**Проект**

**«Позитивное родительство: слушать, слышать, быть услышанным»**

Аудитория: 5-9 классы

Сроки:сентябрь

**Баланың бас ұстазы–ата-ана**

**Позитивное родительство: слушать, слышать, быть услышанным**

***Цель*:***развитие педагогической культуры родителей посредством освоения сущности, принципов и навыков позитивного родительства.*

***Задачи:***

1. мотивировать к освоению компетенций позитивного родительства;
2. ознакомить с сущностью, принципами и методами позитивного родительства;
3. помочь освоить навыки позитивного родительства.

***Национальные ценности и качества личности****:*родительский долг, любовь, уважение к личности, доверие, забота, открытость;честность, доброта, отзывчивость, оптимизм, позитивное мышление, эмоциональный интеллект, готовность сотрудничать, чувство юмора.

***План***

I. *Вводная часть:* почему важно быть позитивным родителем

II. *Основная часть*

1. Возрастные особенности подростков
2. Сущность понятия *позитивное родительство*
3. Задания: «Портрет вашего ребенка», «Принципы позитивного родительства», «Сильные стороны вашего ребенка»
4. Упражнения: «Светофор», «Активное слушание»

III. *Заключение:* подведение итогов, пожелания

***Ожидаемые результаты***

По завершении занятия слушатели:

* будут иметь представление о том, что такое *позитивное родительство*;
* будут понимать его принципы и правила;
* овладеют некоторыми способами взаимодействия с ребенком в духе позитивного родительства.

***Ресурсы:*** листы формата А4, ручки, карандаши; карточки красного и зеленого цвета; фрагмент фильма «Мост в Терабитию» (2007 г., США, режиссер Габор Чупо); чек-листы «Шаги к позитивному родительству».

***Продолжительность занятия*** – 60 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Хронометраж** | **Содержание** | **Ресурсы** |
| 2 мин.  | Уважаемые родители! Тема занятия **–***«Позитивное родительство: слушать, слышать, быть услышанным»*1. Что такое *позитивное родительство*?
2. Каковы принципы и правила позитивного родительства?
3. Каковы методы, способы воспитания в позитивном родительстве?
4. Какими внутренними ресурсами должен обладать родитель, чтобы быть позитивным?
 | Презентация  |
| 5–7 мин.3–5 мин.3 мин. | Мы начнем наш разговор о современных подростках – какие они? Каковы возрастные особенности становления наших детей в этом периоде?***Физические особенности***Рост в этом возрасте не только быстрый, но и неравномерный. Поэтому подросток часто чувствует себя усталым, неуклюжим, неумелым. Начинают появляться признаки полового созревания, интерес к противоположному полу. То, что взрослые считают иногда ленью, является естественным способом защиты организма от чрезмерного напряжения.***Интеллектуальные особенности***Происходят изменения в мышлении подростка. Он не принимает на веру, а требует фактов и доказательств, подвергает все критике. Особенно критичен к авторитетам. Не разделяет свои убеждения с другими людьми. Для него трудно принять те соображения, которые идут вразрез с его желаниями.***Эмоциональные особенности***Для подростка характерна резкая смена настроения в соответствии с его физическим состоянием. Часто проявляется вспыльчивость, но при необходимости способен проявлять сдержанность. Склонен упрямо придерживаться своих взглядов, утверждать их повсюду.***Социальные особенности***Возникает желание дружить со сверстниками, которые для негоболее авторитетны, чем взрослые и быть независимым от своей семьи. Подросток поскорее хочет стать взрослым. У него появляется своя позиция. Однако объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремится к ней и претендует на равные права. Это проявляется во внешнем подражании взрослым. Старается любыми средствами добиваться одобрения своих сверстников. Вместе с тем чувствителен к мнению родителей и взрослых, ждет понимания с их стороны.***Психологические особенности*** подросткового возраста получили название «подросткового комплекса»:чувствительность к оценке посторонними своей внешности; крайняя самонадеянность и безапелляционные суждения в отношении окружающих; внимательность порой уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими – с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами – с обожествлением случайных кумиров.Причина психологических трудностей этого возраста связана споловым созреванием. Характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения. Ведущая деятельность в этом возрасте – коммуникативная. Общаясь, в первую очередь, со своими сверстниками, подросток получает необходимые знания о жизни. *Задание 1.*Опираясь на материал презентации и наш рассказ, составьте «портрет вашего ребенка», перечислив его характерные черты.*Упражнение 1. «Светофор»*Вам розданы красные и зеленые карточки. Дайте вашу оценку следующим утверждениям. Если вы считаете, что утверждение справедливо – поднимайте зеленые карточки (ДА). Если утверждение ошибочно – красные (НЕТ). Наверное, не всегда ваши мнения сойдутся. *Давайте обсудим спорные ответы.**Высказывания** Подросток раним, хотя и пытается скрыть это за маской безразличия, высокомерия и т. п.
* Подросток должен быть эмоционально уравновешен и стабилен.
* Подросток склонен к самоанализу.
* Чрезмерное общение со сверстниками вредит подростку.
* Подростковый возраст в большинстве случаев сопровождается скандалами, ссорами.
* В стремлении подростков к красоте возможны нелепости и перегибы (злоупотребление косметикой у девочек и т. п.).
* Если подросток игнорирует родителей, им следует ответить ему тем же.
 | Листы формата А4, ручки, карандашиКарточки красного и зеленого цвета |
| 10 мин. | *Беседа* Представьте себе такую ситуацию: у вас дома ремонт (побелка, уборка и т. п.), мебель передвинута, одним словом, беспорядок. Ваша дочь-подросток (или сын) приходит из школы и приводит с собой подругу (друга). Ваши слова, действия? *(несколько ответов с места, реакция педагога).**Просмотр видеосюжета* А теперь давайте посмотрим фрагмент из фильма «Мост в Терабитию».*Вопросы*1. Как отреагировали родители девочки, героини фильма, на ее поведение?
2. Какое настроение характеризует эту сцену? В чем оно выражается?
3. Насколько реалистичен такой разворот событий применительно к нашей жизни? Почему?
 | Фрагмент фильма «Мост в Терабитию», 2007 г., США, реж. Габор Чупо |
| 7 мин. | *Что же такое* ***позитивное родительство****?*Понятие *позитивное родительство* имеет корни в позитивной психологии. Известный американский психолог, один из ее основоположников *Мартин Селигман* описывает в своей книге разговор с маленькой дочерью, который стал ключевым событием в изучении *позитивного воздействия на человека.*Селигман рассказал об одном разговоре с дочерью Никки, который произошел, когда он работал в саду. Дочь всячески отвлекала его от работы, танцевала, пела, подбрасывая сорняки в воздух. Мартин рассердился на дочь и велел ей уйти. Она ушла, но через несколько минут вернулась. Никки напомнила отцу о том, что раньше часто плакала по всякому поводу. Но потом решила, что больше не будет плаксой и постаралась справиться с этим недостатком. Ей было не просто, но она справилась. Она сделала свой вывод – человек может изменить себя. Селигман пишет, что этот разговор стал для него откровением. Он признал правоту дочери и сделал свой вывод о том, что ***воспитание – это вовсе не исправление ошибок, недостатков и отклонений.*** Ребенку необходимо учиться делать это самому, а цель родителей – поддерживать те внутренние силы, которые он проявляет. Именно это будет наилучшим барьером против всех слабостей и жизненных бурь, которые будут встречаться на пути вашего ребенка. *Вопросы для обсуждения** Выслушиваете ли вы мнение своих детей?
* Позволяете ли вы им критично высказываться в свой адрес?
* Принято ли это в вашей национальной культуре? Выскажите свое мнение.

