

Абсолют—Помощь
благотворительный фонд

**ДЕТИ
ЖДУТ**
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Родительство: построение эффективных отношений

Ведущий специалист БФ «Дети Ждут»,
психотерапевт

Дорофеева Татьяна Владимировна

Вебинар 5 – Родительская ответственность

10.03.2022 Санкт Петербург



Цитата

«Тот день, когда Вы полностью возьмете на себя ответственность за собственное будущее и прекратите искать оправдание сомнениям, станет днем начала движения к вершинам»
Джей Симпсон.



Ответственность

- Необходимость и обязанность отвечать за свои действия, поступки, быть ответственным за них.

Словарь русского языка.

- Стремление оценить последствия своих выборов и принять их принадлежность к себе.
- Быть готовым принять наказание за совершённую ошибку.

Это про ответственность...

- «Настоящая ответственность бывает только личной. Человек краснеет один»
Фазиль Искандер
«Стоянка человека»
- «Когда мы принимаем решение взять на себя ответственность, мы перестаем бездарно тратить время, обвиняя время, людей и обстоятельства, то есть то, что не имеет к нам отношения»
Луиза Хей

Тест

- Внимательно прочитайте вопросы.
- На листе бумаги запишите буквы выбранных вами ответов.

Тест «Ваше чувство ответственности»

1. Что бы Вы предпочли, если бы Вам понадобилась красивая одежда для выхода на презентацию:

- а) одолжить у друзей;
- б) идти в том, что имеется;
- в) не ходить на презентацию вообще.

2. Если Вы увидите драку с участием Ваших знакомых, то Вы постараетесь:

- а) помочь своим;
- б) остановить драку;
- в) остаться незамеченным.

3. Какую форму времяпрепровождения (из предложенных) Вы бы предпочли, если бы пришлось коротать время в поезде:

- а) игра в карты;
- б) чтение и кроссворды;
- в) разговаривать и смотреть в окно.

4. Если бы Вы задолжали деньги, а их не было, но от Вас требовали срочно вернуть долг, то Вы:

- а) перезаняли бы у друзей;
- б) попросили бы у коллег, объяснив причины;
- в) добыли бы деньги другим способом (взяли бы кредит, заработали, отняли у других).

5. Если бы Вам предложили крупную сумму денег только за то, чтобы вечером Вы постояли 2 часа в определённом месте, то Вы бы:

- а) согласились;
- б) отказались;
- в) попытались бы получить дополнительную информацию о цели действия.

6. Вы находите красивый нож и:

- а) забираете его себе;
- б) показываете коллегам, звоните в милицию;
- в) не прикасаетесь к нему.

7. Если Вы видите на ком – то или у кого – то очень красивую или интересную вещь, то Вы:

- а) чувствуете желание иметь такую же;
- б) чувствуете удовольствие или интерес;
- в) стараетесь показать своё равнодушие.

8. Когда Вас обижают, к Вам пристают, Вы:

- а) чувствуете желание уничтожить “негодяя”;
- б) ведёте себя решительно, но стараетесь не обострять отношения;
- в) пытаетесь задобрить.

Итог: А

- “А” - это означает, что над Вами нависла серьёзная опасность, поскольку чувство ответственности у Вас практически отсутствует. Вы можете принять необдуманное решение и потом горько об этом сожалеть. Вы очень любите делать только то, что Вам нравится. В ближайшем будущем это может превратиться в проблему.

Рекомендации

Учитесь представлять последствия того, что Вы собираетесь сделать. Для этого надо давать себе немного времени на раздумье. Если же Вы убедитесь, что Ваше решение чревато неприятными последствиями и всё равно его примете – что ж, по крайней мере, Вы никого не должны винить в своих неприятностях.

- “Б” – это означает, что за Вас близкие могут не беспокоиться. Вы сможете трезво оценить ситуацию и выбрать тот путь, который чреват наименьшими потерями для Вас, Вашей души, всей последующей жизни.

Рекомендации

Постарайтесь не растерять то, что у Вас уже есть.

Восточный мудрец Саади изрек:
“Мужество – не в силе руки и не в искусстве владения мечом, мужество – в том, чтобы владеть собой и быть справедливым”.

- “В” – означает то, что чувство ответственности в Вас ещё только зреет. Оно наталкивается на сопротивление таких Ваших качеств, как боязнь всего на свете, неуверенность в собственных силах, желание всех перехитрить и т.д. Это означает, что в определённых ситуациях Вы не удержитесь от соблазна сделать что – либо такое, что заставит Вас всю жизнь об этом сожалеть.

Рекомендации

Встряхнитесь, одёрните себя. Перестаньте попусту тратить время и коптить небо. Прежде всего, нужно избавиться от навязчивых идей вроде “лучше не высывываться”, “все так делают” и т.д. Не пытайтесь скрыться от неприятностей, если Вы их заслужили. Старайтесь не порождать их своими действиями.

Семья-это среда

- где происходит выработка и принятие ценностей детьми.
- Родители оказывают влияние на формирование иерархии ценностей у детей, не только как эмоционально близкие люди, но и как представители мира взрослых, с которыми дети идентифицируются.



Ценностные ориентации

- объединяют людей в семью и создают перспективу ее развития.



Ответственность

- Корень этого слова «ответ», и в основе лежит необходимость и обязанность давать отчет в своих действиях, решениях, поступках, а также отвечать за их последствия. Кстати, сразу возникает вопрос «Перед кем держать ответ, кто эти люди?». Личная ответственность подразумевает, что это мы сами и те, кому мы что-то пообещали, взяли обязательства, договорились.

Ответственность

- (Ж. П. Сартр, И. Ялом, Р. Кочюнас): человек ответственен, а значит, свободен, т. е. он обладает свободой выбора, так как именно он несет ответственность за все выборы в своей жизни (не обстоятельства, не судьба, не другие люди). Нести ответственность — это значит не испытывать чувства вины, стыда, злости, обиды (не на кого обижаться, я сам это выбрал). Ответственность за свои чувства, действия помогает избежать и предупредить многие ошибки в воспитании. А умение найти компромисс между свободой и ответственностью, свободой и вседозволенностью в процессе воспитания детей и в своей собственной жизни поможет становлению здоровых, ответственных и свободных личностей.

Составляющие ответственности

- **Когнитивная составляющая** включает: представления об ответственном и безответственном поведении родителя, о распределении ответственности между супругами в других семьях и в своей семье.
- **Эмоциональная составляющая** распространяется на отношения к распределению ответственности в семье, эмоциональные переживания, связанные с этим, и оценку себя как родителя с точки зрения ответственности.
- **Поведенческая составляющая** касается контроля своего поведения и происходящих событий, характеризуется занимаемой ролью в семье.

Ответственность может быть направлена в прошлое, локализоваться в настоящем и ориентироваться на будущее, то есть включать элемент предвидения.

Что вы можете назвать родительской ответственностью?

- За что вы отвечаете как родитель в настоящее время ?
- Подумайте и запишите для себя
- А за что как человек ?

Родитель отвечает за:

- Здоровье ребенка;
- Создание среды для его развития;
- Понимание его сигналов;
- Выделение ему времени;
- Умение радоваться достижением;
- Формирование границ;
- Обучение, в том числе и создание условий, для понимания причинно-следственных связей;
- Защита его от опасностей

Родительская ответственность

Дуальна по природе:

- это ответственность перед социумом,
- перед безличной природой (своей совестью).



Родитель несет в себе преимущественно запреты и правила.

Существует две стороны родительского «Я»:

- контролирующая, авторитарная;
- помогающая, ласковая.



Физическая часть

Контролирующее «Я»:
Физические признаки
контролирующей
стороны родительского
«Я»:

- нахмуренный лоб,
качание головой,
указательный жест,
руки на бедрах,
щелкание языком

Помогающая:
Физические признаки
помогающего
родителя:

- ласковый взгляд,
поглаживание,
поддерживающие
жесты.

