**Тренинг родительской эффективности**

Многочисленные психологические исследования подтвердили, что «проблемные», «закомплексованные» и «непослушные» дети — всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. Специалисты пришли к выводу, что стиль взаимодействия детей и родителей непроизвольно запечатлевается в памяти ребенка, и, став взрослым, человек воспроизводит его как естественный. Таким образом, происходит наследование стиля общения: большинство родителей воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве.

**Каждому родителю нужно научится:**

* безусловно принимать своего ребенка таким, какой он есть
* узнать о законе «зоны ближайшего развития» и его использовании
* конструктивно разрешать конфликты (выигрывают обе стороны)
* применять «активное слушание»
* избегать автоматических реакций
* доносить до ребенка свои эмоции и переживания
* создавать правила таким образом, чтобы ребенок им следовал
* создавать сокровищницу самооценки своего ребенка
* контролировать негативные эмоции

**Что следует знать каждому родителю?!**

**9 золотых правил (по Ю. Гиппенрейтор):**

**Правило 1.**
Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно справишься!»

**Правило 2**
Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом:

1. Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.
2. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

**Правило 3**
Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

**Правило 4**
Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

**Правило 5**
Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

**Правило 6**
Когда вы говорите своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

**Правило 7**
Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

**Правило 8**
Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

**Правило 9**
Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

**Правила о правилах (по Ю. Гиппенрейтор):**

1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого.
2. Правила (ограничения, требования, запреты) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.
3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.
4. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.
5. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно разъяснительным, чем повелительным.
6. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

Чтобы не допускать глубокого, разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности.

1. Безусловно принимать его.
2. Активно слушать его переживания, и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший.
10. Обнимать не менее 4 х, а лучше по 8 раз в день.

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому.