

Психологическая поддержка в семье.

Полноценные взаимоотношения ребенка с родителями являются одним из важнейших факторов формирования его личности, его успешной социализации. На уровень этих взаимоотношений влияют различные составляющие, среди которых немалую роль играет умение родителей понять своего ребенка, в трудных для него ситуациях поддержать его, оказать ему помощь. Психологическая поддержка – это знак внимания со стороны окружающих людей, позволяющих поверить в себя, в свои силы и возможности. Ребенок должен знать, что родители принимают его таким, какой он есть, и всегда готовы помочь в трудных ситуациях.

Родительская поддержка – это процесс:

- в ходе которого родитель сосредотачивается на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
- который помогает избежать ребенку ошибок;
- который поддерживает ребенка при неудачах.

Чтобы донести это до родителей, необходимо расширять традиционные рамки представлений о формах работы с родителями, внедряя инновационные технологии в практику. В нашем детском саду был проведен семинар-тренинг для родителей старших дошкольников «Эффективный родитель».

Целью этой работы является содействие формированию у родителей представлений о психологической поддержке как об одном из важнейших способов сохранения и укрепления психологического здоровья детей, выработка навыков эффективного взаимодействия между детьми и родителями.

В ходе подготовки к тренингу на родительских собраниях мы обсуждали значимость данной проблемы, попробовали разобраться в том, что включает в себя понятие психологическая поддержка, изучить тактику поведения поддерживающего родителя. Дети в процессе беседы озвучили, а родители на собрании написали свои пожелания друг другу, которые мы поместили на стенде «Услышим друг друга». Основная цель этой акции – напомнить взрослым о тех, кто так нуждается в их поддержке. Дети были искренни в своих пожеланиях мамам и папам:

- Хочу побольше гулять с мамой и папой!
- Хочу, чтобы мама с папой не ругались!
- Желаю доброты, счастья и здоровья!

Родители отвечали посланиями, которые доказывали, что они желают своим чадам только хорошего:

- Будьте счастливы! А я для этого сделаю все!
- Будьте здоровы!
- Вы наша радость и надежда. Мы вас любим!

То, что родители желают детям самого лучшего это естественно. Но все ли из них умеют поддержать своих чад, не упустить момент, во время протянуть им руку помощи.

В результате анкетирования мы выяснили, что 47% родителей придерживаются наиболее прогрессивных принципов воспитания, оказывая поддержку ребенку с помощью слов, прикосновений, 32% родителей непоследовательны в воспитании детей и 21% слишком требовательны и строги к своим детям.

Таким образом, необходимость ознакомления родителей с формами психологической поддержки является актуальной задачей.

Ход тренинга

1. Самопредставление.

Педагог. По моему сигналу громко назовите имя и при этом улыбнитесь.

2. Мозговой штурм «25 способов сказать детям Молодец»

Педагог. С помощью каких слов вы оказываете поддержку детям? Назовите 25 способов как можно поддержать, похвалить ребенка.

Страховка.

Браво, чудесно, умница, бесподобно, это просто фантастика, профессионально, знай наших, великолепно, я тобой горжусь, с ног сшибательно, очень хорошо, прекрасно. отлично, здорово, классно. неповторимо, лучше не бывает, так держать, необыкновенно, высший класс, изумительно, незабываемо, это просто праздник, удивительно, мастерски.

3. Упражнение «Безусловная любовь»

Педагог Поддерживать ребенка – значит верить в него. Вербально и невербально мы должны сообщать ребенку, что верим в его силы и способности. Ребенок в поддержке нуждается не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда у него все в порядке. Для того, чтобы научиться поддерживать ребенка, взрослым, возможно, придется изменить свой привычный стиль общения и взаимодействия с ним. Вместо того, чтобы обращать внимание прежде всего на ошибки и плохое поведение ребенка, мы должны сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает. Если вы считаете, что поведение ребенка вызывающее, то покажите, что он вам дорог, но его действия в данный момент вы не одобряете. И еще одно правило. Наряду с результатом, поступком ребенка всегда нужно учитывать мотив: ребенок подрался, но, возможно, он защищал девочку. Представьте его состояние, когда вместо понимания и поддержки он будет наказан.

