**Тренинг социально-психологической направленности**

***Темы:***

1. Особенности адекватного взаимодействия с ребенком в семье (адекватные детско-родительские отношения);
2. Соблюдение личных границ и субординации при общении с участниками образовательного процесса (на примере учителей, воспитателей и родительских чатов);
3. Зависимость от гаджетов и социальных сетей (PDF-презентация и видео).
4. **Особенности адекватного взаимодействия с ребенком в семье**

Эмоциональный контакт между родителями / законными представителями и ребенком рассматривается как базисная психологическая модель, необходимая для развития личности ребенка. Принимающий, любящий, эмпатийный близкий человек, который вовремя реагирует на потребности ребенка, формирует у него так называемую безопасную привязанность. Дети с безопасной привязанностью отличаются уверенным поведением, они не боятся новых ситуаций, у них формируется базовое доверие к миру, которое обусловливает дальнейшее отношение к людям и определяет особенности эмоциональных переживаний ребенка.

Эмоциональное отвержение — это неэффективное родительское отношение, которое проявляется в недостатке или отсутствии эмоционального контакта родителя / законного представителя и ребенка, нечувствительности родителя к потребностям ребенка. Отвержение может проявляется в следующих родитель‑
ских директивах: «Глаза бы мои на тебя не глядели», «Сколько тревог и лишений ты мне принес, появившись на свет». Воспринимая такие директивы, ребенок бессознательно
чувствует, что он помеха в жизни родителя, его вечный должник. По мнению Хорни, «исходная или базальная» тревога, возникающая у ребенка, страдающего от дефицита родительской любви, является источником невротизации личности.

Для того чтобы ребенок желал общаться с родителями, необходимо помнить, что основой общения родителей с детьми являются шесть принципов, которые можно записать в виде рецепта. Этот рецепт может стать основным законом воспитания детей в семье. Его содержание примерно такое: взять принятие, добавить к нему признание, смешать с определенным количеством родительской любви и доступности, добавить собственной ответственности, приправленной любящим авторитетом.

Принятие ребенка - это проявление такой любви, когда ребенок понимает, что его любят несмотря ни на что. Принять ребенка - значит любить его не за отметку в дневнике или убранную без напоминания постель, а за сам факт его существования в этом мире. В психологической литературе отмечается, что принятие, зависящее от поступков, — это принятие условное, имеющее игровой подтекст. Оно приводит к проблемам, которые можно назвать нравственными и очень опасными. Игровое принятие имеет искусственный привкус, в основе которого безразличие и обман.

В основе настоящего, или истинного, принятия лежит значимость ребенка.

Значимость ребенка - это признание его значительности в существовании семьи. Краеугольным камнем хороших отношений ребенка с родителями является его признание родителями.

Признание ребенка - это сохранение у ребенка чувства собственного достоинства и уверенности в себе, в своих силах. Со стороны родителей / законных представителей  это безграничная вера в то, что ребенок, которому они подарили жизнь, оправдает их ожидания. Ребенок должен чувствовать, что родители стараются понять все его поступки, даже неправильные, но при этом они ему не угрожают, не требуют немедленного покаяния и осознания своей вины, а вместе с ним пытаются понять, что побудило совершить такой поступок и как можно избежать подобных ситуаций в дальнейшем.

Признание формирует у детей чувство собственной значимости и необходимости в своей семье. Абсолютно позитивно относясь к факту существования собственного ребенка и признавая его, некоторые родители думают о том, каким они хотели бы его видеть. При этом многие из них рисуют некий идеализированный образ, который складывается порой из желаемого и далек от реальной действительности. И если идеальные родительские представления расходятся с действительностью, во многих семьях возникают проблемы в общении между родителями и детьми.

Родительская любовь должна искать в своем ребенке достоинства, недостатки искать не нужно, они, как правило, всегда на поверхности. При этом родители должны помнить, что недостатки поддаются исправлению только тогда, когда это делается без сарказма и иронии, издевательства и обвинений. Они исправляются при наличии любви.

Очень значимым и важным принципом в общении детей и родителей является принцип доступности. Во время психологических консультаций многие родители объясняют проблемы в воспитании собственного ребенка тем, что им катастрофически не хватает времени на общение с детьми, что они много работают и заняты добыванием куска хлеба. Быть доступным - это значит в любую минуту найти в себе силы отложить все свои дела, свою работу, чтобы пообщаться с ребенком.

Однако родители должны помнить, что проводить время с собственным ребенком - это не значит без конца читать ему мораль или делать с ним уроки. Быть доступным для ребенка - это значит вовремя прочитать вопрос в его глазах и ответить на этот вопрос, доверить ребенку свои переживания и помочь ему пережить его страдания, проговорить и обсудить их вовремя. Быть доступным - это значит, иметь право на совместный поиск истины. Когда ребенок начинает искать истину в подворотне, одной из причин такого положения вещей является родительская недоступность и неприкосновенность, безразличие к ребенку и в конечном счете - к самому себе.

***Упражнение для Вас:***

Для отработки адекватного эмоционального контакта и создания благоприятной психологической атмосферы в семье, предлагается ряд вопросов, которые можно реализовать в рамках бесед в конце учебного дня:

* Какое событие сегодня было самым интересным?
* Что нового ты узнал за день?
* Что заставило тебя улыбнуться сегодня?
* Кто сделал что-нибудь смешное, веселое, глупое?
* Что удивило тебя сегодня?
* Помог ли ты кому-нибудь?
* Кто-нибудь сделал что-то хорошее для тебя?
* Ты сегодня гордился собой? Из-за чего?
* Тебе было грустно?
* Что сегодня было сложным или непонятным для тебя?
* Во что ты играл сегодня со своими друзьями?
* С кем ты сидел сегодня за обедом?
* С кем из одноклассников ты хочешь дружить, но пока не дружишь?
* Кто из твоих одноклассников твоя полная противоположность?
* Если бы ты на один день стал учителем, чему бы ты научил своих одноклассников?
* Что-нибудь привело тебя в раздражение?
* Кто-нибудь в этот день поступил несправедливо?
* Было ли что-то, что тебя смутило?
* С чем ты был не согласен сегодня?
* Если бы сегодняшний день можно было прожить еще раз, что бы ты сделал по-другому?
* Что у тебя не получилось на этой неделе? А что получилось?

Таким образом, именно семья определенным образом влияет на
процесс и результаты формирования личности растущего человека,
закладывая фундаментальные качества, которые порой практически
невозможно изменить ни в системе дошкольного, ни в системе
школьного образования, поэтому крайне важно выстраивать адекватные детско-родительские отношения. Если присутствует ощущение, что семья негативно влияет на развитие ребенка, рекомендуется незамедлительно обращаться к психологу или социальному педагогу за консультацией.

1. **Соблюдение этических норм при взаимодействии с участниками образовательного процесса в мессенджерах и по телефону (на примере учителей, воспитателей и родительских чатов)**

Мессенджер – это программа для мгновенного обмена сообщениями, которая устанавливается на компьютер, ноутбук, смартфон или планшет. В нашей образовательной организации чаще используются такие программы, как WhatsApp и Telegram.

В связи эпидемиологической ситуацией, основное взаимодействие родителей, педагогов и воспитателей с 2020 года осуществляется в онлайн режиме, в том числе и консультации. В связи с этим, всё большую актуальность приобретает вопрос соблюдения личных границ участников образовательного процесса при активном взаимодействии. Проблему обозначает противоречие между необходимостью организации комплексного подхода к коррекции и развитию ребенка (активное взаимодействие всех участников образовательного процесса) и между увлечением частоты проявления ситуаций, в которых нарушаются этические нормы, субординация и психологические границы в рамках онлайн общения.