Формирование ответственности

- Наша личная ответственность тесно связана с возможностью влиять на то, за что мы считаем себя ответственными. И чем больше реальная возможность влияния, тем больше ответственность.
- **Самая близкая сфера, где личная ответственность близка к условным 100%, это Вы сами. Тело, здоровье, интеллектуальное развитие, эмоции и чувства, желания, реакции на воздействия извне. Это то, что максимально зависит от вашего влияния.**

Не на 100 % мы можем принять ответственность

- **В пределах 50% процентов — это взаимоотношения.**
- В любом случае, в отношениях с людьми мы не можем отвечать за реакции, мысли, действия и чувства другого человека.

Упражнение

- Сейчас возьмите ручку и напишите то, за что Вы считаете себя ответственным (в столбик и честно).
- Потом, напротив каждого дела проставьте степень Вашей возможности реального влияния на ситуацию, за которую Вы взяли ответственность.
- Далее, выделите разными цветами сферы влияния, где Ваши возможности равны от 0 до 30 %, другим цветом от 30 до 60 % и больше 60 % - еще одним цветом.

Вспомните свои ценности и..

Расставьте их в приоритетном порядке:

- главные выделите одним цветом.
- второстепенные - другим.
- необязательные и нереальные – третьим.
- далее можно сопоставить и посмотреть, совпадают ли Ваши приоритеты по ценностям с ответственностью.

Воспитать ответственность — значит

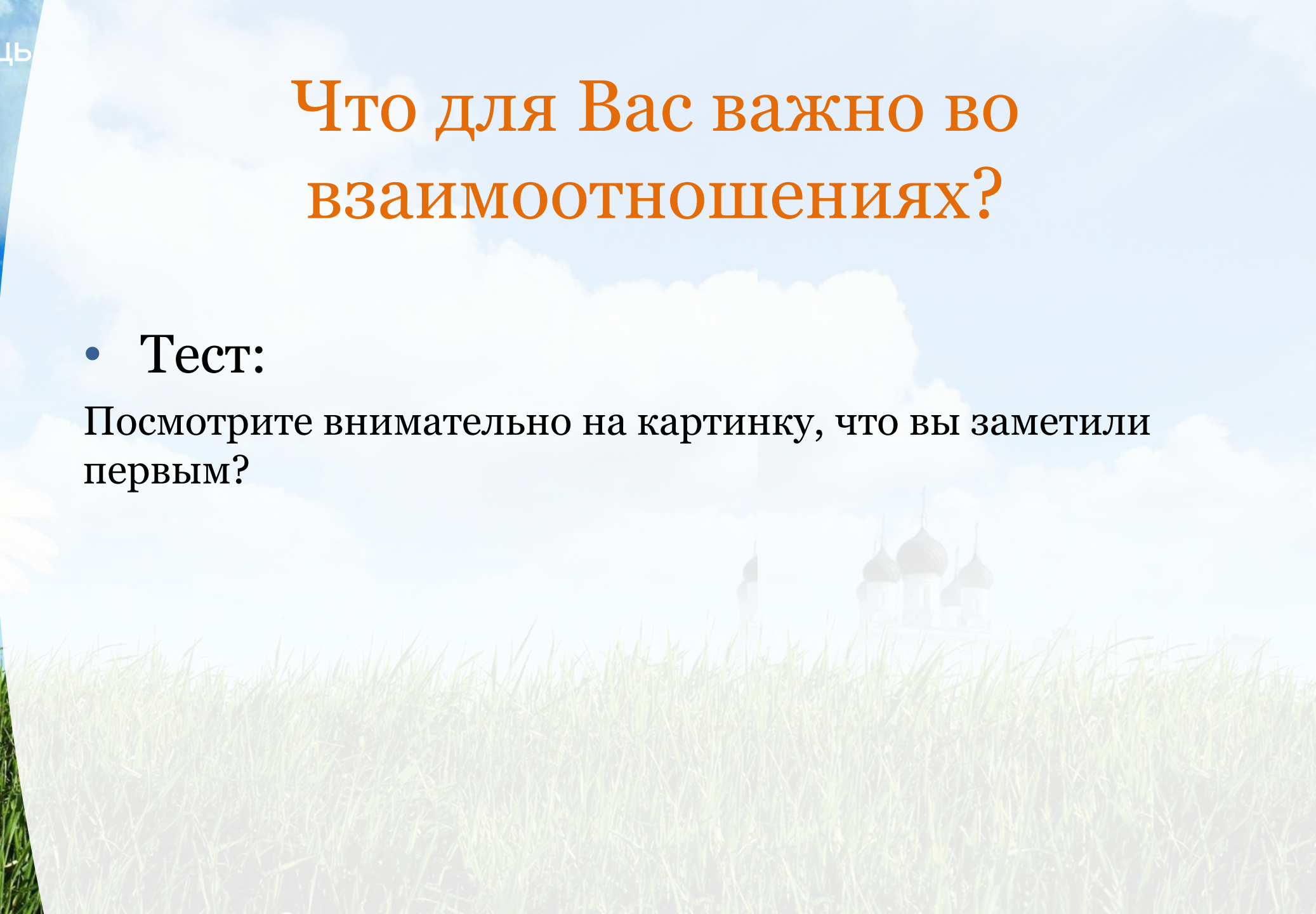
- «Научить человека осознавать соотношение прав и обязанностей, «свободы и несвободы одновременно»» (В.В. Ильин, А.Е. Разумов)



