



## **Групповой тренинг «Родительская эффективность»**

### **Занятие: «Учимся требовать и контролировать»**

**для родителей детей начальной школы.**

#### ***Задачи занятия:***

1. Знакомство родителей с формами контроля за ребенком, расширение представлений о дисциплине.
2. Формирование умения регулировать контролирующие функции в соответствии с зонами контроля за ребенком.

#### ***Структура занятия:***

1. Разминка «Ассоциации».
2. Упражнение «Разожми кулак».
3. Обсуждение домашнего задания.
4. Информационный блок.
5. Работа в парах «Зоны контроля».
6. Упражнение «Родительские требования».
7. Упражнение «Испорченный телефон».
8. Домашнее задание.
9. Рефлексия.

***Материалы:*** текст к упражнению «Испорченный телефон».

#### **Ход занятия**

##### ***1. Разминка «Ассоциации».***

Участники садятся в круг. Один называет слово, следующий по кругу называет ассоциацию на это слово и т.д. пока круг не замкнется.

##### ***2. Упражнение «Разожми кулак».***

Участники разбиваются на пары. Один из них зажимает руку в кулак. Задача второго – сделать так, чтобы первый разжал кулак, не прикасаясь к нему.

##### ***3. Обсуждение домашнего задания.***

Групповая работа. Участникам предлагается обсудить следующие вопросы: легко ли было подобрать нейтральные слова? А как вы хвалите ребенка? Во всех ситуациях вы так хвалите или нет? Меняется ли ваше поведение в общении с ребенком в зависимости от ситуации? Когда вы собираете ребенка в школу, что ему говорите? Когда укладываете спать? Когда ужинаете?

Сравните списки, которые вы подготовили. Что у вас получилось? Чаще хвалите ребенка или наказываете? Как вы это делаете? Что при этом может чувствовать ребенок?

#### **4. Информационный блок.**

✓ Правила и требования, которым дети должны подчиняться.  
✓ Значения приобретенных знаний и умения учитывать эмоции, переживания, интересы и потребности ребенка.

✓ Главные принципы дисциплины:

*Принцип 1:* правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

*Принцип 2:* правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

*Принцип 3:* родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

#### **5. Работа в парах «Зоны контроля».**

Определить зоны действий и поступков ребенка (от свободной до абсолютно запретной). На основе предлагаемых психологом ситуаций выделить эти зоны и обозначить их в названиях:

• зона свободных действий ребенка: действия по его собственному усмотрению.

• зона относительной свободы: действия по собственному выбору, но в пределах определенных границ.

• зона особых обстоятельств: допускается, разрешается нарушение правил в силу особых обстоятельств.

• зона запретов: действия ребенка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах («нельзя»).

Обсуждение в группе способов внедрения различных форм контроля.

#### **6. Упражнение «Родительские требования».**

Составьте список своих требований к ребенку. Посмотрите, каких сторон жизни касаются ваши требования. Почему вы именно это требуете от своего ребенка? Может быть, это связано с тревогой за безопасность ребенка, или вы привержены к абсолютному порядку дома, поэтому требуете от ребенка абсолютного порядка в его личных вещах. Посмотрите на список требований, как вы считаете, не являются ли ваши требования избыточными. Может ли ваш ребенок выполнить их? Вспомните, а что ваши родители требовали от вас.

Требования, предъявляемые ребенку, должны быть выражены в форме предложения к кооперации. Формулирование требований должно включать:

- описание ситуации;
- ожидания родителей;
- веру в возможности ребенка.

Следует различать конкретные и тотальные запреты. Тотальные запреты формулируются в безличной, безальтернативной форме по отношению к поступкам ребенка, представляющим опасность для его жизни, затрагивающим достоинство других людей, либо поступкам, которые наносят вред собственности.

Конкретные запреты должны включать следующие компоненты:

- констатацию чувств и желаний ребенка;
- четкий запрет;
- предложение альтернативного действия вместо запрещенного.

### ***7. Упражнение «Испорченный телефон».***

*Инструкция:* Участник слушает и запоминает предложенный текст, а затем передает его по цепочке.

Текст: «Иван Петрович уехал в 11 часов, не дождавшись вас, очень огорчился, что не смог с вами переговорить лично, и попросил передать вам, что если он не вернется к обеду, а это будет зависеть от того, сколько времени он пробудет на совещании в министерстве, то совещание в 15.30 надо проводить без него. Кстати, на совещании будет обсуждаться вопрос о поставке новых компьютеров, которые ничем не хуже импортных. И ещё, на совещании надо не забыть объявить, что все начальники отделов должны пройти обследование у психологов, которые будут работать в 20-й комнате с 10 часов утра ежедневно до 2 октября».

В конце упражнения психолог акцентирует внимание участников на том, что это упражнение демонстрирует особенности восприятия детьми требований взрослых.

### ***8. Рефлексия.***

Блиц-опрос. Психолог задает вопросы по теме родительского собрания, а родители дают быстрые и краткие ответы, отвечая по желанию:

- Что привлекло ваше внимание на собрании?
- Какое упражнение вам понравилось и почему?
- Что было трудным?
- Что мешало работе и почему?"