Муниципальное казенное учреждение «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Теплый дом» Беловского городского округа

*Автор-составитель: Звягина Елена Геннадьевна, социальный педагог*

**Консультация- практикум для родителей « Профилактика жестокого обращения с детьми через гармонизацию детско-родительских отношений»**

**Цель:** актуализация знаний о последствиях жестокого обращения с детьми, обсуждение проблем взаимоотношений родителей и детей, формирование у родителей практических умений составления «Я- сообщений»,ознакомление с принципами позитивного общения, обучение приемам саморегуляции эмоционального состояния.

Содержание занятия.

1. Вступительное слово:

Уважаемые родители!

Благодарю вас за то, что вы пришли сегодня сюда. Я очень рада вас видеть. Все, наверное, знают, что роль родителей в воспитании ребенка незаменима. Они главные «конструкторы» человеческой личности. К сожалению, в с процессе воспитания ребенка нередко происходят конфликты.

2. Основная часть

-Скажите, каким образом в конфликтной ситуации может проявляться жестокое обращение к ребенку?

- Каковы последствия физического и эмоционального насилия?

Да, последствия чудовищны, они накладывают отпечаток на всю жизнь ребенка, и лишь единицы способны их преодолеть без специализированной помощи.

* Эмоциональные проблемы - ребенок не способен понять чувства других людей и испытывает трудности в проявлении своих эмоций, у него заниженная самооценка. Ребенок вырастает с уверенностью, что он глупый, уродливый, ни на что не способный и заслуживает только плохого отношения к себе. А подростки с низкой самооценкой легче попадают под негативное влияние (криминальные группы, религиозные секты, террористическая деятельность) Опасность заниженной самооценки подростков заключается в суицидальных попытках.
* Проблемы в построении отношений. Этому способствует не только слабое эмоциональное развитие, но и полное отсутствие доверия к окружающим людям. Ребенок во всем видит только подвох, от каждого человека ждет, что его предадут.
* Негативные проявления в поведении, самовольные уходы из дома.

*Ребенок теряет веру в свои силы и уважение к себе, то есть те ценные качества, которые родители должны особенно тщательно и любовно в нем воспитывать.* *Большинство детей, подвергающихся жестокому обращению со стороны своих родителей, став взрослыми, сами начинают проявлять жестокость по отношению к своим детям, супруге или супругу, к своим родителям.*

По результатам исследований, на 1 минуту конфликта приходится 12 минут постконфликтных переживаний. И если мы говорим семейном неблагополучии, то получается, что весь период детства ребенок страдает.

Приглашаю вас к активному сотрудничеству. Сегодня у нас практическое занятие. Вам предстоит побывать и в роли ребенка, и в роли взрослого.

***Упражнение «Приветствие»***

*Цель*: сплочение группы, эмоциональный настрой.

*Содержание:* участники бросают друг другу мяч со словами: «Привет! Ты сегодня хорошо выглядишь», «Доброе утро! Я рад тебя видеть!».

- Какие чувства испытываете, когда вас поприветствовали и когда вы приветствовали других?

Беседа*.*

- Может быть, кто-нибудь из вас хочет поделиться проблемами, которые возникают при общении с вашим ребенком?

- Как вы справляетесь с этими проблемами?

- Способны ли вы извиниться перед ребенком в случае вашей неправоты?

- Можете ли вы воздерживаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка? (обсуждение проблем, ответов на вопросы).

С помощью специальных исследований установлено, что если у детей

(независимо от возраста):

* плохие отношения со своими родителями;
* дети чувствуют, что в семье их считают никуда не годными;
* они ощущают безразличие к своим чувствам;
* они чувствуют отсутствие необходимой поддержки и заинтересованности их жизнью,

то они с большей долей вероятности:

* будут втянуты в преступную деятельность,
* будут ополчаться на других детей,
* будут агрессивно вести себя по отношению к своим родителям.

В ходе работы с психологами и педагогами агрессивные дети признаются***,*** *что чувствуют себя не нужными своим родителям, что родители, особенно отцы, их не любят и часто унижают.*

Первое, что я хочу вам сказать и это совершенно неоспоримо: *Ваш ребенок вас любит. Он нуждается в вашей любви. Э*то самое главное, что вам нужно помнить.

Агрессивное поведение- это своеобразный крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок справиться не в силах.

***Упражнение «Диалог».***

*Цель*: приобретение нового эмоционально- чувственного опыта, выбор наиболее эффективной позиции общения.

