

**Тема: Как научить ребенка
самоконтролю.**

**Как научить ребенка
самостоятельно принимать
решения**

**(практический инструментарий для решения сложных
ситуаций в воспитании детей)**

ЦЕЛЬ СЕМИНАРА

**ПОЗНАКОМИТЬ ПСИХОЛОГОВ,
ПЕДАГОГОВ, РОДИТЕЛЕЙ С
ПРАКТИЧЕСКИМИ НАВЫКАМИ
ВОСПИТАНИЯ, КОТОРЫЕ НЕ ТОЛЬКО
ПРИДАДУТ ВАМ УВЕРЕННОСТИ, НО И
ПОМОГУТ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО
ВЛИЯТЬ НА ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ**

Что самое главное в программе

- Простота
- Компактность
- Структурированность
- Доступность
- Тренировка
- Решение своих вопросов
- Результативность
- Изменение отношений в семье
- Позитивные изменения в своей жизни
- Программа работает с детьми от 2 до 18 лет и...
- Программа не имеет религиозных и национальных границ

У каждого из собравшихся здесь людей есть своя история. Однако, есть что – то, что объединяет большинство присутствующих. И это что –то – наши дети. У всех нас есть дети. И все мы являемся родителями. Быть родителями - это настоящая работа, требующая стопроцентной отдачи.



**-Быть родителем – это почетно
и ответственно.**

**-У родителей не бывает
выходных.**

**-У родителей не бывает
отпуска.**

**-Родителям никто не платит
зарплату.**

**-Свои дивиденды родители
получают через определенный
промежуток времени.**

**Каждый родитель -
ЧУДОТВОРЕЦ**

**Каждый родитель - самый
лучший для своего ребенка**



Воспитание – это диалог между родителями

**Возможно в этом мире ты всего
лишь человек, но для кого – то –
весь мир**



**Захочешь – найдешь время,
а не захочешь – найдешь
проблему**



Упражнение «Ниточки»

Необходимо отслеживать свои чувства в
течении всего упражнение

2 универсальные цели
человеческой жизни
Вопрос: какие это цели



Успех – это достижение во внешней жизни

**Мы хотим жить в шикарном
доме.**

**Мы хотим иметь шикарную
машину**



**Мы хотим, чтобы наш ребенок
был успешным:**

-в учебе

-на работе

личной жизни



Счастье – это внутреннее мое состояние, моя внутренняя гармония



Как достичь внутренней гармонии и внешнего успеха



Низшие качества

- Гордыня
- Высокомерие
- Тщеславие
- Гневливость
- Жадность
- Зависть
- Лицемерие
- Злословие
- Превосходство
- Злость



Качества высшей природы

- **Любовь**
- **Чистота сознания**
- **Простота**
- **Принятие**
- **Правдивость**
- **Отсутствие гнева**
- **Отсутствие желания искать недостатки в других**
- **Сострадание**
- **Доброта**
- **Скромность**
- **Решимость**
- **Целеустремленность**
- **Стойкость**
- **Чистота**
- **Отсутствие зависти**



Цель + низшие качества = ...



Цель + высшие качества = ...



Формула Позитивного Изменения своей жизни и жизни Вашего ребенка

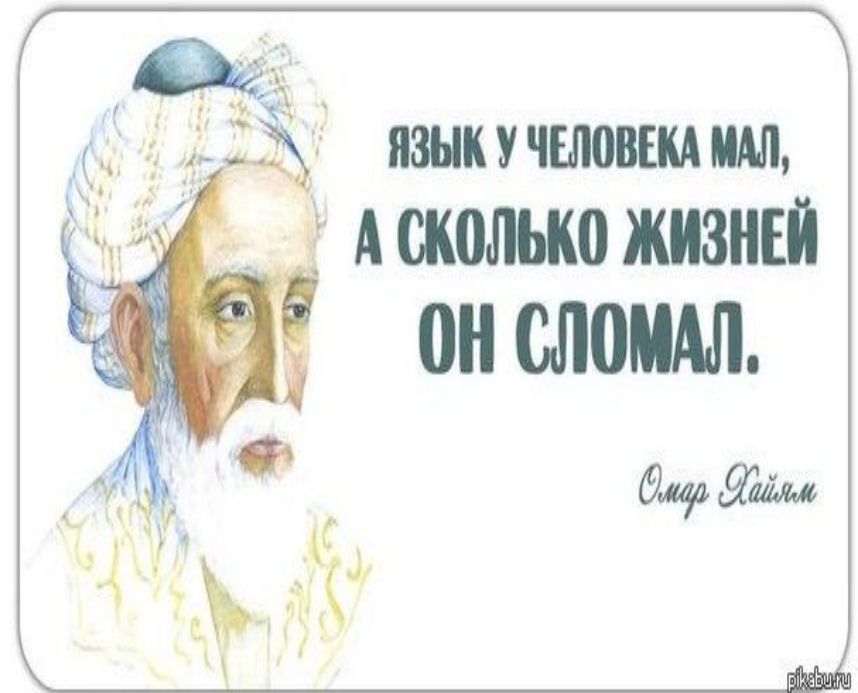
Цель + Качества высшей природы =
= Успех + Счастье

+Созидание Своей Личности
+ Созидание Личности Ребенка

Методы восстановления эмоционального комфорта и равновесия в общении с ребенком

Подумайте о том, что значит...