Что для Вас важно во взаимоотношениях?

- Тест:

Посмотрите внимательно на картинку, что вы заметили первым?



Абсолют—Помощь
благотворительный фонд

ДЕТИ
ЖДУТ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД



ЧТО ВЫ
ЗАМЕТИЛИ
ПЕРВЫМ?

Лицо мужчины

- Если первое, что Вы заметили, это лицо мужчины - Вы один из тех людей, который всегда видит большую картину. Вам нравится планировать каждую деталь вашей жизни. С чувством контроля вы чувствуете себя комфортно и безопасно.
- То, что Вы втайне хотите от отношений - это стабильность и контроль. Вам нужен сильный партнер.

Хижина

- Если первое, что Вы заметили, это хижина - Вы боитесь истинных отношений. Вы, как известно, внезапно прекращаете отношения, когда что-то становится слишком серьезным. Вы хотите настоящих отношений в один прекрасный день, но, возможно, не сегодня.
- То, чего Вы больше всего хотите от отношений - это дружба и физическая близость без ярлыков.

Овцы

- Если первое, что Вы заметили, это овцы - Вы считаетесь чувствительным и романтичным. У Вас есть огромное сердце. Вы не хотите быть таким, но Ваше сердце контролирует Вас.

Мальчик

- Если первое, что Вы заметили, это мальчик на дереве - Вы оптимист, но и реалист. Вы пережили взлеты и падения, но у Вас все еще есть твердая вера в любовь. Единственное различие между Вашим прошлым и настоящим - это то, что Вы не будете влюбляться так же быстро, как в прошлом.
- В отношениях Вам, больше всего, нравится открытое общение и доверие.

Абсолют—Помощь
благотворительный фонд

**ДЕТИ
ЖДУТ**
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Решение конфликтов в шесть шагов



Первый шаг - определение проблемы

Здесь необходимо, прежде всего, выяснить причины неприемлемого поведения ребенка. С этой целью полезнее всего просто внимательно его выслушать, применив методы «открывания дверей», пассивного и активного слушания. Затем необходимо сообщить ему о своих потребностях и переживаниях, используя «Я-замечание». Первый шаг надо завершить определением или формулировкой проблемы («Как извлечь пользу из неинтересного урока?», «Как можно пообщаться с друзьями, не побеспокоив маму?»).



Второй шаг:

Поиск возможных вариантов решения. Искать их надо вместе. Сначала полезно перебрать все приходящие в голову варианты, даже если они на первый взгляд не годятся. Предлагается любая идея и ни одна из них не критикуется.



Третий шаг:

Обсуждение и оценка предложенных вариантов решения. Исходный принцип здесь один: должны быть удовлетворены потребности обеих сторон и ребенка, и взрослого.



Четвертый шаг:



Выбор лучшего решения. При этом нужно задавать друг другу вопросы: «Если мы используем эту идею, что получится?»; «Будет ли каждый доволен?»; «Нет ли здесь недостатков?»; «В чем ошибки этого варианта решения?».

Принятое решение можно зафиксировать письменно. Пусть обе стороны подпишут «контракт». Так надежнее, хотя, на первый взгляд, кажется, что и ни к чему.

