

Тренінгове заняття

«Разом до успіху»



Мета: пояснити батькам, що таке вербальне насильство, яких форм воно може набувати, показати наслідки, які воно може мати для дитини, у тому числі в її дорослому житті. Зустріч - спроба відповісти на питання, чому батьки застосовують по відношенню до своїх дітей вербальне насильство і що вони можуть зробити, щоб вберегти дітей від такого досвіду.

Тривалість зустрічі: **2 години**

Методи роботи:

- активні форми ведення занять - вправи в парах, висловлення на форумі групи, мозковий штурм;
- звернення до особистого досвіду учасників занять.

Хід проведення

Педагог:

На початку варто нагадати тему і коротко розказати, чого вона стосуватиметься.

1. Представлення учасників (по колу)

Кожного учасника просять сказати, як його звати, скільки в нього дітей, якого вони віку і як їх звати.

2. Очікування учасників (по колу)

Кожного учасника просять сказати, чому він/вона вирішив/ла взяти участь у цьому тренінгові і які його/її очікування.

3. Правила тренінгу

Перед тренінгом готуємо правила, які презентуємо групі на фліпчарті. Важливо, щоб це були правила, які забезпечують учасникам почуття безпеки, такі як:

- не оцінюємо,
- не критикуємо,
- захищаємо свою приватність,
- ми активні,
- всі дії робимо добровільно.

Педагог презентує правила та обговорюють їх. Після обговорення кожного з правил ми запитуємо групу, чи вона погоджується з черговим правилом. Пропозиції правил, які виголошуються в тому числі і учасниками, після обговорення записуємо на фліпчарті.

4. Форми вербального насильства (індивідуальна робота)

Педагог : На фліпчарті записано питання. Ваше завдання кожного учасника - подумки відповісти на кожне з них. Ви не зобов'язані відповідати на ці питання на форумі групи, питання потрібні виключно для того, щоб кожен із вас міг діагностувати, чи проблема вербального насильства стосується його.

Питання:

- а) Чи траплялося Вам кричати на дитину?
- б) Ви обзиваєте свою дитину?
- в) Ви критикуєте свою дитину?
- г) Ви смієтесь зі своєї дитини?
- д) Чи траплялося Вам казати дитині: «я тебе віддам», «згинь з очей», «я терпіти тебе не можу»?
- е) Чи після обзивання/негідного жарту Ви говорили дитині: «ти надто вразлива», «ти жартів не розумієш?», «не перебільшуй, адже нічого такого не сталося...»?

Якщо Ви відповідаєте ТАК хоч на одне з цих питань, значить, Ваша присутність на цьому семінарі обґрунтована.

Після прочитання всіх питань варто запитати, чи в учасників є якісь думки, пов'язані з ними. Це перший момент в ході зустрічі, коли учасники усвідомлюють, що іноді кривдять своїх дітей. Це може викликати в них негативні почуття, наприклад, зворушення, почуття провини, смуток, злість. Варто назвати ці емоції. Завдання ведучих - активно слухати, проявляти розуміння та схвалення почуттів учасників. Також варто підкреслити, як важливо, що вони присутні на цьому

тренінгу, що це вираз їхньої турботи про дітей та бажання запровадити зміни у поведженні з дітьми.

5. Вправа: Чому батьки застосовують вербальне насильство? (мозковий штурм)

Пишемо список на аркуші паперу.

Можливі відповіді:

- дитина неслухняна;
- від безпорадності;
- щоб виплеснути свою злість;
- не знають, як інакше поводитися з дитиною;
- не знають засад правильної здорової комунікації;
- їм здається, що в цьому немає нічого поганого;
- не знають, як впоратися зі своїми сильними емоціями;
- живуть у постійному стресі;
- їм здається, що їхні діти повинні мати «товсту шкіру», щоб вижити в сучасному світі;
- вони зазнали того самого з боку своїх батьків, вчителів чи інших дорослих.

Мотиви застосування вербального насильства батьками можна поділити на три головні категорії:

- вони переконані, що такі методи ефективні, що вони виховують дітей,
- не вміють інакше,
- не знають інших конструктивних методів, не справляються зі своїми емоціями.

Мета подальших вправ - показати, що незалежно від мотиву застосування вербального насильства можна вжити заходів, які дозволять його виключити та виправити стосунки з дитиною і краще зрозуміти їх перспективу.

