



**Баланыщ бас устазы - ата-ана Позитивное  
родительство: слушать, слышать, быть  
услышанным**

**Модуль для родителей детей**

**ОТ 10-11 ДО 14-15 ЛЕТ**

**Занятие 1**

## **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.**

## 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.





## ВОПРОСЫ

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?

# Современные подростки – какие они ?

Особенности подросткового возраста:

- Физические
- Интеллектуальные
- Эмоциональные
- Социальные
- Психологические

## Физические особенности:

- рост быстрый и неравномерный
- усталость, неуклюжесть, лень
- часто большой аппетит
- признаки полового созревания, интерес к противоположному полу
- девочки выглядят старше мальчиков.

## Социальные особенности:

- желание независимости от семьи, дружба со сверстниками
- «псевдовзрослость»
- чувствительность к чужому мнению
- развитие навыков общения
- стремление к соревновательности

# ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ

## «Нарисуйте портрет вашего ребенка»



## Психологические особенности:

- развивается абстрактное, логическое мышление, критицизм
  - резкая смена настроения, вспыльчивость
  - упрямство в проявлении собственного мнения
  - стремление быть взрослым, самостоятельным
  - способность к творчеству, энтузиазм
  - полярность психики:  
*целеустремленность/импульсивность*  
*самоуверенность/ранимость,*  
*потребность в общении/желание*  
*удинения, развязность/романтизм,*  
*застенчивость/цинизм,*  
*нежность/жестокость*
- способность крайними средствами добиваться одобрения своих сверстников

## Упражнение «Светофор»

Вам розданы красные и зеленые карточки. Дайте вашу оценку следующим утверждениям. Если вы считаете, что утверждение справедливо - поднимайте зеленые карточки. Если утверждение ошибочно - красные. Давайте обсудим спорные ответы.

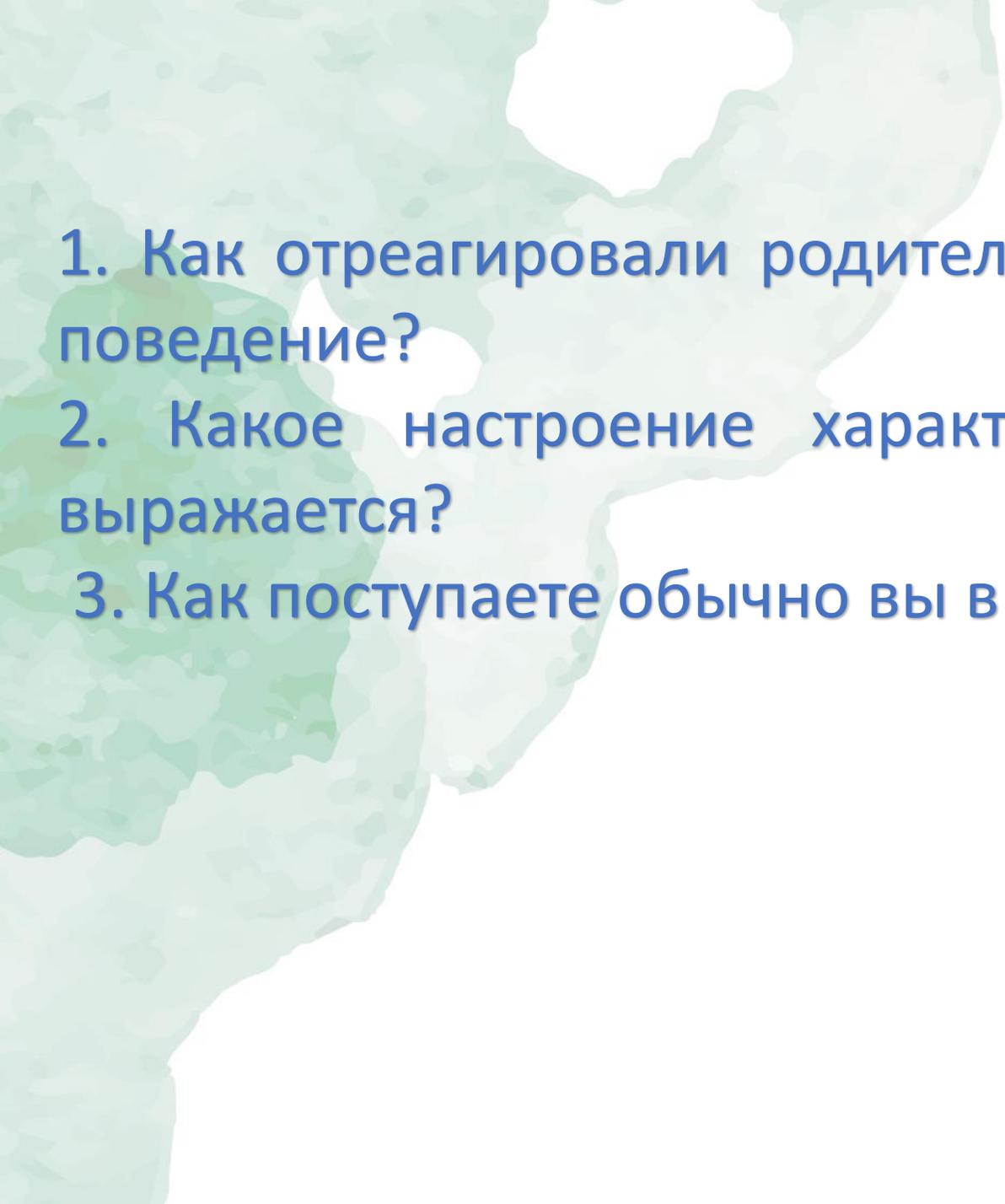
### **Высказывания:**

1. Подросток раним, хотя и пытается скрыть это за маской безразличия, высокомерия и т.п.
2. Подросток должен быть эмоционально уравновешен и стабилен.
3. Подросток склонен к самоанализу.
4. Чрезмерное общение со сверстниками вредит подростку.
5. Подростковый возраст в большинстве случаев сопровождается скандалами, ссорами.
6. В стремлении подростков к красоте возможны нелепости и перегибы (злоупотребление косметикой у девочек и т.п.).
7. Если подросток игнорирует родителей, им следует ответить ему тем же.

## 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?**



- 
1. Как отреагировали родители девочки, героини фильма на ее поведение?
  2. Какое настроение характеризует эту сцену? В чем оно выражается?
  3. Как поступаете обычно вы в подобной ситуации? Почему?

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 и 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. Никки 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.



- 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.

## УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ СЛУШАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

**5 приемов**, которые позволят установить контакт с ребенком и лучше его понять

**Прием 1.** Постарайтесь показать вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют «отраженным выслушиванием»:

*У* демонстрируйте ребенку, что вы слышите то, что он говорит (например, словами ДА, УГУ, вопросами А ЧТО ПОТОМ?, И ЧТО ЖЕ? и т.п.);

*У* позволяйте ребенку выражать его собственные чувства;

*У* 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.

**| Главное - ваш интерес должен быть искренним, а выражение его - естественным**

## Упражнение «Активное слушание»

Важнейший навык в общении с подростком - это активное слушание, которое предполагает включенность в диалог и точные реакции на слова собеседника. Попробуем применить некоторые приемы, о которых только что узнали.

Участники делятся на пары. Один участник пары 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 возвращаются в круг и 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?

## КАК СТАТЬ ПОЗИТИВНЫМ РОДИТЕЛЕМ?

### ЗАДАНИЕ. «Сильные стороны вашего ребенка»:

1. Подумайте и сформулируйте, опираясь на созданный вами портрет ребенка, каковы **сильные стороны его натуры**. 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?
3. Сравните ваши позиции, проанализируйте, сделайте выводы.
4. Определите для себя, в чем вы будете поддерживать вашего ребенка.

## ШАГИ К ПОЗИТИВНОМУ РОДИТЕЛЬСТВУ

Шаг 1. Заведите  
дневник или  
таблицу

Шаг 2. Вовлекайте  
ребёнка в процесс

Шаг 3. Учись объяснять и  
просить, а не требовать и  
предъявлять

Шаг 4. Начните  
слушать и слышать  
ребёнка

Шаг 5. Делайте акцент  
на успехах, а не  
промахах

Шаг 6. Думайте  
наперёд

Шаг 7. Задавайте  
правильные  
вопросы



**В помощь вам чек-лист, где вы можете получить более подробную информацию.**

# ПОЖЕЛАНИЯ

- 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.**



## **Рефлексия**

***Понравились ли вам упражнения?***

***В чем ценность каждого из них? Какие были трудности при выполнении? Какое из них вы взяли на заметку и непременно реализуете дома?***



**БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!**