Пятый шаг:

Поиск путей
выполнения решения:
что надо делать
вначале, кто будет
нести ответственность
за тот или иной пункт
«контракта».



Шестой шаг:

Оценка, насколько хорошо намеченный способ действия разрешает проблему. При этом можно спросить друг друга: «Решена проблема?», «Вы довольны тем, что мы сделали?»



У ребенка есть:

- Право отличаться от других.
- Право на ошибку.
- Право на негативные эмоции.
- Право мечтать.
- Право на выражение собственного мнения

Ответственное родительство - это процесс, его ключевые измерения:

- **Коммуникативное** - родитель регулярно должен общаться с ребенком, находится в курсе его интересов и предпочтений. Он готов делиться с ним некоторыми из его интересов, а также в разумных пределах влиять на них.
- **Эмоциональное** - родитель не просто общается с ребенком, но и сопереживает ему. Он готов выслушать ребенка, говорить на важные для него темы, выступая в роли советчика или помощника. Эмоциональное взаимодействие предполагает ответную реакцию ребенка, его желание открыться родителю, обсудить с ним свои проблемы, рассказать ему о своих переживаниях.

Ключевые измерения родительства

- **Нормативное** – в этом измерении родитель выступает для ребенка как эксперт, имеющий полноценный взрослый опыт взаимодействия с социальными институтами – опыт, которого у ребенка нет.
- **Экономическое** - в обществе, где велика доля бедных или около бедных слоев, материальное обеспечение зачастую вырастает в проблему, затмевающую собой все остальные. Ребенка необходимо достойно одевать, у него должны быть карманные деньги. В ряде случаев необходимо оплачивать обучение детей, которое в нынешнем российском обществе все чаще становится платным.

Ключевые измерения родительства

- **Охранительное** - одной из самых важных задач родителя является сохранение и укрепление здоровья ребенка и самой его жизни. Это также весомая задача, если учесть, что в российском обществе здравоохранение в целом и забота о детях, в частности во всё большей степени становятся тоже платными.
- **Духовное** - в условиях смены ценностных ориентиров важно, чтобы ребенок оказался способным усвоить базовые жизненные ценности, одинаково важные для обществ любого типа – жизнь, здоровье, семья, культура страны и общества, в котором он живет.

Ответственный родитель должен уметь

- активно слушать, т.е. уметь слышать что ребенок хочет вам сказать;
- уметь выражать собственные чувства и слова доступно для понимания ребенка;
- уметь договариваться с ребенком так, чтобы результатами разговора были довольны оба его участника.

«Постановка целей» (по В. Г. Ромеку).

- Подумайте о том, к чему Вы стремитесь, о тех состояниях, достижение которых доставляет (или может доставить) Вам удовольствие.
- Напишите четыре таких состояния, воспользовавшись следующим ассоциативным рядом:
- Обратите внимание на различия между целями и средствами:
- Средства достижения цели — это все предметные, вещественные формы ее выражения.
- Цель — эмоциональное состояние, которое возникает при обретении этих вещей.

Пример целей и средств

- хороший современный и надежный автомобиль — средство, а мобильность, гордость или комфорт — цель.



4 цели:

- **зимняя цель** — никому не видна и редко осуществляется, поскольку лежит глубоко в земле в виде зернышка. Может вырасти в цель видную и красивую при соответствующем уходе и заботе;
- **весенняя цель** — при данных условиях уже проросла, но росток нежный и беззащитный, может быть легко затоптан;
- **летняя цель** — созрела и цветет, цветы всем видны и очевидны, могут быть и плоды;
- **осенняя цель** - зрелая и плодоносящая, требует лишь постоянного полива, цвести и плодоносить при должном уходе будет долго.

Критерии целей, приносящих удовольствие

1) Концентрируйтесь на удовольствии, а не на проблеме.

Плохо: устранить течь из крана в душе.

Хорошо: сделать так, чтобы душ по утрам приносил удовольствие.

2) Сначала думайте о цели, потом ищите средства.

Плохо: купить новый кран.

Хорошо: получить максимум наслаждения от душа завтра утром.

3) Разделяйте глобальные цели на маленькие, достижимые шаги.

