

Семинар-тренинг «Обучение самоконтролю»

Цель: развитие навыков самоконтроля у замещающих родителей.

Задачи:

1. Познакомить с тем, в каких случаях применяется обучение самоконтролю.
2. Научить использовать навык обучения самоконтролю в практике воспитания.

Форма проведения: мини-лекции, обсуждение в группах, ролевая игра, коррекционная работа.

Материалы: листы формата А4, памятки, ручки, флип-чарт.

Организационные вопросы: установка флип-чарта.

Ход занятия:

Приветствие

Работа с метафорическими ассоциативными ресурсными картами «Гармония»

Ведущий: - 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. Родители, должны объяснить ребенку, что негативное, агрессивное поведение неприемлемо. Существует ряд методов с помощью, которых родители смогут научить детей по-другому реагировать на неприятные для них переживания. Сегодня мы постараемся показать и научить вас этим методам, это называется обучением самоконтролю.

Обучение самоконтролю используют в следующих трех ситуациях:

1. Когда ребенок ведет себя плохо, и в ответ на корректирующее обучение его поведение не улучшается, а наоборот, становится еще хуже.
2. Когда ребенок внезапно «взрывается», реагирует очень эмоционально и отказывается делать все, о чем бы его ни попросили родители.
3. Когда родители слишком болезненно переживают поведение своих детей и не могут сохранять спокойствие.

Ведущие: Вспомните, когда в последний раз ваш сын или дочь негативно отреагировали на вашу попытку изменить их поведение. Что послужило толчком для такой реакции?

Как поступили в этой ситуации вы? Анализ подобных случаев необходим для того, чтобы в будущем они не застали вас врасплох. Две основные цели обучения самоконтролю:

- поможет вам и вашему ребенку успокоиться во время слишком эмоциональных ситуаций;
- научит ваших детей контролировать свое поведение, когда они расстроены.

ШАГИ ОБУЧЕНИЯ САМОКОНТРОЛЮ:

ПЕРВЫЙ ЭТАП. ДАЙТЕ УСПОКОИТЬСЯ.

Шаг 1. Опишите неправильное поведение.

В нескольких словах объясните своему ребенку, что именно он делает неправильно. Важно, что-бы это описание было кратким. Помните, что ваши слова должны быть конкретны и понятны ребенку. Говоря о его неправильном поведении, не сердитесь, не прибегайте к сарказму или обвинениям. Не повышайте голоса, говорите медленно и

спокойно. Для того чтобы ребенок понял, что он делает, достаточно сказать что-то вроде: «Миша, ты кричишь на меня и мечешься по комнате».

Когда ребенок расстроен или рассержен, хорошо выразить ему свое сочувствие. Можно, например, сказать: «Я знаю, что ты сейчас расстроен и тебе неприятно то, что произошло». Эти слова не только дадут понять ребенку, что вам небезразличны его чувства, но и послужат хорошим началом для следующих шагов обучения. Кроме того, сочувствие поможет вам сосредоточиться на поведении ребенка, а не на своих собственных эмоциях.

Шаг 2. Дайте четкие указания.

Ребенок должен получить очень точные указания относительно того, что ему необходимо делать, чтобы начать успокаиваться. Эти инструкции должны быть максимально просты, вроде: «Прошу тебя, походи в свою комнату или на кухню и успокойся».

Можно помочь ему прийти в себя следующей фразой: «Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов и постарайся успокоиться». Указания не должны быть слишком многословны, и не стоит повторять их слишком часто. Простые, четкие инструкции помогут ребенку сосредоточить внимание на том, чтобы вернуть самообладание.

Шаг 3. Предоставьте время, чтобы успокоиться.

Сохраняя спокойствие, родители не только помогут своему ребенку успокоиться, но и сами смогут лучше сосредоточиться на поведении ребенка, а не отвлекаться на собственные эмоции. Иногда очень полезно бывает сказать: «Нам всем нужно время, чтобы прийти в себя. Я вернусь через несколько минут». Помните, что, давая ребенку время, чтобы успокоиться, вы помогаете ему «сохранить лицо». За то время, пока вы будете приходить в себя, вы сможете обдумать свои дальнейшие шаги. Одновременно с этим такой «тайм-аут» позволит вашему ребенку решить, стоит ли ему продолжать неправильное поведение или лучше успокоиться. Наведывайтесь к ребенку столько раз, сколько понадобится. Спрашивайте его: «Мы уже можем поговорить о том, что произошло?» «Ты уже достаточно успокоился?»

Ведущий: - Переходите к следующему шагу, только когда ребенок начнет отвечать более или менее спокойным голосом и сможет воспринимать то, что ему говорят. Не спешите. При необходимости повторите описание поведения и свои инструкции. Главное, сохраняйте спокойствие и следите за тем, что вы делаете и говорите.

ВТОРОЙ ЭТАП. ПОСЛЕДУЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ.

Шаг 4. Опишите, что ребенок может сделать иначе в следующий раз.

Расскажите вашему ребенку о других способах выражения досады и злости. Дети должны понять, что, когда они сердятся из-за того, что не все происходит так, как им бы хотелось, это приводит к еще большим отрицательным последствиям

Старайтесь использовать предложения, начинающиеся словом «вместо».

«Вместо того чтобы кричать и хлопать дверью, в следующий раз, когда ты расстроишься, скажи мне, что ты злишься, и попроси разрешения пойти успокоиться в свою комнату».

«Вместо того чтобы ругаться, попроси разрешения выйти на улицу и посидеть там, пока не сможешь спокойно обсудить то, что у нас происходит».

Шаг 5. Потренируйте то, что ребенок может сделать иначе в следующий раз.

Пусть ваш сын или дочь попробуют на практике применить новые способы поведения. Постарайтесь подбодрить и поддержать своего ребенка, особенно, если он честно старается выполнить то, о чем вы его просите.

Шаг 6. Сообщите «последствие».

Это ключевой момент обучения самоконтролю. Наиболее распространенная ошибка родителей, применяющих этот метод, состоит в том, что они забывают о «последствии». Пожалуйста, помните, «последствие» помогает изменить поведение.

Разбор ситуации

Вы только что не разрешили своему десятилетнему сыну пойти гулять с ребятами, потому что он не закончил уборку комнаты. Он поднял крик: «Ты никогда мне ничего не разрешаешь! Это нечестно! Я тебя ненавижу!» и дальше в том же роде.

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».

Ведущий: - 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».

Ролевая игра «Обучение самоконтролю»

Инструкция.

- Каждый родитель получает карточку с ситуацией, родители практикуются в применении самоконтроля. Ведущий поддерживает и помогает советом каждому из участников. Работа продолжается, пока все родители не получат возможность хотя бы один раз потренироваться в новом навыке.

Ситуация 1. Вы просите дочь помыть посуду. Сначала она пытается найти предлоги, чтобы этого не делать, а потом просто отказывается выполнять Вашу просьбу. Научите ее сохранять спокойствие, когда ее о чем-то просят, и не придумывать отговорок.

Ситуация 2. Ваши дети ругаются и никак не могут решить, какую телепрограмму они будут смотреть. Вы просите их перестать ссориться и выключить телевизор. Научите их сохранять спокойствие и признавать за другим право придерживаться различных точек зрения.

Ситуация 3. Ваши сыновья ссорятся из-за рубашки. Вы требуете, чтобы один из них положил рубашку на место. Он с горечью начинает жаловаться, что Вы всегда принимаете сторону брата. Научите продолжающего спорить сына, как сохранять спокойствие, когда его о чем-то просят.

Ситуация 4. Ваша дочь возвращается домой в пятницу на час позже, чем полагается. Когда Вы сообщаете ей, что из-за опоздания она лишается возможности пойти куда-то в выходные, она кричит и обвиняет Вас в несправедливом отношении. Научите ее принимать «последствие», не выходя из себя.

Ситуация 5. Ребенок принес из школы записку от учительницы, в которой сказано, что он не делает домашнего задания. Когда Вы сообщаете ему, что вместо того, чтобы идти гулять с друзьями, ему теперь придется выполнить пропущенные задания, он швыряет книги на пол и отказывается что-либо делать. Научите его сохранять спокойствие, получая «последствие».

Ситуация 6. Ваша дочь не убрала одежду с пола. Когда Вы делаете ей замечание, она начинает рыдать, говорит, что Вы ее ненавидите, и выбегает из комнаты. Научите ее воспринимать критику, не выходя из себя.

Ситуация 7. Вы просите ребенка поднять с пола игрушки, он говорит: «Не хочу!», а когда Вы знакомите его с «последствием» за такое поведение, начинает швырять игрушки в Вас. Научите его сохранять спокойствие, когда его о чем-то просят.

Ситуация 8. Ваша дочка стукнула брата за то, что тот показал ей язык. Она принимает предложенное Вами «последствие». Но когда Вы просите ее попросить у брата прощение за то, что она его стукнула, она выходит из себя и отказывается это сделать. Научите дочь сохранять спокойствие в ситуации, которая ей не нравится.

Ситуация 9. Вы купили сыну не те джинсы, которые он бы хотел. Когда Вы пытаетесь применить корректирующее обучение, поскольку он не умеет принимать отказ, он в бешенстве выбегает из квартиры. Научите сына сохранять спокойствие, получая отказ. *(Для того, чтобы у каждого из присутствующих была возможность потренироваться в обучении самоконтролю во второй раз, попросите родителей привести собственные примеры).*

Ведущий: - 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.

Самостоятельная работа

ФИО _____

Обучение самоконтролю

Напишите, пожалуйста, одну ситуацию, в которой Вы обучали своего ребенка самоконтролю, и опишите все предпринятые Вами шаги.

Ситуация: _____

1. Опишите неправильное поведение
2. Дайте четкие указания
3. Предоставьте время, чтобы успокоиться
4. Опишите, что ребенок может сделать иначе в следующий раз
5. Потренируйте то, что ребенок может сделать в следующий раз
6. Сообщите «последствие»

Каков был результат?

Есть ли что-то, что Вы стали бы делать иначе, если бы подобная ситуация повторилась? _____

Обсуждение ситуаций.

Рефлексия

Заключение

Ведущий: - 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 душевных 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.

В конце встречи раздаются буклеты, памятки и сообщается тема, дата и время следующего занятия.