

Тренинг для родителей по повышению родительской компетентности «Как слышать своего ребёнка?»

Я хочу рассказать о такой технологии как тренинг. Эту технологию я использую в работе с родителями и детьми. Тренинг –это групповая форма работы, где все участники объединены одной **целью**.

Мною апробирован и успешно внедрён два года назад тренинг для родителей «Как слышать своего ребёнка?». В этом году занятия возобновились. Я встречалась с родителями 5-7 классов. Цель родительского тренинга: «Развитие родительской компетентности через умение слышать себя, свои чувства и чувства своего ребёнка, формирование ответственности за возвращение ребёнка со здоровой психикой, умеющим выстраивать адекватные отношения в социуме»

Задачи:

Развивающая: развитие коммуникативных навыков родителей, умение предъявлять и аргументировать свою точку зрения детям.

Обучающая научить родителей быть в контакте с самим собой, умение конструктивно общаться и предотвращать конфликты, а в случае их возникновения уметь их решать конструктивным образом.

Научить родителей построению уважительных, доверительных, поддерживающих отношений со своими детьми.

Профилактическая- профилактика деструктивного поведения у детей и подростков.

Родительский тренинг- это активная форма работы с родителями, которые осознают трудности взросления своего ребёнка и хотят изменить общение с ребёнком в сторону открытости и доверия. Тренинг предполагает групповую форму работы с родителями в количестве 10-12 человек. Количество родителей ограничено по причине, чтобы каждый участник группы мог высказаться и быть услышанным. Я опираюсь на их опыт родительства и в случае вопроса, возникающего по воспитанию ребёнка, адресую его всей группе, а потом рассказываю о теории по данному вопросу. На тренинге активно применяется теория и практика. Тренинг длится 2 часа, важно переключать внимание родителей. Им нравится, когда они активно участвуют, дают свои советы, которые на практике доказали своё преимущество.

Одна из тем, которая поднимается на тренинге- это вопрос чувств. Например, чувство гнева, злости, которое нам всем знакомо. Это чувство возникает в ответ на нарушение границ. Границы могут быть нарушены как в ту, так и в другую сторону. И это следует обсуждать. Подростковый возраст наиболее сложный. Это возраст бунта, главная задача, стоявшая перед подростками в этом возрасте – эмоционально отделиться от родителей, иметь свою точку зрения и высказывать её. Взрослый в ответе за воспитание ребёнка, и он должен понимать, где можно подвинуться в своих интересах, а где следует стоять на своём. Используем принцип «доверяй, но проверяй».

Главная задача тренинга – научить родителей конструктивному общению в ребёнком посредством техники я-сообщения и ты-сообщения, пониманию принципов обратной связи, методики активного слушания, пониманию причин конфликта и конструктивного способа его решения.

Следующий важный момент рассказать родителям о базовых потребностях для здорового взросления детей и подростков и научить родителей поддерживать своих детей в обычной жизни и трудных ситуациях.

Существует несколько способов подачи любви. Их пять: 1. время, проведённое с ребёнком, 2. Помощь, 3. слова поощрения, 4. поддержка, выраженная в словах и посланиях, 5. подарки. Для каждого ребёнка существует свой язык, посредством которого он понимает, и знает, что он любим. А любовь родителя и понимание своей самооценности – это залог здорового взросления детей и подростков.

В этом году планирую перевести тренинг «Как слышать своего ребёнка?» в групповую форму работы с родителями, проект, рассчитанный на год, где родители будут получать теоритические знания и тренировать свои практические умения в течении года. Занятия проводятся 1 раз в месяц по 2 часа. Группа постоянная, это необходимое условие, чтобы участники чувствовали себя в безопасности.