**«Что значит любить ребенка»**

***(психологический тренинг с родителями)***

**Цель:** сформировать у родителей понимание принципов психологического принятия ребенка в семейных взаимоотношениях.

**Задачи:**

* коррекция и развитие процесса общения,
* взаимоотношений родителей и детей,
* развитие понимания личностных особенностей каждого члена семьи,
* осознание эмоционального состояния взрослого и влияния этого состояния на ребенка,
* осознание восприятия окружающих людей,
* развитие умения выстраивать адекватные отношения внутри семьи.

**План тренинга:**

1. Введение. Притча «Все в твоих руках!»
2. Беседа «Что значит любить ребенка?»
3. Упражнение
4. Обсуждение. Принципы безоценочного принятия
5. Мозговой штурм «как показать ребенку его принятие»
6. Выводы о способах и механизмах психологического принятия. Вручение памятки.

**Ход проведения тренинга:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слайд** | **Содержание** |
| 1 | **Представление, знакомство, регламент** |
| 2 | **Притча «Все в твоих руках!»**Был в древности один мудрец. У него было много последователей, многие у него учились. И вот как-то раз два его ученика поспорили между собой. Один утверждал, что сможет задать мудрецу такой вопрос, который поставит его в тупик. Второй сказал, что это невозможно.Ранним утром первый ученик пошел в поле и поймал там прекрасную маленькую бабочку. Зажал ее в ладонях так, чтобы не было ее видно. Придумал он хитростью одолеть учителя: "Я спрошу у него жива ли бабочка, что в моих ладонях. Если он скажет нет, то я разожму ладони и она взлетит. Если же скажет да, то я раздавлю ее и открыв ладони, он увидит лишь ее безжизненное тельце. Так он попадет в неловкую ситуацию, а я выиграю спор".Пришел к своему мудрецу-учителю ученик и в присутствии всех спросил его:- Учитель, мертва или жива бабочка в моих ладонях? (ЧТО ОТВЕТИЛ?!)- Все в твоих руках... Порой в жизни нам кажется, что окружающие нас люди, происходящие события и прочее - все это либо черное либо белое. Но реальный мир многоцветен. Учитесь видеть в людях и своей жизни нюансы, которые с такой легкостью могут все изменить для вас. Воспитание наших детей – дело наших собственных рук. |
| 3 |  **Беседа «Что значит любить ребенка?»**Давайте начнем беседу с вопроса: **«Скажите, пожалуйста, а что значит, в вашем понимании, любить своего ребенка?»** (ответы родителей). Кто-то говорит, что любить своего ребенка — значит заботиться о нем, интересоваться его жизнью, возить его отдыхать, покупать еду и вещи... А некоторые родители считают, что любить своего ребенка — это говорить ему: «Я тебя люблю!» Да, именно эти слова ребенок хочет слышать из уст своих самых близких людей. Это очень важные слова, они питают все существование малыша, а потом и существование повзрослевших юношей и девушек. Родительскую любовь впоследствии они переносят во вновь созданные семьи. Их необходимо слышать каждому человеку в своей жизни, и не раз. К сожалению, бывает так, что родители не любят своих детей. Почему же так бывает?Причины могут быть разные от нежеланной беременности, до тех жизненных трудностей, которые встречаются в повседневной жизни. Вследствие этого могут возникнуть негативные эмоциональные проявления у ребенка. Как они выглядят и в чем психологические причины их появления?**«Кувшин чувств»**Давайте представим, что наши чувства и эмоции — это некий сосуд. На дне сосуда находится самое главное его содержимое, и когда нам хорошо, то сосуд невозможно выплеснуть. Когда же нам плохо, то из него льется, как говорится, через край.Из рисунка видно, что для каждого ребенка нормальным является потребность во внимании.  |
| 4 | **Потребность в любви, нужности другому - фундаментальная потребность человека.**Поэтому очень важно ребенку слышать, что он вам нужен, дорог, любим, он просто хороший. Причем это ребенок понимает не только из слов взрослого, а еще из взгляда, ласковых прикосновениях, интонации. Вирджиния Сатир: четыре объятия, чтобы выжить, восемь объятий, чтобы нормально развиваться. |
| 5 | Каждый раз, когда ребенок слышит от своих родителей слова **"я люблю тебя",** он чувствует себя более защищенным и уверенным.  Кроме слов о любви, ребенок должен **видеть и чувствовать вашу любовь** на самом деле: в поступках, поведении, в ваших делах. |
| 6 | **Как показать ребенку, что вы его любите?****3 основных способа:****1.Упражнение "контакт любящих глаз"** **Игра** **«Любящий взгляд»**Объединимся в пары. Посмотрите на партнера безразличным, холодным взглядом, как на совершенно чужого и не интересного человека. А теперь вспомните приятные моменты вашей жизни, моменты особой близости со своими дорогими людьми, когда вы были по настоящему счастливы, и посмотрите на своего партнера глазами "полными любви".Теперь давайте обсудим какую разницу во взглядах вы обнаружили. |
| 7 | **2. Упражнение "физический контакт**" |
| 8 | **3. Упражнение "Безраздельное внимание"**Объединяемся в 2 команды. Задание: за 4 минуты подготовьте сценку, в которой кто-то будет играть роль ребенка, а кто-то родителей, задача продемонстрировать безраздельное внимание ребенку. |
| 9 |  *В основе всех этих вещей лежит один общий принцип. Давайте послушаем что по этому поводу говорит детский психолог Ю.Б. Гиппенрейтер.* **Аудиотренинг "безусловное принятие"** После этого каждый родитель по очереди заканчивает фразу "Для меня безусловное принятие значит…" |
| 10 | Если безусловное принятие отсутствует или его недостаточно, то у ребенка появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, нервно-психические заболевания. |
| 11 | Позитивное принятие: принципы |
| 12-15 | Но всегда ли это возможно? Если ребенок ведет себя нехорошо,Нет не значит. Копить свои негативные чувства нельзя их надо выражать, но особым образом.Можно выражать свое недовольство **отдельными действиями ребенка**, но не ребенком в целом.Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим. В начале налаживаются добрые отношения, а потом дисциплина. |
| 16 | **Игра "Шиворот -на выворот"**все родители объединяются в две группы, и пишут список "плохих" высказываний в адрес ребенка которые они когда-либо употребляли или слышали. Время 3 минуты.После этого команды по очереди зачитывают соперникам по одной фразе. Конкуренты переродят эту негативную фразу в позитивную. Например: первая команда говорит: " ну почему ты такой тормоз?" вторая команда: "какой ты у меня умиротворенный, а теперь давай поиграем в самые быстрые реактивные ракеты"  |
| 17 - 19 | **Домашнее задание** |
| 20 | Итоги и выводы, следующая встреча |

**Домашние задания**

**Задание первое.**

Посмотрите, насколько вам удается принимать вашего ребенка. Для это в течение дня (а лучше двух-трех дней) постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с *эмоционально положительными высказываниями* (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько *– с отрицательными* (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.

**Задание второе.**

Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга ( подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит домой с детского сада и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле.

**Задание третье.**

Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день (обычные утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются).

Примечание: Неплохо то же делать и по отношению ко взрослым членам семьи.

**Задание четвертое**

Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже