

# КОНСПЕКТ ВНЕУРОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО КУРСУ «СЕМЬЕВЕДЕНИЕ»

для родителей

Техника «Вечерний разговор»

по выстраиванию межличностных взаимоотношений  
родителей с детьми

*Авторы: Устюжанина Ольга Ильинична  
руководитель РОО ЦЗМИД «Моя семья»*

*Бельская Светлана Алексеевна*

*клинический психолог РОО ЦЗМИД «Моя семья»*

*Распопова Наталья Васильевна,*

*педагог-психолог КОГОВУ ЦДОТ*

**Цель занятия:** Познакомить родителей с техникой «Вечерний разговор», направленную на формирование у родителей практических навыков эффективного общения с детьми, создание доверительной атмосферы, способствующей укреплению эмоциональной связи между родителями и ребенком, развитию умения слушать друг друга, обсуждать чувства и переживания ребенка, развивать осознанность и саморефлексию, а также способствовать улучшению взаимопониманий и гармонии внутри семьи.

**Формирующие ценности:** Семья важнейший институт формирования личности подростка. Создание благоприятной атмосферы, основанной на любви, понимании и поддержке, обеспечивает успешное формирование ключевых жизненных ценностей у подростков.

**Основные смыслы:** Техника вечернего разговора становится мощным инструментом формирования личностных качеств ребёнка, способствует гармоничному воспитанию и создаёт благоприятную семейную среду для полноценного развития каждого члена семьи.

**Продолжительность занятия:** 40 минут

**Рекомендуемая форма занятия:** беседа с элементами дискуссии.

**Необходимое оборудование:**

- Компьютер, проектор;
- сценарий занятия, презентация;

**Ход занятия**

*Начало занятия. Организационный момент.*

**Слайд 3.**

**Педагог:** Добрый день, уважаемые родители! Сегодняшнюю нашу встречу мне бы хотелось начать с вопросов. В чём заключается смысл человеческой жизни, давайте поразмышляем?*(ответы родителей)*.

#### **Слайд 4.**

**Педагог:** У всех людей есть потребности: потребность в открытости, в принятии и поддержке, в любви, в финансовой безопасности, сексуальной, физической и психологической безопасности, потребность в отдыхе. Поэтому человек и создаёт семью, чтобы удовлетворить все эти потребности. Но многие никак не могут, по-настоящему, стать счастливыми. Они ищут счастье в семье, а в итоге получают скандалы, требования, контроль, скуку, насилие, безответственность и измены. Многие не могут понять, почему все так безобразно в их семье.

#### **Слайд 5.**

**Педагог:** Во многих семьях есть проблемы в отношениях с детьми. Есть родители, которые воспитывают детей по интуиции, не прибегая ни к каким теориям, методикам, приёмам. Они любят детей, дети платят им взаимностью, их связывает настоящая дружба. Дети вырастают хорошими людьми, успешными и счастливыми. Другие, любят как-то неграмотно, что ли, часто раздражаются и ссорятся с ними, не находят общего языка, отдаляются. Мы, к сожалению, часто раним своих детей и психологически вредим им. Мы, конечно же, делаем это не специально. Но, дети на нас обижаются, озлобляются, терпят неудачи в жизни и не могут с ними справиться. Как бы вы оценили себя, как родителей? К какой категории родителей вы относитесь? *(ответы родителей)*.

#### **Слайд 6.**

**Педагог:** Как же воспитать хорошего сына или дочь? Этим вопросом задаётся каждый родитель. Но найти на него правильный ответ нам даже почерпнутые знания из книг не помогают, т.к. мы никак не можем преодолеть, глубоко укоренившуюся, педагогическую модель, приобретённую от своих родителей. Нам мешают свои привычки, усталость, сосредоточенность на себе и на жизненных проблемах. И нам часто не хватает не только дара воспитания, а и простых общечеловеческих качеств: доброты и гуманности. А дети, даже с самым сложным характером, очень любят добрых взрослых.

#### **Слайд 7.**

**Педагог:** Сегодня мы предлагаем Вам не просто технику, а даже семейную традицию «ВЕЧЕРНИЕ РАЗГОВОРЫ» по выстраиванию межличностных отношений в семье с супругом и с детьми. Мы предлагаем ВАМ поговорить о себе в семье. «Да говорили уже...», «Всё бесполезно...» - скажете вы. Да, так бывает, что уже и супруг, и дети, не хотят больше с вами

говорить, надоело, бессмысленно, больно. Поэтому разговор лучше начинать ни о себе, а о них, о тебе: «Скажи, что тебе необходимо для счастья и что я могу сделать для этого?» У каждого человека есть потребность быть услышанным, для этого надо научиться слушать друг друга. Поскольку все семьи находятся на разном уровне развития отношений и разном уровне знаний о семейной психологии, то мы сейчас предложим несколько форм этой техники, а вы уже сами выберете ту, которая вам наиболее подходит. Т.к. мужчины, зачастую, очень часто не хотят принимать участие в мероприятиях такого плана, их утомляют долгие душевные беседы, поэтому, на первых порах, эти разговоры могут быть короткими, к примеру, 15 минут, но ежедневно. Специально для них вы можете купить песочные часы и заранее оговорить, что эти разговоры будут длиться, пока песок в часах не закончится. Но если вы почувствуете, что ваш разговор удался и 15 минут вам явно мало, то не ограничивайте себя во времени, продолжайте столько, сколько вам хочется.

#### **Слайд 8.**

*Педагог:* Семья –должна быть тылом, где уютно, комфортно и безопасно, где можно быть самими собою, где можно не бояться открыться и получить поддержку и любовь. И тогда ни супруги, ни дети, не захотят уходить из такого дома. Техника «Вечерний разговор» помогает создать в семье атмосферу комфорта, доверия и принятия.

Наша задача:

1. Выговорить друг друга;
2. Выслушать друг друга;
3. Поддержать друг друга

Пусть техника «Вечерний разговор» станет вашей семейной традицией и, каждый вечер, вы будете собираться за чашечкой горячего чая или играть в настольные игры и разговаривать о себе, друг о друге, о желаниях и мечтах, о предпочтениях, о трудностях и т.д.

#### **Слайд 9.**

*Педагог:* Чтобы техника «Вечерний разговор» была эффективной, важно соблюдать ряд правил, которые перед началом разговора надо обговорить или прописать на листе бумаги:

1. **Каждый разговор начинается с открытого рассказа по очереди:** о своих проблемах, о достижениях в семье, в садике, школе, на работе....;
2. **Все слушают друг друга, не обесценивают, не смеются, а сожалеют, если надо хвалят, дают совет и поддержку;**

3. **Не говорите в формулировках «ты должен»**, лучше расскажите, почему вам важно чувствовать его поддержку и знать его мнение;
4. Может быть, этот разговор будет неприятным для вас, но все же, **говорите позитивно**;
5. При необходимости принимают решение и план действий, как семейным ресурсом разрешить проблему и кого привлечь.

#### **Слайд 10.**

**Педагог:** **Первая форма «Список признания».** Если вам будет сложно говорить открыто признаваться, можно прописать и обменяться списком признаний. В нём вы можете поделиться своими проблемами, рассказать о своих желаниях страхах. *(педагог показывает слайд с примерными формулировками списка признаний)*. После того как список написан, нужно зачитать вслух свои записи по очереди: папа, мама, и дети по старшинству. В результате, вы услышите потребности всех членов семьи, в особенности те, которые не удовлетворяются. Теперь можно поговорить об этом подробнее. Вспомните недавние ситуации, в которых вам нужна была поддержка, и опишите, как вы себя чувствовали в этот момент.

#### **Слайд 11.**

**Педагог:** **Вторая форма вечернего разговора «5 языков любви».** Иногда бывает так, что члены семьи не знают с чего начать разговор, даже может казаться, что у вас нет точек соприкосновения. Тогда вы можете начать говорить о 5-ти языках любви и в помощь вам будет книга «Языки любви» Гэри Чепмэна. Важно разобраться в языках любви всех членов семьи. Когда вы их разберётесь, то удивитесь тому, что причина большинства конфликтов в вашей семье кроется, как раз, в неправильном понимании языка любви того или иного члена семьи. Например, вы стараетесь дать своему ребёнку всё: хорошо одеваете, обуваете, покупаете ему гаджеты из последней линейки, даёте деньги на карманные расходы, а отношения с ним у вас всё равно конфликтные. А всё потому, что оказывается его язык любви – это не подарки, как вам всегда казалось, а время. Ему просто не хватает вашего внимания, ему очень хочется проводить с вами больше времени, а вы получаете своими подарками просто от него откупаетесь. Для того чтобы разобраться в языках любви членов своей семьи, можно предложить каждому заполнить вот эту таблицу, которую мы видим на слайде. *(педагог показывает на слайд с таблицей)*

#### **Слайд 12.**

**Педагог:** **Третья форма «Я сообщение».** В ссорах есть ответы на все наши вопросы: чего нам не хватает, чего нам недодают или что противоречит

нашей воле, от чего нам больно и невыносимо. Но в ссорах эмоции нам неподвластны, мы не можем их контролировать и здраво рассуждать, поэтому мы не слышим друг друга и не замечаем какую боль причиняем друг другу. И в этот момент на помощь нам приходит техника «Я сообщение». Пропишите обиды и все несчастья на листе бумаги, шаблон вы можете видеть сейчас на слайде (*педагог показывает слайд с шаблоном «Я сообщение»*). Обменяйтесь прописанным сообщением и поговорите об этом. Важно по 1 сообщению в неделю, чтобы подумать, осмыслить, понять друг друга и принять. И не более 15 минут.

### **Слайд 13.**

**Педагог:** Четвёртая форма «Время для двоих». Эта форма не просто поможет наладить внутрисемейный климат, но и станет ещё одной замечательной семейной традицией. Кто из нас понимает, что трудность воспитания состоит не столько в детях, сколько в самих нас, родителях? (*ответы родителей*).

**Педагог:** Психологам часто приходится сталкиваться с трудными, запущенными ситуациями, когда между детьми и родителями доходит до взаимной неприязни, до открытого противостояния, а порой и до вражды и насилия. Родители не понимают, что происходит с их ребёнком, как с ним совладать, а причина такого поведения кроется в их взаимоотношениях между собой (скандалы, выяснение отношений, крики, развод, упрёки), т.к. психологическое состояние родителей напрямую влияет на методы воспитания детей. Микроклимат в семье напрямую зависит от личных взаимоотношений между супругами. Для того чтобы отношения были долгими и гармоничными, а именно такие отношения являются залогом счастливой семьи, супругам время от времени надо отвлекаться от существующих проблем и проводить время вместе. Возьмите себе за правило, каждый вечер прогуливаться вдвоём по парку или ужинать в каком-нибудь ресторане. Возможно, вы решите прокатиться на лодке или роликовых коньках, а, может быть, катание на сабах придаст вашим отношениям новую искру. Вспомните, как хорошо вам было вместе тогда в юности, но ведь с тех пор ничего не поменялось. Вы же всё те же, просто стали немного постарше. Не забывайте, что вы являетесь примером для своих детей, именно с вас они рисуют картину своих будущих семейных взаимоотношений.

### **Слайд 14.**

**Педагог:** Для формирования всесторонней гармонично развитой личности ребёнка, важно строить процесс воспитания на доверии, уважении, открытости и принятии. Сейчас мы с вами рассмотрим некоторые ошибки,

которые родители допускают в процессе воспитания, и обратимся к методам, которые эффективно помогают в процессе воспитания детей.

#### **Слайд 15.**

**Педагог:** **Ошибка в воспитание: слив своих эмоций на детей.** Когда самому плохо, становится не до ребёнка. И часто мы свою боль, не осознанно, не специально, выливаем на своих детей, от беспомощности и собственной эмоциональной незрелости. Мы обижаемся на них, обвиняем, досаждаем и разочаровываемся. Родители не должны сливать свои эмоции на детей. Ребёнок не в состоянии принять и пережить наши эмоции, для него это разрушительно, он перестаёт чувствовать себя любимым, принятым и в этой семье для него становится не безопасно. Отсюда и детские суициды, уходы из дома, нервные расстройства и девиантное поведение.

#### **Слайд 16.**

**Педагог:** Родителям важно показать свою мудрость и взрослость, чтобы стать для ребёнка авторитетом. Поэтому на смену критикам, нравоучениям и насилию приходит **приём контейнирования эмоций детей «замолкаю – слушаю».** Начните слушать детей и своих супругов без оценивания, без критики, без высказывания своего мнения. Нам всем нужна возможность выговориться.

#### **Слайд 17.**

**Педагог:** **Попробуйте общаться с подростком так, как с новым интересным собеседником.** В чём тут трудность? Со своим ребёнком мы воспринимаем всё через призму: «Я тебя кормлю, пою, а ты!..». Попробуйте узнавать его заново. У него есть своё мнение, к которому я прислушаюсь, даже если абсолютно с ним не согласен. «А почему ты слушаешь именно такую музыку? Что тебя в ней цепляет?»

#### **Слайд 18.**

**Педагог:** **Метод кнута и пряника.** Этот метод родители часто внедряют для мотивации к учёбе и в приобщении к домашним делам. Но они забывают о том, что он хорош только на длительную перспективу. Например, если вы хотите замотивировать ребёнка на хорошую успеваемость, не надо за каждую «4» или «5» давать деньги. Можно материально наградить за хорошие четвертные или годовые оценки. А ещё лучше мотивировать не деньгами, а чем-то нематериальным. Например, выход в кино, посещение цирка, заказ пиццы или роллов.

#### **Слайд 19.**

**Педагог:** **Метод «График».** Важно приучать детей к ведению домашнего быта. Если в семье несколько детей, то это становится настоящей проблемой, поскольку когда вы даёте поручение одному ребёнку в ответы

часто слышите: « А почему я, а не ....(брат/сестра)?». И вот здесь на помощь вам приходит график еженедельной/ежедневной/ежемесячной смены обязанностей по дому между всеми членами семьи в соответствии с их возрастом. Так дети наглядно видят, какие обязанности закреплены за ними и то, что обязанности в семье есть не только у них.

#### **Слайд 20.**

**Педагог:Ошибка в воспитании: Любовь с условиями.** Многие родители неосознанно взращивают в детях уверенность, что их можно любить только тогда, когда они хорошие.Если мы даем свою любовь не постоянно, только при соблюдении каких-либо условий (выполнил домашнее задание, не баловался, сделал уборку, выиграл соревнования), и только тогда наградили любовью (поцеловали, похвалили...), то дети испытывают смятение и неуверенность.Они не могут выработать в себе цельность, к которой стремятся, их представление о себе становится шатким, они каждый день задают себе вопрос: «Кто я такой?». И получают ответ: сегодня я – молодец, а завтра – неудачник! И это последствия условной любви.И тогда руки у ребенка опускаются, вера в себя теряется. Отсюда низкая самооценка и зависимость от чужих мнений. Отсюда попадание под влияние других людей и их оценки.Необходимо делать все, чтобы подросток всегда мог прийти именно к вам, и рассказать все, что угодно. Как это важно!В педагогике и психологии основным правиломвоспитания детей является безусловная любовь. Слышали такое? *(ответы родителей)*

**Педагог:Любить без условий** – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть. Любить и хорошего и плохого. **Безусловно любить** – это принимать ребёнка таким, какой он есть, включая и все его недостатки.

#### **Слайд 21.**

**Педагог:**Но любить ребёнка без условий и уважать свободу выбора ребёнка – не значит во всём с ним соглашаться.Как исправить поведение ребёнка и сделать это ненасильственным путём? Если подросток чувствует себя с вами безопасно, свободно, то и поведение будет исправляться. Подростки слушаются того, кого уважают. Или кого боятся – но тогда они отомстят. Жёстко отомстят. Или заболеют – депрессии, неврозы и все прочее такое.

#### **Слайд 22.**

**Педагог:Ошибка в воспитании «Вседозволенность».**Родители начинают путать безусловную любовь с вседозволенностью и начинают потакать и недостойному поведению детей.Например, в ситуации, когда малыш маленький, требует и кричит, плачет и стучит ножками, бьёт

родителей и орет, а они закрывают на это глаза, мысленно успокаивая себя, что со временем он повзрослеет, поумнеет и успокоится. Позже, подрастая, у него появляются проблемы с поведением в садике. Он жадничает, вредничает, валяется на полу в магазине. Когда становится подростком, у него проблемы с поведением в школе, хамит, отказывается помогать по дому, обижает младших сестёр и братьев, когда его уносит на волнах Wi-Fi в неведомую даль от нас или засасывает в дурную компанию. Родители не должны широко улыбаться и принимать всё это как должное! Родители боятся вступить в конфликт с ребёнком, и чрезмерно защищают его свободу в поведении, не хотят ограничивать, не хотят запрещать и говорить «нет» свободе, НО ОНИ же, получается, ГОВОРЯТ «ДА» РАЗВРАЩЕНИЮ в недостойном поведении. И в результате вырастает плохой человек, который будет злым. А задача родителей не только накормить, одеть и дать образование, а прежде всего, ВОСПИТАТЬ ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА.

**Педагог:** Что на практике значит принимать ребёнка таким, какой он есть, и в то же время противостоять злу в нём? Как защищать его от зла и оставаться при этом в мире с ним? Необходимо проявлять мудрую дозированную строгость, которая защищает бережно, но решительно, светлую часть души ребёнка от проявлений зла. Видеть негативные стороны ребёнка и, помогать ему, с ними справляться. Это неотъемлемые составляющие безусловной любви!