Плохо: душ всегда должен доставлять мне удовольствие.

Хорошо: постараюсь получить максимум удовольствия от душа завтра утром.

4) Ставьте перед собой достижимые цели.

Плохо: моя ванная комната должна быть лучшей во всем городе (недостижимо).

Хорошо: получить максимум удовольствия от душа завтра утром (достижимо и зависит только от меня).

Критерии цели, создающей удовольствие

1) Концентрируйтесь на целях с максимальной свободой собственных действий.

Плохо: муж должен, наконец, закончить ремонт в ванной (зависит от воли другого человека).

Хорошо: получать максимум удовольствия от душа по утрам, а для этого помочь мужу закончить ремонт в ванной (зависит только от собственной инициативы).

2) При возможности устанавливайте временные и количественные критерии достижения цели.

Плохо: закончить ремонт в ванной как можно скорее (фиксация на средстве, отсутствие критерия, зависит от воли другого).

Хорошо: получить максимум удовольствия от душа завтра утром и помочь мужу закончить ремонт в ванной до нового года

Критерии цели, не приносящей удовольствие

- Постоянно думаете о проблемах, которым трудно найти решение.
- Концентрируетесь на отсутствующих у Вас средствах.
- Ставите перед собой глобальные цели.
- Ставите перед собой труднодостижимые цели.
- Концентрируетесь на том, на что вы не имеете никакого влияния.
- Не утруждаете себя определением сроков и критериев.

Здоровье

- Какова моя общая форма?
- Прохожу ли я регулярно медицинские осмотры?
- Часто ли я беру больничные? С чем это связано?
- Занимаюсь ли я регулярно оздоровительным спортом?
- Достаточно ли я сплю?
- В норме ли мой вес?
- В каких количествах употребляю алкоголь?
- Какие меры я могу принять для улучшения своего физического состояния?
- Какое настроение у меня преобладает?

Работа

- Имею ли я четкую картину о своей работе и ее целях?
- Каких результатов я хочу достигнуть и что нужно для этого делать?
- Помогает ли моя работа в достижении других жизненных целей?
- Какую работу я хочу выполнять через 10 лет?
- Есть ли у меня энтузиазм и стремление к работе?
- Что является для меня мотивацией в работе?
- Каковы сильные и слабые стороны моей мотивации?
- Отвечает ли работа моим личным потребностям?

Экономическое положение

- Удовлетворен ли я своим экономическим положением?
- Есть ли у меня долги?
- Каковы мои потребности в финансировании?
- Какие меры я могу в случае необходимости принять для улучшения экономического положения?

Семейная жизнь

- Устраивает ли меня моя семейная ситуация на сегодняшний день?
- Изменится ли она в ближайшие годы и как?
- Уделяю ли я достаточно времени своей семье?
- Есть ли в моей семье общие увлечения?
- Создаю ли я в своей семье открытую и душевную атмосферу?
- Знаю ли я членов своей семьи - их потребности и мнения?
- Каковы отношения с собственными родителями?
- Как я могу развивать свою семейную жизнь?

Родительство

- Что мне нравится в себе, как в родителе?
- Что мне не нравится в себе, как в родителе?
- Каковы мои взаимоотношения с ребенком (детьми)?
- Хочется ли мне что-то изменить в этих отношениях?
- Что лично я могу для этого сделать?
- С чем связаны мои затруднения как родителя?
- Какие знания и навыки мне необходимы для эффективного родительства?

Взаимоотношение с окружающими

- Есть ли у меня друзья?
- Как я забочусь о дружеских отношениях?
- Как часто я поддерживаю контакт с друзьями?
- Что нас объединяет?
- Искренне ли я интересуюсь мнением и точкой зрения других?
- Как я учитываю точку зрения других?
- Интересует ли других мое мнение? Навязываю ли я другим свои мысли и мнение? Умею ли я слушать?
- Как я веду себя в конфликтной ситуации?

Отношение к себе

- Когда я смотрю на себя в зеркало, кого я вижу, что чувствую?
- Что мне в себе очень нравится?
- В чем моя индивидуальность?
- Какие чувства у меня преобладают по отношению к себе самому (самой)?