6. Вправа: Спогади (розмови в парах, формування спільного списку, який базується на досвіді)

Учасники формують пари, їх просять пригадати ситуації з дитинства, коли вони зазнали від батьків/опікунів чи інших дорослих крику, насмішок, обзивання і т.п. Потім вони в парах розповідають один одному про те, що в той момент **відчували**, що **думали** і як **поводились** або що хотіли зробити.

Бажаючи учасники на форумі всієї групи діляться тим, що напрацювали в парах. Записуємо почуту інформацію на аркуші паперу в категоріях Почуття/ Думки/ Поведінка. **Відповіді батьків, які часто з'являються:** **почуття:** прикрість, злість, приниження, сором, безпорадність;

думки: «про що він?», «чому він це робить?», «я хочу під землю провалитися», «я її ненавиджу», «я їй покажу», «а я саме так і буду робити», «вона мене не розуміє», «я безнадійна», «мабуть, вона права, я дурна»;

поведінка: плач, замкнення в собі, «відгавкування», удари у щось, втеча, наприклад, у свою кімнату, образа.

Ппеєдагог звертає увагу батьків на те, що надалі, незважаючи на те, що пройшло багато років, вони пам'ятають ситуації, коли зазнали вербального насильства. Питаємо групу про думки на тему списку, який сформувався. Батьки діляться своїми спостереженнями, розмірковуваннями.

Важливо під час обговорення показати батькам, що почуття, поведінка та думки, які вони перерахували, дуже схожі на ті, що з'являються у їхніх дітей, коли вони зазнають вербального насильства з їхнього боку, а наслідки такого досвіду бувають тривалими. Ця вправа чітко показує батькам, як може почуватися їхня дитина, коли вони застосовують по відношенню до неї вербальне насильство.

Наслідки для дитини в даний момент - це, перш за все, накопичення неприємних почуттів, таких як злість, озлоблення, страх, сором, смуток.

Батьки часто переконані, що вербальна агресія може бути ефективною виховною методикою і що завдяки таким діям дитина починає розуміти, що їй не можна робити певних речей. Якщо у відповідь на «атаку» батька у дитини з'являється в основному злість, то всупереч очікуванням замість зміни поведінки на краще може з'явитися бажання бунту, протиставлення. Тоді дитина замість того, щоб стати чемнішою, може посилити небажану поведінку. Додаткова поведінка може з'явитися, коли накопичена в дитині злість не знаходить правильного виходу. Наприклад, коли батько не приймає до уваги, що дитина має право розізлитися в такій ситуації і ще й карає її за це. Тоді дитина, шукаючи способів впоратися з емоціями, може почати поводитися агресивно або аутоагресивно.

Але іноді методи, які опираються на агресію, приносять результат, і дитина припиняє щось робити або починає робити те, чого від неї вимагає батько. Але варто усвідомлювати, що дитина уникатиме певної поведінки не тому, що зрозуміла її неправильність, а зі страху і бажання уникнути приниження. Дитина, яка зазнає агресії з боку батьків «залита» неприємними емоціями, в такій ситуації складно мислити раціонально та робити висновки. У списку «Думки», який сформований учасниками семінару, найчастіше з'являється: «в чому справа?», «я не розумію», а не «я зрозуміла, що не можна кидати іграшки, бо вони можуть зламатися».

7. Вправа: Способи впоратися з емоціями, щоб уникати застосування вербального насильства (мозковий штурм)

На великому аркуші записуються всі ідеї щодо того, як справлятися в ситуаціях, коли ми переживаємо сильні емоції. Результати можуть бути схожі на список, поданий нижче: я прибираю, палю,

- виходжу з кімнати,
- припиняю спілкування,
- роблю «крок назад»,

- глибоко дихаю,
- відкрито говорю про емоції, які переживаю - комунікат «я».
- кричу,
- рахую до 10, 20, 100,
- іду побігати,
- **виводжу собаку**
- виходжу з кімнати,
- кидаю предмети (наприклад, подушку),
- починаю думати про щось приємне.
- заспокійливі думки, наприклад «спокійно», «я впораюсь», «це тільки мала дитина, вона може не розуміти» і т.п.
- напружую та розслаблюю м'язи.

Потім позначаємо зі всього списку ті способи, які є конструктивними (у списку вони виділені **жирним шрифтом**), а серед них додатково виділяємо способи, які можна використовувати в будь-якій ситуації (у списку вище вони виділені **жирним шрифтом та підкреслені**).

8.Закінчення (в колі)

Учасників просять розповісти, що для них було важливо під час тренінгу.

9.Оціночна анкета (зразок анкети в додатку 2)

10.Роздача брошур ,навчальних матеріалів на тему конструктивних виховних методів та безпеки дітей

11.Прощання.