**Тренин для замещающих родителей «Я в согласии с собой и ребенком».**

Подготовила: Мацюк О.С.-

 Методист Службы ППиСЗС

 КГКУ Детский дом 34

 Цель: Повышение уровня компетенций приемных родителей в области эффективных способов взаимодействия с детьми и обучения методам саморегуляции .

 Задачи: Обучить замещающих родителей способам саморегуляции и внутренней гармонизации личности. Выработать навыки эффективного взаимодействия с приемным ребенком. Повысить психологическую готовность и сформировать позитивную установку на принятие ребенка в семью.

**1.Упражнение «Знакомство».**

 Ведущий: Уважаемые приемные родители, что бы наша встреча прошла весело и с пользой, давайте познакомимся поближе. Для этого мы сейчас все встанем и будем передвигаться по комнате, стараясь, встретится глазами и поздороваться с как можно большим количеством людей. А теперь продолжаем передвигаться, но теперь встречаясь с человеком глазами нужно будет представиться т.е. сказать меня зовут…

**2. Правила работы в группе.**

 Ведущий: Поскольку мы будем работать вместе, нам нужно договориться о некоторых правилах взаимодействия во время наших занятий. Это позволит нам чувствовать себя комфортно, а также использовать время максимально эффективно. Мы предлагаем ввести следующие правила (ведущий показывает на плакат «Правила работы в группе»).

Правила работы в группе:

Пунктуальность

Право на собственное мнение

Взаимное уважение

Конфиденциальность

Активность

Право ведущего остановить любого участника

Ограничение на разговоры по мобильному телефону

Психолог коротко поясняет каждое правило. Это важно сделать, поскольку, хотя предлагаемый набор правил и является стандартным, не все участники тренинга могут быть с ними знакомы.

**3.Шеринг** (обсуждение мыслей и чувств по поводу воспитания приёмного ребёнка)

 **4.Притча о шести мудрецах.**

Ведущий: сейчас я расскажу вам притчу

Шесть мудрецов заблудились в лесу.

Первый сказал: Я пойду влево- так подсказывает моя интуиция.

Второй сказал: Я пойду вправо недаром считается, что «право» от слова «прав».

Третий сказал: Я пойду назад – мы оттуда пришли, значит я обязательно выйду из леса.

Четвертый сказал: - Я пойду вперед-надо двигаться дальше, лес непременно закончится, и откроется что-то новое.

Пятый сказал:- Вы все правы. Но есть лучший способ. Подождите меня. Он нашел самое высокое дерево и взобрался на него.

Шестой мудрец еще не был мудрецом в полной мере, поэтому он не знал как действовать он не мог решить как ему поступить, поэтому сел под дерево и решил ждать, пока его кто-нибудь спасет.

Пока пятый мудрец влез на дерево. Четверо мудрецов разбрелись. Каждый в свою сторону. Сверху он увидел, куда надо идти, чтобы быстрее выйти из лесу. Теперь он мог даже сказать, в какой очередности доберутся до края леса другие мудрецы. Он поднялся выше и смог увидеть самый короткий путь. Он понял, что оказался над проблемой, и решил задачу лучше! Он знал, что сделал все правильно, а другие нет. Они были упрямы, они его не послушали. Он был настоящим мудрецом!

Что же дальше случилось с нашими мудрецами?

Тот, кто пошел по интуиции попал в самую чащу. Ему пришлось голодать и прятаться от диких зверей. Но он научился выживать в лесу, стал частью леса и мог научить этому других.

Тот, кто пошел назад, встретил разбойников. Они отобрали у него все и заставили грабить вместе с ними. Но через некоторое время он постепенно разбудил в них то, о чем они забыли - человечность и сострадание. Раскаяние некоторых из них было столь сильным, что после его смерти они сами стали мудрецами.

Тот, кто пошел назад, проложил через лес тропинку, которая вскоре превратилась в дорогу, для всех желающих насладиться лесом не рискуя заблудится.