***Вывод.*** Фокусируйтесь на хорошем. Замечайте сильные черты своего ребенка, его способности и достижения. Не позволяйте рутине захватить вас. |  |
| 3 мин.12 мин. | ***Что нужно, чтобы стать позитивным родителем?***Прежде всего нужно научиться слушать и слышать своих детей. Быть с ними в заинтересованном диалоге.Предлагаем вам несколько приемов,которые помогут установить контакт с ребенком и лучше его понять.*Прием 1.* Постарайтесь показать вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют «отраженным выслушиванием»:* демонстрируйте ребенку, что вы слышите то, что он говорит (например, словами ДА, УГУ, вопросами А ЧТО ПОТОМ?, И ЧТО ЖЕ? и т. п.);
* позволяйте ребенку выражать его собственные чувства;
* докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

*Прием 2.* Внимательно следите за лицом ребенка и его «языком тела». Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное. Полагайтесь на «язык тела», но постарайтесь не показывать его явно. Не забывайте, что в подростковом возрасте преобладает «потребность в эксперименте».Прием 3.Выражайте свою поддержку и поощрение, так как это обычно принято в вашей национальной культуре: словами, жестами, прикосновением, улыбкой. *Прием 4.*Выбирайте правильный тон голоса для ваших ответов. Помните, что он связан со смыслом ваших слов. Не отвечайте безапелляционно или саркастично – дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности.*Прием 5.*Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: «Вот это да!», «Да ну, не может быть!» и т. п.Мы говорим о приемах, но, конечно, это не должно быть просто техникой, «общение на автомате». У любящих родителей интерес должен быть искренним, а его выражение – естественным. *Упражнение 2.****«Активное слушание»***Активное слушание предполагает включенность в диалог и точные реакции на слова собеседника. Попробуем применить некоторые приемы, с которыми вы сегодня познакомились.Объединитесь в пары. Один участник в роли подростка, второй – родителя. Первые номера в паре заявляют о какой-либо проблеме. Например, «у меня нет нормальных друзей». Задача вторых номеров – разобраться в проблеме собеседника, используя приемы активного слушания. Общение продолжается 3 минуты, затем участники меняются ролями. По окончании работы в парах участники делятся своими впечатлениями от общения.*Вопросы*1. Что вам было интереснее – рассказывать о своей проблеме или слушать как собеседник говорит о своей?
2. Легко ли было слушать? Легко ли было говорить?
3. Какие приемы удалось использовать в диалоге?
4. Насколько комфортно было общение в парах? Был ли установлен контакт между собеседниками?
5. Какими качествами необходимо обладать родителю для установления доверительного контакта в диалоге с подростком?
 |  |
| 10 мин. | ***Как стать позитивным родителем?***Принцип воспитания – это убеждение, на котором родитель основывается в отношениях с ребенком. Принцип реализуется через правила– конкретные нормы, способы решения конкретных воспитательных задач.*Задание 2.*Объединитесь в 4 группы. Выберите 1 принцип для обсуждения. Предложенные принципы, возможно, прозвучат для вас непривычно. Разъясните, как вы их понимаете. Как поступаете в различных ситуациях? Сформулируйте одно правило, реализующее принцип, который вы объясняете.Расскажите всей группе.*Принцип 1.*Отличаться от других – нормально. *Принцип 2.*Совершать ошибки – нормально.*Принцип 3.*Проявлять негативные эмоции – нормально.*Принцип 4.*Выражать свое несогласие – нормально. | Листы формата А4, ручки, карандаши |
| 5 мин. | *Задание 3.****«Сильные стороны вашего ребенка»***1. Сформулируйте, каковы сильные стороны вашего ребенка. Запишите. Приведите примеры проявления этих качеств.
2. Дома поговорите с ребенком на эту тему. Как он оценивает себя, что считает своими сильными сторонами, хорошими качествами? Сравните ваши позиции, проанализируйте.
 |  |
| 3 мин. | Предлагаем вам ***чек-лист «Шаги к позитивному родительству».*** Прочитайте, отметьте знаком «**+»** то, чем вы пользуетесь в воспитании вашего ребенка, знаком «–» то, что вы не делаете, так как считаете неважным или не задумывались над этим.Этот материал предназначен для осмысления.*Шаг 1.Заведите дневник или таблицу*Сюда вы будете записывать свои достижения и провалы на пути к позитивному родительству. Ежедневно анализировать и выявлять проблемы, смотреть на ситуацию в динамике. Здесь же вы сможете отмечать, уделили ли вы ребенку достаточно времени, обсудили ли его впечатления от пройденного дня перед сном.*Шаг 2. Вовлекайте ребенка в процесс*Сделайте для ребенка календарь важных дел, за выполнение которых он будет получать стикеры. Туда можно включить выполнение уроков, уборку в комнате и даже хорошее поведение во время поездки к бабушке. Главное, чтобы он осознанно взял на себя ответственность придерживаться плана и понимал, как выполнять каждый из пунктов.*Шаг 3. Учитесь объяснять и просить, а не требовать и предъявлять*Вместо того, чтобы запрещать ребенку что-то – объясните в позитивном ключе, почему это плохая идея. Учитесь аргументировать свои возражения. Не забывайте говорить ребенку о причинно-следственной связи его действий и их последствий.*Шаг 4. Начните слушать и слышать ребенка*Учитесь слушать и понимать ребенка. Не читайте лекции и не морализируйте. Внимательно выслушайте и уважительно объясните, почему ваша точка зрения не совпадает. Будьте последовательны, чтобы ваши слова и действия совпадали.Например, если объясняете ребенку, что дорогу по правилам нужно переходить на зеленый сигнал светофора, сами не перебегайте на красный, даже если машин на проезжей части нет.*Шаг 5. Делайте акцент на успехах, а не промахах*Выражайте одобрение правильным действиям ребенка. Например, если он сделал домашнее задание по математике, но ошибся при решении нескольких примеров, не ругайте. Необходимо его поддержать и вместе с ним разобраться в решении примеров, в которых быладопущена ошибка. Дать ему возможность самостоятельно найти правильный ответ. *Шаг 6. Думайте наперед*Прогнозируйте сложные ситуации и продумайтеих решение. Если вам предстоит долгое путешествие, придумайте какое-нибудь развлечение для ребенкав дороге. Это могут быть игры или задание – например, подсказывать дорогу (даже если вы ее прекрасно знаете).*Шаг 7. Задавайте правильные вопросы*Обсуждая с ребенком какие-либо проблемы, акцентируйте его внимание на вопросах: «В чем состоит проблема?», «Что можно сделать для ее решения», «Что случится, если…?», «Какое решение лучше выбрать?», «Сработало ли решение?». Так ребенок научится думать и принимать решения взвешенно и самостоятельно. | Чек-листы |
| 2 мин. | ***Пожелания, полезные рекомендации**** Быть родителем – это искусство. Помните, что идеальных родителей не существует. Не стесняйтесь просить помощи и искать недостающую информацию.
* Учитесь вовремя останавливаться и успокаиваться (освойте приемы), чтобы оценить ситуацию с холодной головой и принять взвешенное решение.
* Когда у вас плохое настроение, возьмите листок бумаги и составьте список того, чем приятно удивил вас ваш ребенок.
 |  |