Группам родителей раздаются листы с описанием ситуаций. В течение 10 – 15 минут члены каждой микрогруппы знакомятся с их содержанием и показывают как нужно себя вести в данных случаях, учитывая принципы поддерживающего воспитания.

Ситуации.

1. После родительского собрания, где не очень лестно воспитатель отзывался о вашем ребенке, вы пришли домой и...
2. Ребенок опять пришел с прогулки весь грязный. Он упал и разорвал брюки. Как вы отреагируете?
3. Ребенок пришел домой расстроенный. Дети смеются над ним, говорят, что он маменькин сынок и размазня. Что вы предпримете?
4. Ребенок справился с трудным заданием. Ваша реакция?

4. Упражнение «Поддержка или похвала»

Участникам предлагается перечислить способы, посредством которых они поддерживают ребенка. Взрослые часто путают поддержку с похвалой и наградой. Различие между поддержкой и наградой определяется временем и эффектом. Награда обычно выдается ребенку за то, что он сделал что-то очень хорошо, или за какие-то его достижения в определенный период времени. Поддержка, в отличие от похвалы, может оказываться при любой попытке или небольшом прогрессе. Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность.

Страховка.

Поддерживать можно посредством:

- отелных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово») и высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Так держать!», «Я рад, что ты попробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал»);
- прикосновений (прикоснуться к плечу, дотронуться до руки, слегка обнять его);
- совместных действий, физического участия (сидеть, стоять рядом с ребенком, играть с ним, слушать его, есть вместе с ним);
- выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

Психолог рисует на ватмане круг, внутри которого записывает слово «поддержка», а предложенные родителями варианты располагает в виде лучей. Далее психолог говорит: «У нас получилось солнышко. Оно обогревает всех своими лучами. От нашей поддержки детям тоже становится тепло. И мы должны сделать так, чтобы это солнце светило всегда, давая им любовь, ласку и силы».

5. Упражнение «Язык принятия»

Педагог. Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, разрушающие его веру в себя.

Вниманию родителей предлагается таблица. В первом столбике «Язык неприятия» помещены отрицательные высказывания. Во втором «Язык принятия» родители должны найти им альтернативную замену.

<i>Язык неприятия</i>	<i>Язык принятия</i>
Негативная оценка личности	Улыбка, контакт глаз
Угрожающие позы	Оценка поступка, а не личности
Оскорбления	Позитивные телесные контакты
Сравнение с другими	Доброжелательные интонации
Подчеркивание неудачи	Сравнение с самим собой
Негативные интонации	Согласие
Игнорирование	Одобрение
Указание на несоответствие ожиданиям родителей	Эмоциональное присоединение
Приказы	Выражение заинтересованности
Жесткая мимика	Комплименты, ласковые слова

6. Упражнение «Открытое выражение чувств»

Педагог. Зачастую в сложных напряженных ситуациях мы высказываем резкие, негативные оценки («Ты всегда ведешь себя как...», «Ты, как всегда, не готов...» и т. п.). На такие высказывания ребенок обычно отвечает обидой, защитой. Но, в отличие от Ты –высказываний, существуют Я –высказывания, которые характеризуются описанием собственных чувств и переживаний по отношению к данной ситуации, а также безоценочной характеристикой поведения ребенка. Высказывая свои чувства без приказа, мы оставляем за ребенком возможность самому принять решение, учитывая переживания взрослых.

Родители делятся на три группы. На доске вывешивается схема Я – высказывания.

Схема Я – высказывания

1. Описание ситуации, вызывающей напряжение:

Когда я вижу, что ты...

Когда это происходит...

Когда я сталкиваюсь с тем, что...

2. Точное название своего чувства в этой ситуации:

Я чувствую... (раздражение, злость, обиду, недоумение и т. д.)