Психологические (личные) границы — это понимание собственного «я» как отдельного от других, а также осознание других людей такими же носителями отдельного «я» субъектами. Личные границы определяют возможности человека, его желания и отношения с другими людьми. Часто в [психологии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) речь идет о нарушении личных границ. Нарушение личных границ имеет место в том случае, если человек пренебрегает границами других людей. Примером может послужить человек, который звонит в позднее время по вопросам, связанным с учебой.

Для соблюдения благоприятного психологического климата в родительских и классных чатах необходимо создать следующие условия:

1. Время работы чата должность быть нормировано для всех участников. Ночные сообщения недопустимы;
2. На сообщения с информационным содержанием отвечать «+» или «v», чтобы было предельно понятно, до кого информация дошла, а кто её не увидел;
3. По личным вопросам обращаться в личные сообщения родителей, воспитателей, педагогов;
4. Все конфликтные ситуации разбираются лично через педагога, не в чате. При необходимости, с подключением педагога-психолога и администрации;
5. Рекламная информация в чате неприемлема;
6. Оскорбления и переход на личности в чате не только нарушает межличностные отношения участников образовательного процесса, но и является нарушением субординации.

При личном взаимодействии с учителем, воспитателем или родителем необходимо снова помнить о тех самых личных границах. Учитель имеет право не отвечать на звонки и сообщения в нерабочее время, так как время телефонных звонков ограничено рамками рабочего дня, далее, это личный выбор педагога. Если Вы ссылаетесь на этикет звонков в будние дни с 9:00-22:00, то стоит помнить, что помимо правил этикета существуют личные границы и время педагогов, воспитателей и родителей. Прежде, чем начать разговор необходимо уточнить, удобно ли разговаривать человеку. Также, стоит помнить о правиле трех гудков если человек не берет трубку, то подождать, пока он перезвонит или напишет (возможно до следующего рабочего дня).

Если возникло желание высказаться о своих чувствах и переживаниях, используйте «Я-высказывание» (вместо «Вы и Ваш ребенок виноваты!», «я переживаю из-за ситуации между нашими детьми, как Вам кажется, что можно сделать, чтобы решить этот вопрос?»). Старайтесь соблюдать субординацию при диалоге и не переходить на повышенный тон, оставайтесь в позиции «взрослый-взрослый», а не «родитель-ребенок», «преследователь-жертва».

***Упражнение для Вас:***

- пересмотрите частоту использования гаджетов в домашних условиях и постарайтесь переместить приоритет на живое общение с семьей;

- отслеживайте какие темы в чатах вызывают у Вас негативные реакции и выписывайте их на отдельный листочек, чтобы знать в какой момент вероятно эмоциональное напряжение и оказать себе самопомощь (дыхательная гимнастика, мышечная гимнастика, музыкальная терапия), с целью избежать открытого конфликта на эмоциях;

- не обсуждайте темы из родительских и классных чатов при детях, дети формируют взгляд на жизнь из слов окружающих, потому что их собственные убеждения и оценочные суждения ещё не закреплены;

- обратите внимание на функцию мессенджеров и социальных сетей в Вашей жизни, если она развлекательная и занимательная, то постарайтесь перестроить её на информационную (пишу в чат, чтобы узнать что-то, а не чтобы просто пообщаться).

Такие простые правила взаимодействия могут позволить каждому участнику образовательного процесса ощущать себя комфортно и защищенно на просторах онлайн взаимодействия.

1. ***Зависимость от гаджетов и социальных сетей (презентация и видео)***

Ознакомьтесь с информацией из видео и презентации. Данные наглядные материалы подготовлены с целью просвещения родителей по актуальной проблеме нашего времени. Обратите особое внимание на всю серьезность данного вопроса.

***Упражнение для Вас:***

Придумайте минимум 5 способов развлекательных мероприятий на вечер, как альтернативу телефону.