- Сформулируйте 3 — 5 главных целей Вашей жизни. Напротив каждой кратко напишите, почему они важны для Вас и к какому сроку они должны осуществиться.
- Укажите факторы, способствующие и препятствующие достижению Ваших жизненных целей.
- Каковы наиболее критические пункты в достижении Ваших жизненных целей? Как их преодолеть?
- Что Вам нужно задействовать для достижения своих жизненных целей (время, деньги, здоровье, помощь близких, пожертвовать своими интересами и т. п.)?
- Готовы ли Вы задействовать эти факторы или нужно изменить свои цели?
- Запишите частные цели и планы деятельности, способствующие достижению.

Упражнение контрасты ситуации

Рефлексивная самодиагностика по Е. П. Варламовой.

- Для анализа подойдет любая проблемная ситуация, которая является для Вас значимой. Выполняется на трех листах. На каждом листе сверху напишите условное название Вашего жизненного сюжета.

Первый лист – «Решение негодяя»

- Сочините краткую историю: каким образом вел бы себя самый невоспитанный, безнравственный, аморальный человек, будучи на Вашем месте. Как он поступил бы по отношению к себе, людям и обстоятельствам.
- Далее письменно ответьте на вопросы. Каким образом такое решение повлияет на судьбу этого человека? Как изменится мир вокруг человека? Что произойдет со сферами самореализации?



Второй лист назовите «Решение гения».

- Опишите: каким образом вел бы себя самый талантливый, гениальный, творческий человек на Вашем месте. Как бы он справился с Вашими сложными обстоятельствами, как бы поступил по отношению к себе и окружающим людям?
- Далее Каким образом такое решение повлияет на судьбу этого человека? Как изменится мир вокруг человека? Что произойдет со сферами самореализации



«Решение за год до смерти»

- Представьте, что Вы твердо знаете, что ровно через год Ваша жизнь закончится, и нет никакой возможности изменить этот факт. Подумайте и напишите: каким образом в таком случае Вы бы вели себя в данной ситуации. Какое решение было бы наиболее естественным для Вас за год до собственной смерти. Что в этом случае произойдет с Вами и миром вокруг Вас? Ответьте письменно на те же вопросы, как и в предыдущем случае.



Формирование ответственности начинается в детстве (результаты работы в группах)

- Ответственность лучше формируется когда у родителя есть интерес ,он активно делится опытом, передает ребенку его и закрепляет позитивной оценкой и похвалой (даже если не очень получилось то, что он ожидал)
- Важно найти то, за что его можно похвалить и отметить продвижение к успеху
- Важно давать ответственность за то, за что ребенок готов и может и за то ,к чему проявляет живой интерес

Анализ результатов

- Первая часть задания позволяет человеку осознать свои нравственные принципы и жизненные интересы.
- Вторая — актуализирует его собственный творческий потенциал,
- Третья — возвращает человека к любви и к истинным жизненным ценностям.

Формирование ответственности начинается в детстве (результаты работы в группах)

- Важно давать ребенку время на то, чтобы он делал то, за что взялся с удовольствием и придумал возможно свой путь
- Важно обозначить результат и потом дать обратную связь всегда ,т.е проконтролировать и обсудить то ,что получилось
- Без обратной связи есть ощущение, что тебя использовали и ты зря потерял время – и возникает протест и нежелание дальше делать ничего.

Формированию ответственности способствует

- Совместные дела и демонстрация их в социуме
- Приготовление домашних заданий и участие в мероприятиях социальной активности
- Соблюдение и разработка правил и норм
- Общение с ближайшим и далеким социальным окружением

«Но как научиться нести ответственность?»

- «Нужно жить в мире, принимать собственные решения, делать собственные ошибки». Из х/ф «А в душе я танцую» («Inside I'm Dancing»)

Ждем вас снова

- 17 марта в 19:00
- Тема: «Разделение ответственности и формирование единого (или не единого) подхода со стороны родственников и супругов

- Ссылка на книгу Р. Кийосаки «Богатый папа, бедный папа»
<https://knigavruke.ru/biznes/karera/page,2,93-bogatyu-papa-bednyu-papa.html>