10 хв.)**

*Мета:* розвиток взаємодії між дітьми і батьками.

*Хід вправи:* психолог пропонує кожній родині створити герб власної родини. Можна використовувати олівці, фломастери, вирізані картинки, домашні заготовки для оздоблення. Герб може бути будь-якої форми. По завершенню роботи відбувається презентація робіт.

**8.Вправа «Місточок взаєморозуміння» (7 хв.)**

*Мета:* вербалізація почуттів

Хід *проведення:* батьки спільно з дитиною пишуть і прикріплюють до фліпчарту слова, які приведуть до взаєморозуміння поколінь.

*Коментар психолога.* Дійсно, важко зрозуміти дорослому дитину, а дитині дорослого. І лише, коли з’явиться мудрість років і життєва роль батька чи матері, ми признаємося собі: «А ми були такими ж». Я пропоную вам, дорогі діти, і вам, дорогі батьки прокласти місточок взаєморозуміння, який з’єднає вас не через багато років, а зараз.

9.**Підбиття підсумків (3 хв.)**

*Мета:* розвивати саморефлексію, підвести підсумки набутого за заняттях.

*Хід вправи:* психолог пропонує учасникам заняття подякувати словами: «Дякую зустрічі за…»*.*

*Психолог.* Дякую вам за відверту розмову, надіюся, що сьогодні ви мали можливість зі сторони подивитися і зрозуміти один на одного, бо ми ж батьки і діти.

**10.Вірш «Батьки і діти» (3 хв.)**

Батькам під музику і показ слайдів з фотографій *(фотографії були раніше зібрані в дітей, на яких зображені батьки з дітьми)* розповідається вірш.

Батьки і діти — це любов і сльози,  
Це вічне щастя і одвічний біль.  
Це сонце і тепло, сніги й морози,  
Мед на вуста й на вічні рани сіль.  
Як на троянді — колючки і квіти,  
Так і в житті є радість і печаль.  
Високі мрії й дуже різні діти...  
Чомусь таке трапляється, на жаль.  
Всім хочеться все мати в ідеалі,  
Причому водночас і без зусиль.  
Щоб щастя без труда та без печалі  
Пливло саме у руки звідусіль.  
Та у житті такого не буває.  
Запам’ятати треба в чому річ:  
Зоря щаслива лиш тоді засяє,  
Якщо трудитись будеш день і ніч.  
А діти — це і щастя, і турбота,  
Відповідальність і тривога теж.  
Без відпочинку й вихідних робота,  
Любов така, яка немає меж.

*Надія Красоткіна*

Список літератури:

1. Гордон Т. Р.Е.Т. Підвищення батьківської ефективності. Єкатеринбург: АРД ЛДТ, 1997.

2. Горецька О.В. Психологічні умови оптимізації спілкування батьків з дітьми дошкільного віку : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07/ Олена Віталіївна Горецька. – Київ : Б.в., 2009 . – 20 с.

3. Дружинин В.Н. Психология семьи / В. Н. Дружинин. – Москва: КСП, 1996. – 368 с.

4. Кемпбел Р. Як по-справжньому любити свого підлітка / Р. Кемпбел. – Ч. : «СМІРНА», 2005. – 156 с.

5. Лактіонова Г.М., Звєрєва І.Д.Тренінговий курс з набуття батьківських навичок «Батьківство в радість» - 362 с.

6. Г.Нижник. Стежиною батьківської мудрості – тренінг для батьків// Психолог дошкілля, 2010 – 15 с.

7. Марковська І. М. Тренінг взаємодії батьків з дітьми. СПб: Мова, 2000. – 400с.

8. Мурашко Т.І. Дитячо-батьківські відносини і работа соціального педагога з родиною по оптимізації стосунків, СПб: Мова. 1997. – 248с.

9. Тур Р. В. За мир і злагоду – тренінг спілкування. - К: Редакції загально-педагогічних газет, 2004. - (Бібліотека «Шкільного світу»).

10. Туріщева Л.В. Робота шкільного психолога з батьками. Навчально – методичний посібник для вчителя. Х.: Вид. Група «Основа», 2009 – 128с.

11. Фопель К. Як навчити дітей співпрацювати. М.: Генезис, 2001

12. Чікер В.А. 18 прогам тренінгів: керівництво для професіоналів, 2010 – 156 с.

13. Чудаєва Н. «Батьки і діти – мистецтво спілкування» - соціально-психологічний тренінг - 60 с.

14. <https://dytpsyholog.com/>