**«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