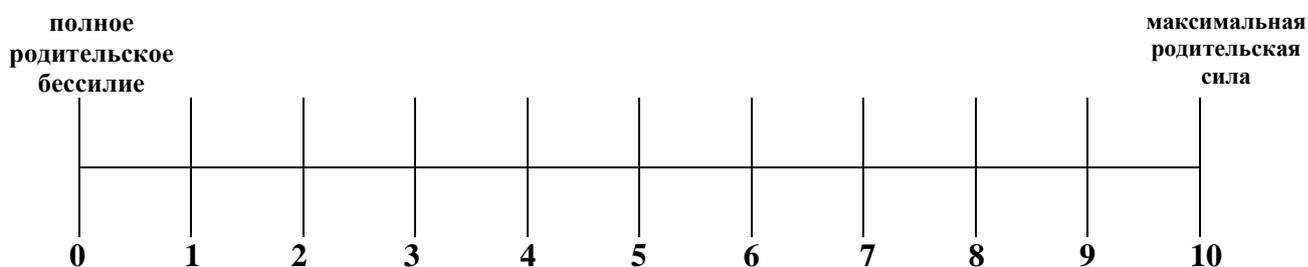


## **Тренинг родительской силы.**

I. Для того чтобы одолеть штормующее море, как минимум нужны прочный корабль и сильный, опытный, уверенный капитан. Так и подрастающему ребенку, прежде всего, необходимы прочная семья и сильные родители. В понятие родительской силы включается уверенность, умение адекватно реагировать на изменения в поведении быстро взрослеющих детей, способность доносить до души ребенка свою любовь, нежность, заботу и в то же время осуществлять контроль и оказывать влияние на подростка.

В тренинге родительской силы вы найдете некоторые психологические упражнения, которые помогут вам увереннее выполнять родительские обязанности и в то же время почувствовать радость родительства.

*Представьте, что перед вами путь в десять шагов, от полного родительского бессилия (точка ноль) до максимальной родительской силы (точка десять). Оцените свою силу и отметьте соответствующую точку.*



*Какие качества родителя составляют отмеченный вами уровень родительской силы?*

*Какие действия были проделаны вами, чтобы перейти от предыдущего шага к настоящему?*

*Какие качества родителя составляют предыдущий шаг?*

*Какие качества родителя составляют последующий шаг?*

*Какие действия нужно проделать вам, чтобы перейти от настоящего шага к последующему?*

II. Если вы предполагаете, что у вашего ребенка недостаточное количество обязанностей, выполните следующее упражнение.

Напишите список всех обязанностей вашего ребенка.

Разделите их на несколько групп:

- *обучение (посещение секций и кружков, домашние развивающие занятия),*
- *забота о собственном здоровье и внешнем виде (выполнение оздоровительных процедур, занятия физкультурой и спортом, уход за собственной одеждой, чистка*

- зубов, умывание, принятие ванны или душа, причесывание, стирка мелких предметов одежды),
- *самообслуживание (приготовление еды для себя, мытье посуды за собой, приборка одежды в своем шкафу или на полке, заправление кровати, наведение чистоты и порядка в своей комнате или в столе),*
  - *участие в домашнем хозяйстве (покупка продуктов и хозяйственных товаров, уход за комнатными цветами, уход за домашними животными, участие в генеральной приборке квартире и ремонте, приготовление пищи для всей семьи, вынесение мусора),*
  - *участие в общесемейных делах (покупка продуктов для бабушек и дедушек, живущих отдельно, помощь в работе в саду и на огороде, приобретение подарков родственникам к праздникам, участие в консервировании овощей и ягод, помощь в воспитании младших братьев и сестер).*

**Таблица обязанностей**

обучение	забота о собственном здоровье и внешнем виде	самообслуживание	участие в домашнем хозяйстве	участие в общесемейных делах

*Придумайте новые обязанности для своего ребенка, чтобы примерно в одинаковой степени были заполнены все столбцы таблицы обязанностей.*

*Постепенно вводите придуманные обязанности в жизнь вашего ребенка. Не торопитесь, вводите обязанности по одной. Лишь когда она полностью будет усвоена ребенком и не будет каждый раз вызывать эмоционального сопротивления, переходите к следующей. Контролируйте выполнение ребенком новой обязанности, время от времени хвалите и поощряйте его.*

III. Составьте перечень запретов для своего ребенка. Пусть в этот список войдут самые привычные запреты: не воровать, не сквернословить, не оскорблять людей, не курить, не употреблять алкоголь и т. д. Обсудите с ребенком этот перечень. Пусть он ясно представляет, как вы относитесь к подобным вещам.