- Дисциплинировать?
- Самодисциплина?
- Поведение?



ДИСЦИПЛИНИРОВАТЬ

- Это приучать ребенка к определенным нормам и правилам, сложившимся в обществе (семья, детский сад, школа, институт, работа).
- подчинение твердо установленным правилам, обязательное для всех членов данного коллектива

**САМОДИСЦИПЛИНА-
ЭТО КОГДА РЕБЕНОК
САМОСТОЯТЕЛЬНО
ВЫПОЛНЯЕТ НОРМЫ И
ТРЕБОВАНИЯ, КОТОРЫЕ ЕСТЬ
В ЕГО ЖИЗНИ БЕЗ ПОМОЩИ
РОДИТЕЛЕЙ.**

**ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ
РОДИТЕЛЕЙ-ПРИУЧИТЬ
РЕБЕНКА К ДИСЦИПЛИНЕ.**

Поведение человека, что это такое?

- Поведение- это то, что **говорит** или **делает** человек, значит это можно **увидеть, услышать или измерить.**
- Родители должны давать точное описание поведения детей и говорить о том, что можно **увидеть, услышать или измерить**

**Показываем пример
(девочка 1-класс, Наташа)**

**Задание для
родителей: опишите
поведение ребенка-
первоклассника**

**Следите как можно внимательнее, чтобы вы
смогли точно описать происходящее**

1-й конфликт между взрослым и ребенком - это непонимание

Поведение-это НЕ мысли и НЕ чувства.

Его нельзя описать словами вроде «злишься», «ленишься», «ведешь себя неуважительно».
(пример про педагога и ребенка под партой с карандашом).

КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О ЕГО ПОВЕДЕНИИ

То, как вы сообщаете ребенку о его поведении, тоже очень важно.

Прежде всего, когда будете говорить с ним, постарайтесь, чтобы он смотрел на вас. Опыт показывает, что, когда люди смотрят друг другу в лицо, им удается лучше понять собеседника.

Во-вторых, сами смотрите на ребенка. Следите за тем, как он будет реагировать на ваши слова. Сосредоточьте на нем все свое внимание.

В-третьих, тон вашего голоса должен соответствовать ситуации. Он должен быть твердым, когда вы будете говорить ребенку о необходимости изменить что-то в его поведении, и радостным и доброжелательным, когда будете хвалить его.

В-четвертых, старайтесь, чтобы ничто не мешало вашему разговору. Найдите для этого тихое и спокойное место, где ничто не будет вас отвлекать.

И, наконец, постарайтесь во время разговора находиться на одном уровне с ребенком. Если вы будете смотреть на него с высоты своего роста, он может почувствовать себя маленьким и испуганным.

**Очень важно, чтобы ребенок
знал, что даже, когда вам не
нравится то, как он себя
ведет, вы по-прежнему
любите его и именно
поэтому хотите исправить
его ошибки**

Когда мы начинаем общаться с ребенком?

- Когда мы этого хотим**
- Когда есть какая – то проблема. (получили не очень хорошую информацию о нем)**
- Когда ребенок сам желает**

«ПОСЛЕДСТВИЯ»

- Люди сталкиваются с последствиями своих поступков на каждом шагу. Не выполнив задания на работе, мы получаем нагоняй от начальника, а, сказав что-то приятное другу, слышим в ответ комплимент.
- Последствия всегда следуют за поведением и влияют на то, будет ли это поведение повторяться.
- Последствия поступков заставляют детей думать, они узнают, что их действия всегда ведут к каким-то результатам: иногда к положительным, а иногда — к отрицательным.
- Это помогает им понять, что в жизни всегда есть возможность выбора, и от того, что они выберут, во многом зависит, что с ними будет происходить.

Теперь давайте поговорим о двух видах
«последствий» –
положительных и отрицательных

Вы, наверняка не раз использовали этот
механизм в воспитании детей:

наказывали, когда те поздно
приходили домой, или

разрешали играть только после того, как
они сделают все уроки.

**Благодаря последствиям ребенок
учиться понимать,
что такое «хорошо» и «плохо».**

Существует два типа «последствий» – положительные и отрицательные.

- **Положительные «последствия»** людям нравятся, и они готовы приложить определенные усилия, чтобы их добиться. Если какое-то поведение приводит к положительным «последствиям», это заставляет человека повторять свои действия. Одним из видов положительных «последствий» являются поощрения и награды.
- **Отрицательные «последствия»** неприятны, и люди стремятся их избегать. Когда за определенным поведением следуют отрицательные «последствия», человек старается больше так не поступать или, по крайней мере, вести себя подобным образом как можно реже. Когда человека лишают поощрения или привилегии, это тоже является отрицательным «последствием».

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

. «ТАЙМ-АУТ»

Это минута молчания
на 1 год жизни 1 минута молчания
до 5-летнего возраста.

На любой более старший возраст -
не более 5 минут.

Это последствие назначается тогда, когда
ребенок грубит (важно сказать «ты со мной
грубо разговариваешь, и я с тобой не буду
говорить 3 минуты»)

Лишение того, что ребенок любит.

- Подумайте, что любит ваш ребенок:
- Дети обладают неотъемлемым правом на пищу, общение и одежду. Нельзя лишать воды, еды, одежды.
- *Фрукты и конфеты основной едой не являются*

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДОМАШНИЕ ОБЯЗАННОСТИ

- Другой эффективный способ научить ребенка ответственности состоит в том, чтобы в качестве отрицательного «последствия» назначить ему дополнительную работу по дому. В некоторых случаях такая работа может быть непосредственно связана с возникшей проблемой — например, если ребенок плохо вытер ноги и наследил в доме, он должен вытереть или подмести за собой пол.

Но в большинстве случаев подходят и те домашние обязанности, которые не имеют прямого отношения к проступку.

Возьмем, например, случай, когда ваш сын поздно вернулся домой и на вопрос, почему он опоздал, начал спорить с вами и пререкаться.

Когда он успокоится, скажите ему, что из-за своего опоздания он не сможет на следующий день пойти гулять («последствие», заключающееся в лишении привилегии), а за то, что препирался с вами, должен будет помочь вам убрать на кухне (обязанность, непосредственно не связанная с проступком).

Ниже приведены примеры дополнительных домашних обязанностей, которые родители могут использовать в качестве отрицательных «последствий».

- Разобрать выстиранное белье.*
- Погладить белье.*
- Застелить постель сестры или брата.*
- Пропылесосить в комнате.*
- Вынести мусор. вокруг дома или на садовом участке.*

ПОСЛЕДСТВИЯ, *которые* *работают*

- В представленном ниже списке мы попытались обобщить всевозможные варианты наказаний или поощрений, к которым обычно прибегают родители для закрепления положительного поведения детей.
- Деятельность. Чем любит заниматься ваш ребенок? Играть в карты, видео- или компьютерные игры, заниматься спортом, смотреть телевизор, печь пирожки, читать?..
- Вещи. Что из материальных предметов интересует вашего ребенка больше всего? Одежда, комиксы, куклы, магнитофонные записи, марки?..

Люди. С кем ваш ребенок больше всего любит проводить время? С вами, с друзьями, с бабушкой или дедушкой, с кем-то еще?

Внимание. Какие виды вашего внимания особенно дороги вашему ребенку? Он любит, когда вы обнимаете его, улыбаетесь или просто находитесь рядом? Ему нравится, когда его хвалят или говорят комплименты? А может быть, ему важно, чтобы его похлопали по плечу или поцеловали?

Еда. Что предпочитает кушать ваш ребенок? Может быть пельмени, а может быть пирожки или пирожное...

Очень важно: нельзя лишать ребенка еды, воды, сна

А вот фрукты и конфеты едой не являются

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

- *Положительные «последствия»* могут стать лучшим другом родителей, поскольку они направлены на **стимулирование хорошего поведения детей**. Иногда мы называем положительные «последствия» поощрениями. Поощрение — это то, что человеку нравится, то, что он любит. Под поощрением мы имеем в виду такие «последствия», под воздействием которых ребенок повторяет желательное поведение.

Некоторым родителям кажется, что использование поощрений является своего рода подкупом или взяткой, даваемой ребенку за то, что он и так должен делать. Однако взятка — это иное. Это вознаграждение, которое дается ребенку, чтобы он перестал себя плохо вести.

Достаточно часто, ребенок всегда будет требовать награду до того, как сделает то, чего от него хотят родители.

Когда, например, ребенок кричит и топает ногами, а мы покупаем ему шоколадку, чтобы только его унять — это взятка. Если такой подкуп будет происходить, то результат нулевой.

Поощрение же — естественная часть жизни. Оно является наградой за правильное поведение, поведение, которое мы хотим у ребенка закрепить. Поэтому следите за тем, чтобы ваш ребенок получал поощрение только *за положительное поведение*.

***ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ «ПОСЛЕДСТВИЯ»,
КОТОРЫЕ НЕ БУДУТ СТОИТЬ ВАМ НИ
КОПЕЙКИ:***

- Устройте игры с папой, мамой или друзьями
- Разрешите спать с включенным магнитофоном
- Разрешите позвать в гости друга
- Позвольте подольше гулять на улице
- Увеличьте время просмотра телевизора
- шахматы или другие настольные игры
- Позвольте ребенку лечь попозже спать и т. д.

ПРАВИЛА, БЛАГОДАРЯ КОТОРЫМ ПОСЛЕДСТВИЯ РАБОТАЮТ

- 1. Последствие идет **сразу** за поведением.
- 2. Последствие **должно быть выполнимо**.
- 3. Последствие должно быть **связано с поведением** ребенка.
- 4. Важно учитывать **индивидуальные и возрастные особенности** ребенка.
- 5. Последствие должно назначаться **на один вечер**, поощрять (лишать) ребенка **на 15 - 30 минут** то, чем он любит заниматься.
- 6. Последствие **должно быть значимо** для ребенка.
- 7. За **один поступок – одно последствие**.
- 8. Учитывать **соразмерность поступка и последствия**.

По словам родителей, хорошо работает метод, который называется «коробка обязанностей».

Он состоит в том, что на небольших кусочках бумаги родители пишут различные виды домашней работы. Затем бумажки сворачивают и кладут в какую-нибудь емкость. Когда ребенок совершает проступок, он наугад достает одну из бумажек. Лучше всего, если вы расскажете своим детям о таком способе заранее, объясните, в чем он заключается. Можно даже вместе с ребенком обсудить и записать обязанности для этой «коробки».

Обучение самоконтролю

Обучение самоконтролю преследует две основные цели:

1. Оно поможет вам и вашему ребенку успокоиться во время слишком эмоциональных ситуаций
2. Научит ваших детей контролировать свое поведение, когда они расстроены.

ОБУЧЕНИЕ САМОКОНТРОЛЮ

- Все знают, как трудно быть с ребенком, когда тот злится, вызывая себе себя ведет или просто отказывается делать то, о чем его просят. Бывает, что он кричит, спорит, дерется, швыряет все, что попадает под руку, или даже угрожает родителям.
- Дети должны понять, что негативное, агрессивное поведение неприемлемо. С помощью этого метода родители смогут научить детей по-другому реагировать на неприятные для них переживания. Этот метод называется **обучение самоконтролю**.

ШАГИ ОБУЧЕНИЯ САМОКОНТРОЛЮ

- *ПЕРВЫЙ ЭТАП. ДАЙТЕ УСПОКОИТЬСЯ.*
- Шаг 1. Опишите неправильное поведение.
- Шаг 2. Дайте четкие указания.
- Шаг 3. Предоставьте время, чтобы успокоиться.
- *ВТОРОЙ ЭТАП. ПОСЛЕДУЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ.*
- Шаг 4. Опишите, что ребенок может сделать иначе в следующий раз.
- Шаг 5. Потренируйте то, что ребенок может сделать иначе в следующий раз.
- Шаг 6. Сообщите «последствие».

Давайте разберем пример

- ***ПЕРВЫЙ ЭТАП. ДАЙТЕ УСПОКОИТЬСЯ.***

Шаг 1. Опишите неправильное поведение.

«Я знаю, что тебе хотелось погулять с ребятами, но ты ругаешься и кричишь».

Шаг 2. Дайте четкие указания.

«Пожалуйста, перестань кричать и постарайся успокоиться. Иди посиди на диване или можешь пойти в свою комнату. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов, это поможет тебе прийти в себя».

Шаг 3. Предоставьте время, чтобы успокоиться.

- Оставьте на несколько минут ребенка одного. Через какое-то время загляните к нему и спросите, может ли он говорить и готов ли к сотрудничеству: «Мы уже можем обсудить происходящее?» или «Я вижу, ты все еще расстроен. Я пока подожду и вернусь через несколько минут».
- Как только вы заметите, что ребенок выполняет ваши указания и готов обсуждать возникшую Проблему, переходите ко второму этапу, направленному на обучение.

ВТОРОЙ ЭТАП. ПОСЛЕДУЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ.

- ***Шаг 4. Опишите, что ребенок может сделать иначе в следующий раз.***
- «Давай подумаем, что можно сделать в следующий раз, когда ты расстроишься. Я бы хотела, чтобы ты мне дал об этом знать и попросил разрешения пойти в свою комнату успокоиться».
- ***Шаг 5. Потренируйте то, что ребенок может сделать иначе в следующий раз.***
- «Представь себе, что я не разрешила тебе идти играть. Что ты будешь делать? Давай попробуем». После этого прокомментируйте, как у него это получится.
- «Хорошо, ты сказал, что разозлился и просишь дать тебе возможность пойти в свою комнату. И все это ты сказал нормальным тоном. Молодец».

Шаг 6. Сообщите «последствие».

- «Запомни, крики и ругань не остаются без последствий. Поэтому сегодня после ужина тебе придется помыть посуду и подмести пол на кухне».

В реальной жизни вам, скорее всего, не удастся разрешить ситуацию так быстро.

Бывает, что ребенок сначала немного успокаивается, а потом снова начинает кричать и ругаться. Есть дети, которым не так легко прийти в себя, и лучше всего заранее подготовиться к тому, что разрешение подобной ситуации займет некоторое время.

Главное — говорить простым и четким языком, показывать ребенку, что вы понимаете его чувства, и не выходить из себя.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Обучая ребенка самоконтролю, придерживайтесь следующих правил:
- Не забывайте о поставленной задаче. Помните, чему вы собирались научить ребенка. Дети могут пытаться спорить с вами, ругаться и обзываться. Они могут говорить, что вы их не любите или поступаете несправедливо. К этому надо быть готовым, но на это не следует реагировать. Если вы заметите, что начинаете отвечать на подобные обвинения, воспользуйтесь ключевой фразой: «**Мы поговорим об этом, когда ты успокоишься.**».

Следите за своими физическими действиями.

- Эмоциональный накал подобных ситуаций настолько велик, что может в любую минуту привести к взрыву. Для того чтобы не провоцировать физических действий со стороны ребенка, важно, чтобы он не воспринимал вас как физическую угрозу.
- В некоторых случаях бывает достаточно просто сесть, и ваше взаимодействие станет значительно менее напряженным. Когда родители, в особенности отцы, стоят, ребенок может воспринимать это как угрозу. Любые жесты, которые можно интерпретировать как агрессию, не разрешат ситуацию, а только усугубят ее. Не следует указывать на ребенка пальцем, наклоняться над ним, поднимать кулак.

Заранее продумайте, какое «последствие» вы будете использовать.

- Это особенно важно, если вашему ребенку трудно держать себя в руках. Когда ребенок будет находиться в спокойном состоянии, найдите подходящее время, чтобы объяснить ему, какие «последствия» его ожидают в том случае, если он будет снова ругаться и спорить с вами.
- «Настя, бывает, что, когда я говорю тебе „нет“, ты начинаешь со мной препираться, злиться и кричать. Я хочу тебя предупредить, что отныне каждый раз, когда это будет происходить, ты будешь на два дня лишена возможности говорить по телефону».
- После этого, для того чтобы Настя научилась принимать ваши решения без скандала, можно обратиться к профилактическому обучению.

Доводите дело до конца.

- Помогая ребенку успокоиться и обучая его правильным способам поведения, вы можете увидеть какие-то дополнительные его трудности. Например, некоторые ситуации требуют от ребенка умения разрешать проблемы. У вашего ребенка может не хватить знаний или опыта, чтобы разрешать их самостоятельно.
- Когда ребенок успокоится, и вы завершите все шаги обучения самоконтролю, уделите время тому, чтобы помочь ему найти правильное решение.

Ранее мы говорили, что, обучая детей самоконтролю, не следует отвлекаться и разбирать все, что они в сердцах выкрикивают.

Однако после того, как все успокоится и процесс обучения будет завершен, стоит разобраться в тех словах ребенка, которые особенно задели или смутили вас. Может быть, вам удастся понять причину его эмоционального взрыва. Поговорите с ребенком о доверии. Пригласите его поделиться своими чувствами и мыслями.

В ходе таких задушевных разговоров дети могут высказать свои пожелания. При каждом удобном случае постарайтесь использовать их. Это поможет вам наладить конструктивный диалог. Нередко, пережив подобную бурю, вы с ребенком становитесь ближе, а ваши эмоциональные связи — прочнее.

СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ

- Большинство родителей считает, что самое трудное в воспитании детей — это умение оставаться спокойным. Дети могут пререкаться, вести себя вызывающе, бунтовать, а иногда даже драться — родители должны быть готовы ко всему и не выходить из себя.
- По собственному признанию некоторых родителей, рассердившись, они кричат и ругают своих детей. Некоторые даже стучат или швыряют вещи, полагая, что, демонстрируя свой гнев, они дают детям понять, что «рассердились не на шутку».
- **Такая реакция со стороны родителей может на некоторое время прекратить нежелательное поведение ребенка, но чему это его научит?** Скорее всего, тому, что, расстроившись, надо кричать, ругаться и швырять вещи.

Родители, прошедшие этот курс, обычно сообщают, что:

- вспышки гнева и плохого поведения у их детей стали менее продолжительными;
- эти вспышки стали не столь сильными;
- родители чувствуют большее удовлетворение от того, как им удается справляться с подобными ситуациями.

План действий, который поможет вам оставаться спокойными в самых сложных ситуациях.

- три последовательных этапа.
- Во-первых, вы должны определить, что именно в поведении ваших детей заставляет вас сердиться.
- Во-вторых, попробуйте выяснить, что в вашем поведении или чувствах дает вам понять, что вы начинаете сердиться.
- В-третьих, решите для себя, что вы хотели бы делать иначе в следующий раз в подобной ситуации.

ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ ВАС СЕРДИТЬСЯ?

- *Первый шаг* на пути к тому, чтобы научиться спокойно реагировать на поведение детей, состоит в том, чтобы понять, что именно вас сердит. Обычно дети прекрасно знают, какими словами или поступками они могут вывести вас из равновесия.
- Возможно, вы начинаете сердиться, когда ребенок поворачивается к вам спиной и уходит в то время, как вы продолжаете ему что-то говорить. Или же, когда слышите, как ваш сын говорит сестре, чтобы та «заткнулась». Если вы сможете точно определить, что делал ребенок перед тем, как вы рассердились, вам будет легче смягчить вашу реакцию и помочь ребенку изменить поведение.
- Попробуйте на отдельном листе бумаги составить список тех поступков ваших детей, которые выводят вас из себя.

ЧТО ПРЕДВЕЩАЕТ ОПАСНОСТЬ?

Второй шаг состоит в том, чтобы научиться узнавать первые сигналы того, что вы начинаете сердиться. Это поможет вам подумать, прежде чем что-то сделать и сохранить спокойствие.

Что именно в вашем поведении или ощущениях может служить для вас первыми признаками опасности?

- Может быть, у вас начинает учащенно биться сердце или краснеет лицо?
- Может быть, сжимаются зубы, напрягаются кулаки или другие мышцы?
- Не повышаете ли вы голос, не начинаете ли говорить быстрее, указывать пальцем или жестикулировать?
- **Попробуйте вспомнить первые сигналы того, что вы начинаете сердиться. На том же листе бумаги, где вы записали поступки ваших детей, запишите, что вы делаете, когда начинаете сердиться.**

Вот как выглядел такой план, составленный отцом одного мальчика:

- «В следующий раз, когда Никита вместо того, чтобы ложиться спать, станет спорить и препираться, а я почувствую, что у меня начинает сильнее колотиться сердце, я не буду сразу исправлять его поведение, а сначала сделаю глубокий вдох и медленно выдохну воздух».

Ниже приведены еще несколько примеров того, что предпринимают родители в подобных ситуациях

- «Что бы ни кричал мой сын, я очень медленно считаю до десяти и сосредотачиваю на этом все свое внимание».
- «Я прячу руки в карманы и начинаю с ними разговаривать. Я часто обращаюсь к своим рукам, особенно, когда начинаю злиться. Пока я не научился этому, моя дочка, наверное, считала, что я собираюсь ее ударить».
- «Я сажусь. Если остаться стоять, меня начнет трясти, и хоть я, конечно, смогу сказать сыну, в чем он не прав, сидя у меня это получится гораздо лучше».
- «Я просто ухожу. Иду в другую комнату и возвращаюсь, только когда удастся взять себя в руки».
- «Я ношу на руке резинку и как только почувствую, что начинаю выходить из себя, оттягиваю ее и щелкаю по руке. Это сигнал, что надо успокоиться».
- «Я кому-нибудь звоню — подруге или сестре. Поделившись с ними сложившейся ситуацией, мне легче вернуться к ней и спокойно во всем разобраться».

На том же листе бумаге, где у вас описаны первый и второй шаги, запишите, что вы можете делать, чтобы остаться спокойным.

КАК СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ

Для того чтобы научиться
управлять своими
отрицательными реакциями,
вам понадобится какое-то
время.

Не отчаивайтесь, если вам это не
удастся сразу.

некоторые советы, оказавшиеся полезными для родителей

- **Прежде всего** научитесь мыслить позитивно. Если вы замечаете, что в голову лезут отрицательные мысли, постарайтесь их отогнать.
- Скажите себе: «Ну-ка, перестань!» и постарайтесь сосредоточиться на чем-нибудь положительном. «Расслабься, не переживай».
- «Я должна помочь своему ребенку»
- «Я хороший отец и могу это сделать».
- «Все в конце концов переменится к лучшему. Нужно только время».

Второе

- не принимайте близко к сердцу то, что говорит ваш ребенок. Это бывает нелегко, особенно, когда он вас оскорбляет. Постарайтесь не обращать внимания на злые и грубые слова — просто пропускайте их мимо ушей, и тогда вам легче будет его чему-то научить.
- Если вас беспокоит то, что он сказал, подождите, пока ваш сын или дочь придет в себя, и используйте метод принятия решений

Третье

Используйте правило «пяти минут».

Вместо того чтобы дать волю своему гневу, выйдите из комнаты, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и в течение пяти минут подумайте, что можно сделать в данной

Четвертое

Сосредотачивайтесь на поведении вашего ребенка вместо того, чтобы думать о причинах его плохого поведения.

Не ищите мотивы, вместо этого разбирайтесь с тем, как ваш ребенок ведет себя в данный момент.

Только после того, как конфликт разрешится, поговорите с ним о том, что случилось и почему.

Пятое

Если, рассердившись, вы сказали или сделали что-то, о чем потом жалеете, признайтесь в этом ребенку и извинитесь. Это послужит хорошим примером того, как надо поступать, если совершил ошибку. Извинитесь и скажите, что именно вы сделали неправильно, обещайте, что в следующий раз постараетесь сделать иначе.

Некоторые родители очень неохотно просят прощения у детей, полагая, что таким образом подрывают свой родительский авторитет. Однако наш опыт показывает, что это лишь помогает детям понять, что ошибаться могут все, независимо от возраста.

Шестое

- Спокойствие не означает пассивность. Бывает, что повысить голос просто необходимо, но это должен быть твердый, уверенный голос.
- **Используемые слова должны описывать конкретное поведение и ни в коем случае не оскорблять, не осуждать и не выражать отрицательных эмоций.**
- Сохраняя равновесие, вы сможете отреагировать на неправильное поведение, не поддаваясь при этом злости и агрессии.