### **Слайд 23.**

**Педагог:** Границы. В случаях, когда необходимо ребёнка вразумить и остановить, нужна мудрая строгость, в основании которой лежат глубокое уважение к личности ребёнка и деликатность. **Что чаще всего получают родители, не дающие безусловную любовь?** Истерики (эмоциональные всплески), беспочвенные капризы, упрямство, негативизм (пассивная агрессия), вербальную и поведенческую агрессию. **А что получают родители, которые воспитывают во вседозволенности?** То же самое: истерики (эмоциональные всплески), беспочвенные капризы, упрямство, негативизм (пассивная агрессия), вербальную и поведенческую агрессию. Гнев детей – это бунт против не совсем верного поведения родителей. Чтобы оставаться в поле безусловной любви, необходимо чётко выстроить для ребёнка границы дозволенного и наказывать его без злобы и оскорблений.

### **Слайд 24.**

**Педагог:** Нужны границы на недостойное поведение супругов. Чем отличается недостойное поведение, которое терпеть нельзя от недостатков, которые как раз надо потерпеть. Недостойное поведение людей подвергает

вашу жизнь разрушению, и вы чувствуете боль, страх, вину и гнев. НАПРИМЕР, если родственники громко чавкают, бросают носки, неопрятно пахнут и выглядят, то это недостатки. Они могут быть вам неприятны, могут раздражать вас, НО они не разрушают вашу жизнь. Другой пример, если родственник курит на улице – это тоже недостаток, т.к. он не разрушает вашу жизнь. НО! Если родственник курит в квартире, вы дышите дымом, становитесь пассивными курильщиками и это разрушает ваше здоровье, значит это недостойное поведение, которое надо остановить. Если родственник пьет, бьет, толкает, кричит, то это недостойное поведение. Оно разрушает вашу жизнь, т.к. его поведение представляет опасность, вы чувствуете страх, боль, гнев и вину. Это терпеть нельзя, нельзя привыкать терпеть насилие, только потому, что это делают родные, иначе и ваши дети будут повторять эту модель поведения в своих семьях. Недостойному поведению надо учиться говорить «НЕТ».

### **Слайд 25.**

**Педагог: Ошибка в воспитании детей: Насилие.** Объяснять что такое хорошо и что такое плохо важно **НЕНАСИЛЬСТВЕННЫМ** путём. Совет: лучше объяснять детям и предложить анализ ситуации и свободу мыслить на примерах. Бить детей ремнём нельзя, хоть в качестве воспитательного процесса, или просто срывая свою злость, недопустимо – это физическое насилие, которое формирует страх, чувство вины, гнев и ненужность, низкую самооценку, превращает детей в «жертву» над которой в садике и в школе будут издеваться. Буллинг рождается не в школе, а в семье, в школе же «жертв домашнего насилия» дети считывают и насилие повторяется. Бить, орать, толкать, материть, пить и лишать детей заботы и любви – это насилие, домашний буллинг, недостойное поведение, которому не должно быть места ни в одной семье. Главная задача родителей: воспитать хорошего человека. И сделать это надо ненасильственным путём.

### **Слайд 26.**

**Педагог:** Кризисы с супругами нормативны, с ними сталкиваются все семейные пары, но не все его проходят. Семейные кризисы часто совпадают, когда ребёнок подросток и стал подростком. И часто к этому времени у супругов уже нет желания вкладываться в самое главное, для чего создавалась семья – во взаимоотношения. Почему мы говорим о работе над собой? Некоторое дети не чувствуют, что их любят, даже в очень хороших семьях. И родители не могут этого понять, ведь они искренне любят своих детей. Как же объяснить эту разницу в восприятии? Для ребёнка недостаточно сказать «Я тебя люблю» и тем самым передать свою любовь. Дети ориентированы на поведение. Любовь родителей должна выражаться в делах и

поступках. Заметьте, нам  
то же нужны «доказательства» любви, нам недостаточно слов. Мы ориентируемся  
на действия.

**Слайд 27.**

*Подведение итогов.*

**Педагог:** Дорогие родители! Воспитание детей — одно из самых важных дел нашей жизни. Мы несём ответственность не только перед своими детьми, но и перед обществом. Пусть ваш дом станет крепостью добра, тепла и понимания, местом, где ребёнок почувствует себя любимым и защищённым. Помните, что именно семья закладывает фундамент счастья каждого маленького человечка. Спасибо вам за внимание и вдохновения двигаться вперёд вместе.