Тот, кто пошел вперед стал первооткрывателем. Он побывал в местах, где не бывал никто и открыл для людей прекрасные новые возможности, удивительные лечебные растения и великолепных животных.

Тот же, кто влез на дерево, стал специалистом по нахождению коротких путей. К нему обращались все кто хотел побыстрее решить свои проблемы, даже если они не приведут к развитию.

А что же шестой мудрец? Тот что остался сидеть под деревом…. Он тоже выполнил свое предназначение? Наверное, да.

Ночью его съели голодные волки. Он стал пищей для других существ. Его эго не позволило ему присоединиться ни к одному из остальных мудрецов. А прийти ему на помощь никто не мог, потому что никто не знал, что ему нужна помощь.

Говорят, что и истинная мудрость- разрешить другим идти собственным путем и признать то, что каждый собственный путь важен для человека. Наверное, так и есть.

Только вы пока не знаете свой путь. Может быть пора уже обратиться за помощью к тем, кто движется, вместо того чтобы сидеть под деревом и ждать? Начав движение, вы поймет однажды верным ли вы идете путем и сможете его подкорректировать. А вот если оставаться на месте… Ну вы помните, что случилось с шестым мудрецом…

 **5.Разминка:**

 Упражнения на развитие внимания участников группы:

Ведущий показывает простые упражнения, а группа повторяет их за ним. Темп выполнения этих упражнения может увеличиваться (можно делать их на время) в зависимости от смены музыкальных композиций.

**6. Упражнение «Я тебя слышу» (работа в парах)**

 Цель: актуализация значимости контакта «Глаза в глаза» при взаимодействии «Родитель-ребенок, расстановка приоритетов качественно проведенного времени с ребенком, тренировка навыка «Активное слушанье»

Инструкция. Предлагаем вам разделиться на пары и определиться, кто из вас будет «слушатель», а кто - «рассказчик». Задача первого участника по команде ведущего начать говорить (сам определяется с темой), другого – слушать.

1. «Слушатель» по сигналу ведущего внимательно слушает говорящего, не отвлекаясь, смотрит в глаза, выражает эмпатию.

2. «Слушатель» отвлекается, не смотрит в глаза говорящему. Далее. «Слушатель», по сигналу ведущего встает и слушает стоя, «говорящий» продолжает говорить.

3. «Слушатель» по сигналу ведущего встает за спину «говорящему».

 4. «Слушатель» по сигналу ведущего вновь садится напротив внимательно слушает говорящего, не отвлекаясь, смотрит в глаза, выражает эмпатию.

 Обсуждение

1. Как было в роли слушателя, в роли говорящего?

2. Как было комфортней воспринимать информацию, говорить?

3. Похоже ли это, как в жизни?

4. О чем для вас это упражнение?

 Вывод: динамика в жизни не всегда позволяет нам качественно уделять время друг другу, но ценность и значимость «остановиться», «присесть на уровне глаз ребенка», уделить ему время, внимание, трудно переоценить.

**7.Упражнение «Разговор через стекло».**

Участникам предлагается разделиться на пары. Один участник от каждой пары вытягивает карточку, на которой описана ситуация второй участник её не видит. С помощью мимики и жестов он должен донести эту информацию до собеседника, находящегося за «воображаемым» стеклом. Второй участник должен понять, о чём ему говорит его напарник.

**Обсуждение:**

– Что вы испытывали во время выполнения задания?
– В чём была сложность выполнения?
– Приходилось ли вам когда-нибудь общаться таким способом?

Кроме использования языка мимики и жестов, можно разговаривать взглядом, обмениваться и получать информацию.
– Умеете ли Вы разговаривать взглядом?
– Всегда ли Вы выдерживаете взгляд собеседника (просто случайный взгляд)?

 **8.Разминка: Упражнение «Карман»:**

Цель: сброс эмоционального напряжения, попытка остановиться и почувствовать «сейчас».

Описание: попросить присутствующих кандидатов подняться, сделать вдох и выдох, а затем что-то достать из своего кармана, если нет кармана, можно использовать сумку. Посмотреть на предмет и убрать обратно в карман. Теперь, проделайте тоже самое только в 2 раза медленнее, чувствуя свои движения. А теперь участники делают тоже самое, но после каждого совершенного действия делают остановку на 1-2 сек., например: согнул руку - остановка, дотянулся до кармана -остановка, взял вещь(предмет) - остановка и т. д.

Обсуждение:

- Удалось ли Вам «окунуться» в текущий момент?

- Сложно ли было остановиться? Почему?

- Что происходило в момент остановки?

Рекомендации: игра способствует внутренней остановке, как быстрый способ успокоится в стрессовой ситуации.

**9. Упражнение «Я -сообщение».**

 Ведущий: Общение. Великая сила спрятана в общении, в умении общаться друг с другом. Общение в семье имеет огромное значение для  детей и родителей. Довольно часто неумение слышать, правильно выражать свои чувства и эмоции становятся причинам глубоких обид или даже психологических травм. Иногда дети своим поведением вызывают отрицательные переживания у родителей, которые часто начинают реагировать на них криками, критикой, наказанием… Как правило, от этого поведение детей не улучшается, а наоборот - ухудшается. Давление ребенок воспринимает как принуждение, которому начинает противодействовать.

 Когда вы общаетесь со своим ребенком  – как вы строите предложение? Мы редко задумываемся о том, как разговариваем. Что вы обычно говорите ребенку, когда недовольны его поведением или поступком? «Ты неряха! », «Ты не должен делать так», «Ты не сделал, то о чем я тебя попросила», «Ты постоянно поступаешь по-своему», а также много других фраз. Все эти фразы хорошо отражают наш повседневный язык. Это Ты-сообщения , они привычны, эмоциональны и мало информативны для детей. «Ты-сообщения» мы используем чаще, потому что так проще. Однако собеседник воспринимает их как попытки управлять его личностью.

Есть еще и Я-сообщения. Я- сообщения являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое не приемлют родители. В тоже время они сохраняют благоприятные взаимоотношения друг с другом. Техника Я-сообщений позволит избежать обвинительно тона. Почему [дети не слышат нас?](https://www.google.com/url?q=http://prosto-club.ru/blog/blog_detail/?UserKey%3D9-9-9-4&sa=D&ust=1476936102424000&usg=AFQjCNHddWhFm8EGjWRfbnUHUFmApg2iMw)Потому что мы привыкли к ты-сообщениям. Обвинительный тон такого рода предложений отдаляет нас друг от друга, заставляет отстраняться, и принимать оборонительную позицию. -сообщение позволяет выразить родителю свои чувства в связи с поведением ребенка, при этом, не обвиняя и критикуя его. Например: “Я раздражаюсь, когда вижу такую неубранную комнату” вместо: «Ты как обычно не убрал свою комнату» или «Я так рада, что сегодня у тебя хорошее настроение!” вместо: «У тебя хорошее настроение? Странно. Обычно ТЫ всегда чем-то недоволен».

 Эта техника предусматривает разговор с ребенком от первого лица. Это означает, что большинство высказываний начинается со слова «Я»- отсюда и название. Если Вы решили обращаться в стиле Я - Сообщений, Вы должны как можно точнее описывать свои чувства и желания в отношении ситуации, не переходя на личность ребенка.

Как построить фразу, чтобы она стала Я-сообщением?
Фраза может состоять из четырех основных частей (последовательность частей и их число не жесткие!!!):
1. Начинать фразу надо описанием того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека. Подчеркиваю, именно факта! Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда ты опаздываешь…», «Когда я вижу, что ты……», «Когда это происходит...!», «Когда я сталкиваюсь с тем, что…».
2. Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю», «Я не знаю, как реагировать».
3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне приходится стоять у подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину твоего опоздания», «потому, что у меня остается, мало времени на общение с тобой» и т.д.
4 . В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжу пример с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя». Использую слова- «мне хотелось бы, чтобы…!», « я предпочел…», « я была бы рада…».