Я не знаю, как реагировать...

У меня возникает проблема...

3. Название причин:

Потому, что...

В связи с тем, что...

Каждой группе дается карточка с заданием, где записаны фразы, начинающиеся с Ты – высказываний. Родители должны их переформулировать в позитивные Я – высказывания.

1. «Ты никогда меня не слушаешь!», а надо, например, так «Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне не приятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимателен к тому, что я говорю».
2. «Ты вечно дерзишь!», а надо «Когда ты некорректно разговариваешь со мной, я раздражаюсь и не хочу больше с тобой общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным ко мне. Я, в свою очередь, постараюсь быть более терпимым».
3. «Ты всегда ужасно себя ведешь!», а надо говорить «В данной ситуации ты вел себя не красиво. Меня обижает такое поведение. Ты можешь быть другим, поэтому в следующий раз будь более сдержан».

Педагог. Каков предел психологической поддержки родителей? Сколько нужно ребенку теплоты, уважения, принятия, чтобы не избаловать его? Не беспокойтесь: внимание, принятие, признание, теплые чувства не избалуют вашего ребенка, а позволят родителям сформировать положительное отношение ребенка к самому себе. Очень точно выразил, каким должно быть отношение в семье к ребенку и на чем должна основываться поддержка, Валентин Берестов:

Любили тебя без особых причин:

За то, что ты – внук,

За то, что ты – сын,

За то, что малыш,

За то, что растешь,

За то, что на маму и папу похож.

И эта любовь до конца твоих дней

Останется тайной опорой твоей.

Желаю вам всем сердцем, всею душой, всеми помышлениями любить детей.

Приложение

Памятка для родителей.

Если вы стремитесь иметь теплые, доверительные отношения с ребенком, необходимо:

1. Важно научиться безусловно принимать своего ребенка, что значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, а просто за то, что он есть. При этом необходимо соблюдать следующие правила:
 - выражать недовольство отдельными действиями ребенка, а не ребенком в целом;
 - осуждать действия ребенка, но не его чувства;
 - недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим.
2. Психологическая поддержка родителей должна основываться на позитивном отношении к ребенку, которое подразумевает принятие, внимание, признание (уважение), одобрение, теплые чувства.
3. Способы поддержки со стороны родителей могут состоять:
 - а) в воспитании у ребенка конструктивного отношения к ошибкам:
 - рассказ родителей об ошибках, которые они совершали сами (нет людей, которые не совершали бы ошибок);
 - конструктивная ошибка – это свидетельство активности (отрицательный результат – это тоже результат);
 - конструктивная критика при допущенных ошибках;
 - б) в формировании у ребенка веры в успех: он должен поверить, что успех возможен. Выработать у него эту уверенность помогут следующие приемы:
 - поощрять любые улучшения, где больше внимания уделяется не результату, а процессу;
 - уметь находить и раскрывать перед ребенком его сильные стороны;
 - демонстрировать веру в него;
 - признавать трудности возникающих проблем;
 - в) в концентрации внимания на достигнутых успехах ребенка: надо чаще подчеркивать, что он сделал правильно и хорошо, а не то, что плохо и не правильно.
4. Необходимо умение выразить поведенческую поддержку через содействие – прикосновение (потрепать по плечу, дотронуться до руки, обнять его), подсказку, как поступить в данной ситуации, готовность сделать что-то вместе с ребенком (совместное действие). Такие знаки внимания питают ребенка эмоционально.
5. Надо быть готовым оказать эмоциональную поддержку, которая проявляется в сочувствии, откровенном разговоре.

Литература

1. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. – М., 1995. – С. 126-132.
2. Кривцова С.В. Мухаматулина Е.А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. – М., 1997. – С. 79 – 84.
3. Овчарова Р.В. Семейная академия: вопросы и ответы. – М., 1996. – С. 99-100.
4. Ризванова Е. Кто поможет подростку в семье.// Воспитание школьников. – 2005. - №4. – С. 44-50.