Тема:
«ПРИНЯТИЕ
РЕШЕНИЙ»

Дети нередко принимают решения под действием минуты. Им часто кажется, что ответы на вопросы основаны на двух противоположностях — да или нет, все или ничего, делать или не делать.

Кроме того, **они склонны рассматривать ситуацию с точки зрения «Данного момента»** — им трудно предусмотреть все последствия, к которым может привести их решение.

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

- Четырехлетний малыш не смог удержать мяч, и тот выкатился на проезжую часть улицы. **Что делает ребенок?**
- Подружка вашей десятилетней дочери уговаривает ее без спроса пойти гулять. **Что делает ваша дочь?**
- Ребята подначивают тринадцатилетнего мальчика стащить что-нибудь в магазине. **Что он делает?**

Пятиступенчатый метод разрешения проблем СВОПР

помогает разрешить две задачи:

- во-первых, дает возможность детям и родителям совместно подумать над проблемой и прийти к общему решению;
- во-вторых, помогает родителям научить детей самостоятельно разрешать проблемы и принимать решения.

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ В РАЗРЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ:

- Слово «**СВОПР**» — сокращение, образованное по первым буквам шагов, из которых состоит процесс разрешения проблем:
- «**С**» — «**Ситуация**»,
- «**В**» — «**Варианты**»,
- «**О**» — «**Отрицательное**»,
- «**П**» — «**Положительное**»,
- «**Р**» — «**Решение**».

Давайте подробно рассмотрим каждый шаг этого процесса.

Шаг 1. «С» — определите ситуацию.

- Описывая ситуацию, дети часто используют эмоциональные, неопределенные выражения, поэтому для того, чтобы точно определить ситуацию, им может потребоваться много времени. Кроме того, дети не всегда понимают, что некоторые ситуации могут привести к проблемам.

Вот несколько приемов, полезных для определения ситуации:

Задавайте ребенку так называемые «открытые» вопросы

- Задавайте ребенку так называемые «открытые» вопросы, на которые он может дать развернутый ответ, а не просто «да» или «нет»: «А что ты сделал потом?», «Что произошло после того, как ты это сказала?». Эти вопросы помогут вам составить представление о том, что в действительности произошло.

Научите ребенка
сосредотачивать внимание на
всей ситуации в целом

- Научите ребенка
сосредотачивать внимание на
всей ситуации в целом, а не на
какой-то ее отдельной части.

Такие вопросы, как «кто?»,
«что?», «когда?», «где?», помогут
вам ясно увидеть всю картину.

Обобщите информацию

- Обобщите информацию. Иногда эмоции, вызванные ситуацией, настолько переполняют детей, что от них ускользает суть самой проблемы. Сформулируйте проблему в ее самой простой, конкретной форме. Спросите ребенка, правильно ли вы представили суть проблемы.

Шаг 2. «В» – обсудите варианты

- Составив представление о ситуации, вы можете начать обсуждать возможности или варианты, которые есть у ребенка. У каждой проблемы обычно есть несколько таких вариантов.
- К сожалению, дети нередко представляют решение проблем в терминах «все или ничего». Так, после первой неудачи в спортивной секции ребенок может бросить занятия спортом.

Задача родителей состоит в том, чтобы помочь ребенку думать.

- Попробуйте задать ему такие вопросы: «Мог бы ты сделать еще что-нибудь?», «Что еще могло бы разрешить ситуацию?». Последовательно задавая подобные вопросы, вы поможете вашему ребенку научиться принимать решения самостоятельно, без вашего постоянного руководства.

Вот некоторые приемы, которые помогут ребенку увидеть различные варианты решений проблемы:

- Позвольте ребенку самому перечислить хорошие и плохие варианты. Родители нередко проявляют нетерпение и сами говорят, что надо делать. Однако ваша задача не в этом. Вы должны дать ребенку возможность прочувствовать самостоятельные пути принятия решений.

Отберите не более трех вариантов. Если их будет больше, ребенок может запутаться. (Кроме того, постарайтесь, чтобы хотя бы один вариант опирался на здравый смысл и имел шансы на успех.)

Если ребенок испытывает затруднения в выборе возможностей, предложите несколько своих.

Шаг 3. «О» и «П» — обсудите отрицательное и положительное.

- На этом этапе вы с ребенком обсуждаете отрицательное и положительное, все «за» и «против» каждой из возможностей. Это поможет ребенку увидеть связь между вариантом и тем, что произойдет, если он его выберет.
- Спросите ребенка, что он думает по поводу каждого варианта. Что хорошего он в нем видит? Что плохого?
- Помогите ребенку увидеть хорошие и плохие стороны каждого из вариантов. У вашего сына или дочери может не хватить опыта и знаний для того, чтобы представить себе, к чему они могут привести.

Шаг 4. «Р» – выберите решение.