Посмотрим как выглядит на практике построение фраз я- сообщений

 Научиться говорить в формате «Я - сообщения» непросто. Для этого желательно тренироваться. И, все равно, при этом могут возникать ошибки: Давайте потренируемся. Я буду говорить Ты- сообщения а вы их будете перефразировать в Я-Сообщения.

1.Выключи мультик, сколько можно говорить!

 - Мультик мешает мне работать

2. Убери за собой со стола! (Мне не нравится, когда на столе остается грязная посуда)

3. Оденься теплее!

- Я беспокоюсь за твое здоровье.

4. «Ты опять не убрал за собой посуду? Сколько раз нужно тебе повторять, что после еды посуда убирается в мойку».

 -«Я расстраиваюсь, когда вижу грязную посуду на столе.

 Мне это обидно. Я хочу, чтобы после еды посуда убиралась в мойку»

5. «Перестань меня дергать. Займись каким-нибудь делом и не приставай   ко мне, пока я работаю»

-  «Я раздражаюсь, когда меня отвлекают. Я теряю мысль и начинаю   злиться, мне это мешает быстро делать работу».

6. «Господи, ну когда же ты, наконец, будешь делать уроки вовремя?

- «Меня беспокоит, что уроки до сих пор не сделаны. Я начинаю   нервничать. Я хочу, чтобы уроки выполнялись до 8 часов вечера».

7. Ну что у ТЕБЯ за вид?

 - Я не люблю, когда дети ходят растрёпанными, и МНЕ стыдно от взглядов соседей.

8. Перестань тут ползать, ТЫ мне мешаешь.

 - МНЕ трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и Я всё время спотыкаюсь.

9. ТЫ не мог бы по тише включить музыку?

 - МЕНЯ очень утомляет громкая музыка.

10. Ты должна идти спать, потому что уже поздно!

- Когда уже поздно, а мы еще не спим, я огорчаюсь, потому что утром ты будешь сонной, и тебя сложно будет разбудить, мне бы очень хотелось, чтобы ты поскорее заснула».

11. «Нельзя отдирать обои»!

- «Когда обои ободраны, я злюсь, потому что у меня нет других обоев, и стена становится некрасивой, пожалуйста, не отдирай обои, давай приклеим их обратно».

12.Ты никогда меня не слушаешь!

 - Когда я вижу, что меня не слушают, мне неприятно, ведь я говорю серьезные вещи. Пожалуйста, будь внимателен к тому, что я говорю.

13.Ты все время меня перебиваешь!

- Мне сложно говорить, когда кто-то еще говорит вместе со мной. Мне обидно.

Я-сообщения – не для того, чтобы изменить поведение другого. И это нужно запомнить. Я-сообщения используются для того, чтобы собеседник услышал и [понял](https://www.google.com/url?q=http://prosto-club.ru/blog/blog_detail/?UserKey%3D4&sa=D&ust=1476936102427000&usg=AFQjCNGxa7GLcUhkjsTkjCJ9MBwX3rNpxA) вас.

   Значение интонации в Я-сообщениях
1. Позволяет нам выразить свои негативные чувства в не обидной для ребенка форме.
2. Даёт возможность детям ближе узнать, родителей. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать. Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же - делает взрослого ближе, человечнее.
3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.
4. Высказывая, своё чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда удивительно дети, начинают учитывать наши желания и переживания.

Обсуждение

1. Что вы испытывали, выполняя задания?

2. Сложно ли было перефразировать «Ты – сообщения» в «Я – сообщения»?

**10. Итоговая рефлексия.**

 Упражнение «Прощальный круг»

Мы закончили нашу встречу. Я хочу попросить Вас подумать о том, что вам дала наша встреча.

- Были ли она полезна?

- Помогли ли она вам? Если да, то в чём?

- Что вы не получили из того, чего ожидали?

Спасибо вам за ваши добрые слова. Наша совместная работа была очень интересной, и плодотворной.