Содержание:

Ведущий приглашает выйти двух желающих (распределяются роли - один «родитель», другой – «ребенок». «Родитель» встает на стул). Разыгрывается ситуация: ребенок приходит домой и сообщает, что «родителя» срочно вызывают к директору школы. Начинается диалог «родителя» и « ребенка». После окончания диалога родителю предлагается поддержать ребенка, протянуть ему руку, а ребенок должен ответить на этот жест. В итоге: «ребенок» застывает, подняв вверх руки и вытянув шею.

Вопросы « скульптурной группе»:

- Что каждый участник диалога чувствовал, находясь в своей роли?

- Удобно ли вам?

- Исправьте ситуацию (оба оказываются рядом друг с другом).

- Обратите внимание, что и родителю удобнее быть самим собой, стоять на полу двумя ногами. И ребенку нужен родитель вовсе не идеальный, а умеющий быть самим собой.

-Что же значит: быть самим собой? От чего зависит тот способ поведения, который выбирает родитель для взаимоотношения с ребенком? Представьте себе ситуацию: вас вызвал и несправедливо обругал начальник, вы отстояли в очереди, и вам не хватило хлеба, а молоко, которое купили, в тесной давке автобуса лопнуло и потекло на пальто. Вы пришли домой, и ребенок протянул вам дневник, где содержится просьба учителя зайти в школу. Какой будет ваша реакция? (ответы родителей).

Вывод: *Значит, наше поведение во многом зависит от внутреннего состояния, от ситуации, от особенностей самого ребенка*.

А теперь поучимся применять технику « Я- сообщений». Смысл в том, что если мы постоянно разговариваем с ребенком, испытывая негативные чувства и выражая их в обвинительной форме, это заставляет ребенка не обращать внимания на суть наших слов, *а защищаться и обороняться,* отстаивая свою личность и внутреннюю территорию. Обвинительная речь, состоящая из «Ты - сообщений», которые звучат примерно так: «Как ТЫ мне надоел», «ТЫ мне мешаешь», «Когда ТЫ, наконец, от меня отстанешь» и так далее, не дает ребенку возможность услышать родителя, он «включает» только обиду и собственную боль. Чтобы изменить диалог на более конструктивный, попробуйте применять технологию «Я-сообщений». Для этого, говорите о своих чувствах вслух - именно о том, что вы испытываете. Это может звучать подобным образом: «Я огорчаюсь, когда дети плохо себя ведут», «Я очень устаю от громких криков», «Мне тяжело, когда меня отвлекают от работы». В этих словах нет обвинений, но при этом вы как родитель четко выражаете свое отношение и ощущения по поводу сложившейся ситуации и в том числе, отношение к поведению ребенка. При этом не обвиняете и не оскорбляете его. Открытость в чувствах не только дает ребенку возможность понять и посочувствовать вам, но и самому стать более честным и искренним.

Всегда оценивайте поступок ребенка, а не его самого. Не стоит говорить: «Ты неряха», лучше скажите: «Меня огорчает, когда в комнате грязно» или просто попросите: «Наведи, пожалуйста, порядок». Не вешайте ярлыков - и вызовете уважение своего ребенка.

Просите, а не обвиняйте. Вместо того, чтобы сказать ребенку, какой он оболтус и почему он до сих пор не делает уроки, попросите его сесть и сделать их - возможно, он просто-напросто так увлекся любимым хобби или мультфильмом, что забыл о том, который час. Детям свойственна рассеянность. Сначала напомните о необходимости что-либо сделать, потом, если только ребенок не выполнит задание, говорите о СВОИХ ощущениях по этому поводу. Это поможет ребенку самому делать выбор - следовать вашему совету или нет, и самому отвечать за результат.

***Упражнение « Я- сообщения***»

*Цель:* формирование навыка применения техники «Я- сообщения» в различных ситуациях.

*Содержание:* родителям предлагаются фразы родителей, которые нужно изменить на позитивные «Ты опять не убрал в комнате! Неряха!», « Иди спать, я сказала!», «Вечно ты опаздываешь!», « Прекрати играть в эти компьютерные игры!».

К сожалению, даже если родители умеют применять технику «Я- сообщения», повседневные стрессы откладывают свой отпечаток. Предлагаю вам некоторые упражнения, которые помогут снять лишнее эмоциональное и мышечное напряжение, улучшить самочувствие, что положительно скажется на отношениях с нашими детьми. Эти упражнения можно выполнять вместе с детьми.

***Игра «Обзывалки»***

*Цель:* учить выплескивать гнев в приемлемой форме.

*Содержание:*

Сейчас мы поиграем в одну игру, которая вам подскажет, как можно сердиться «культурно». Передавая мяч друг другу в парах, вы называете друг друга разными необидными словами,но говорите эти слова сердито - ругаетесь. Начинайте так: «А ты-ы… морковка!» (Дается 1-2 минуты).