- На этом этапе необходимо выбрать лучший вариант решения. После того как вы определите плюсы и минусы всех возможных решений, попросите ребенка выбрать лучшее.
- Убедитесь, что ребенку известны все варианты и вероятные результаты каждого из них. Вы помогаете ему принимать разумное решение на основе всей имеющейся информации и обучаете тому, как разрешать проблемы в дальнейшем.
- Бывает, что ребенку нелегко сразу на что-то решиться. Если дело не срочное, и нет необходимости принимать решение тотчас же, дайте ему дополнительное время на обдумывание

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Используя **СВОПР**, стоит обратить внимание на следующее:
- Иногда дети выбирают решения, с которыми вы не вполне согласны. Если это решение не может никому повредить, соответствует правовым нормам не противоречит вашим нравственным убеждениям, не мешайте ребенку сделать собственный выбор. Пусть он сам увидит, что из этого получится. Если, например, ваш сын хочет потратить все накопленные им деньги на очень дорогие джинсы, дайте ему возможность сделать это и увидеть, к чему это приведет. Может быть, джинсы так понравятся ему, что он не будет переживать из-за отсутствия денег на другие расходы. С другой стороны, если, потратив все свои сбережения, он будет просить денег у вас, не давайте. Пусть ваш сын сам заработает или начнет копить на будущие покупки. Это единственный способ научить его правильно распоряжаться деньгами.

Бывает, что какие-то из возможных решений являются противозаконными, безнравственными или вредными для самих детей или окружающих.

- В этом случае родители должны ясно и твердо выразить свое неодобрение, подчеркнуть отрицательные стороны и возможные последствия такого решения. Если, например, ваша дочь собирается выпить с друзьями, вы можете сказать ей, что не потерпите этого, описать все опасности такого решения и сообщить, какое «последствие» вы назначите ей в качестве наказания за выпивку.
- Иногда, несмотря на все наши усилия, дети принимают неправильные решения. Если это случится, будьте последовательны и примените «последствие», о котором вы предупреждали. Затем помогите ребенку использовать СВОПР, чтобы найти более приемлемое решение.

Поощряя вашего ребенка самостоятельно принимать решения, всегда показывайте, что вы в любое время готовы помочь ему. Это прежде всего касается выполнения принятых решений.

Если окажется, что ребенок в чем-то просчитался и получилось не совсем так, как он запланировал, ваше Участие поможет ему пережить эту неудачу, а затем вы можете вновь обратиться к СВОПР и постараться вместе найти другое решение.

И, наконец, не забудьте поинтересоваться у ребенка, как все получилось.

- Отведите на это несколько минут и не упустите прекрасной возможности похвалить ребенка за то, что он довел дело до конца и выполнил принятое решение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

- Если вы впервые обращаетесь к описанному способу принятия решений, начните с какой-нибудь незначительной проблемы. Дайте ребенку привыкнуть к этому способу и почувствовать себя уверенно. У многих детей не хватает терпения на тщательное обдумывание — нередко они просто хотят поскорее со всем покончить. Предостерегайте детей от поспешных решений и учите их сознательному выбору.

СВОПР

- **СВОПР** — прекрасный способ научить ребенка принимать решения. Он отличается практичностью и подходит к самым разнообразным ситуациям. Освоив его, вы можете не сомневаться, что дали детям в руки эффективный и полезный подход к разрешению проблем

Ваши старания обязательно будут вознаграждены, и на смену сомнениям придет ощущение уверенности.

Будьте настойчивы, и ваши самоотверженность, терпение и труд непременно увенчаются успехом.

Если вы впервые обращаетесь к описанному способу принятия решений, начните с какой-нибудь незначительной проблемы. Дайте ребенку привыкнуть к этому способу и почувствовать себя уверенно. У многих детей не хватает терпения на тщательное обдумывание — нередко они просто хотят поскорее со всем покончить. Предостерегайте детей от поспешных решений и учите их сознательному выбору.

Пройдя семинар - тренинг Вы сможете

- Легко использовать Формулу Позитивного Изменения своей жизни и жизни своего ребенка.
- Без страха выражать свои мысли ребенку.
- По своему желанию изменять свою жизнь.
- Ясно говорить «да» или «нет».
- Спокойно реагировать в критических ситуациях.

Все это вполне, возможно!

На курсе Вы научитесь

- Жить и никого не осуждать.
- Легко всех прощать и отказываться от суждений по чьему бы то ни было адресу.
- Прекратить бороться за то, чтобы Вы были правы, а Ваш ребенок – нет.
- Уважать себя и ребенка, а он будет уважать Вас.
- Жить без страха любить и проявлять свою любовь так, чтобы Ваш ребенок чувствовал ее.

У Вас будет возможность полученные знания уверенно применять в жизни

- Шагать по миру с открытым сердцем и не бояться оскорблений.
- Любить себя и своего ребенка такими, какие Вы есть.
- Добиться того, чтобы Ваш ребенок слышал Вас и выполнял Ваши просьбы с первого раза.
- Научить ребенка тому, что ему необходимо для успешной жизни.
- Корректировать поведение ребенка в напряженных ситуациях.

За один день нельзя
изменить жизнь.

Но за один
день можно
изменить
мысли,
которые
навсегда
изменяют
Вашу
жизнь!



Ответы на вопросы