А сейчас те же слова вы будете говорить друг другу в уменьшительно-ласкательной форме, то есть ласково: «Ах ты, морковочка!» (Дается 1-2 минуты). Вот так-то лучше. Такие теплые и дружеские отношения понадобятся вам при выполнении следующего задания.

***Упражнение «Воздушный шар»***

Выполняется стоя, с закрытыми глазами. Руки подняты вверх. Вдох.

«Представь, что ты - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постой в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представь себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинай выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни ощущения в состоянии расслабления».

***Упражнение «Лимон»***

«Сядь удобно: руки свободно положи на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представь себе, что у тебя в правой руке лежит лимон. Начинай медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуешь, что «выжал» весь сок. Расслабься. Запомните свои ощущения. Теперь представь себе, что лимон находится в левой руке. Повтори упражнение. Вновь расслабься и запомни свои ощущения. Выполни упражнение одновременно двумя руками. Расслабься».

***Упражнение «Задуй свечу»***

**Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить «У-у-у».**

Прыжки и приседания.

При сильном нервно-психическом напряжении предлагаю вам выполнить 20-30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте.

Вполне возможно, что после выполнения упражнения на снятие напряжения вам захочется полежать или даже поспать. Если есть возможность, сделайте это.

**Эти рекомендации помогут вам   выработать правильную стратегию поведения в конфликте и избежать  дальнейшего обострения отношений в семье.**

* Всегда, при любых обстоятельствах, при любом настроении, оставайтесь вежливыми со своими близкими, давайте им доказательства, что вы их любите.
* Стремитесь к тому, чтобы ваше общение было в диалоге.
* Относитесь друг к другу с вниманием, с уважением, старайтесь проникнуть во внутренний мир, понять мироощущение, другого человека, а не навязать свою логику как единственную.
* **Создавайте**  положительный эмоциональный фон. То есть члены семьи должны испытывать радость от общения ,они должны быть довольны друг другом и собой. И очень важно здесь внутреннее ощущение самодовольства. Ведь недовольство собой пагубно влияет на гармоничные отношения. Чтобы в семье царил положительный эмоциональный фон, Вам четко нужно распределить обязанности между собой и выполнять их, а также использовать такие факторы, как признание, поощрение, а также уважение к ценностям друг друга.
* Конфликт является допустимым актом при отстаивании    своих границ в семье и выводит ее участников на новый уровень взаимодействия и отношения друг к другу. Однако, взрослым  важно понимать, что поведение в конфликте и способы выхода из него являются примером и образцом для детей. Повзрослев, ребенок склонен воспроизводить те формы взаимоотношений, которые усвоил в детском возрасте. Повышенная конфликтность родителейв семье, ложится тяжелым грузом на детскую психику и может стать причиной различных отклонений в  дальнейшем.
* Управляйте своими отрицательными эмоциями. Когда эмоции переполняют, то снижается критичность и степень осознанности того, что мы говорим друг другу. Недопустимо приклеивать ярлыки, говоря другому: Ты такой (кая) …», мы задеваем самолюбие и уходим от причины спора, переводя диалог на эмоции и взаимные оскорбления.
* В споре не вспоминайте обидные факты из прошлого (это способствует разрастанию конфликта, говорить о конкретной причине или ситуации, вызвавшей спор).
* Позиция в споре не «Кто виноват?», а «Как нам быть?» (доброжелательность и взаимные уступки)
* Осознавайте, что в споре нет правых (определите степень своей вины в возникновении конфликта).
* Используйте юмор как смягчение (иногда улыбка  или шутка способна разрядить напряженную ситуацию)
* Следите за своей интонацией голоса и жестикуляцией в момент конфликта (словесное сообщение (благое) которое расходится с нашими жестами и интонацией     (агрессия, раздражительность) провоцирует партнера. Основную составляющую общения играет невербальное поведение!

3. Итог занятия.

- Что было самым интересным и полезным для вас?

- Какие выводы вы сделали для себя?

**Список литературы:**

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? [Текст] - Москва: АСТ, 2015. – 238 с.

2. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка[Текст]. Учебное пособие. - М.: Российское педагогическое агентство, 2014 - 191 с.

3.Коробицына Е.В. Формирование позитивных взаимоотношений родителей и детей 5 – 7 лет [Текст]. – Волгоград: Учитель. – 2013. – 133 с.

4.Синягина Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений [Текст]. М.: Владос, 2013. –145 с.

5. Шульга Т.И.  Работа с неблагополучной семьей : учеб. пособие /Т. И. Шульга. — М. : Дрофа, 2013. – 254 с.