

Занятие родительского клуба по теме "Безусловное принятие ребенка"

Цель:

- формирование у родителей адекватной позиции по отношению к ребенку в системе «мы и наш ребенок»;
- расширение информационного поля родителей в области психолого-педагогических знаний.

Задачи:

1. Создать условия для понимания родителями своей роли в воспитании и обучении ребенка, осознания значимости предлагаемой квалифицированной помощи.
2. Помочь родителям оценить стиль своего взаимодействия с ребенком и изменить его, если необходимо.
3. Отрабатывать навыки конструктивного взаимодействия с ребенком.
4. Вырабатывать более адекватные представления о детских возможностях и потребностях.
5. Формировать у родителей мотивацию самовоспитания и саморазвития.

Роль ведущего. Создать в группе атмосферу сотрудничества и взаимного доверия. Во время занятия поощрять естественность, гибкость в поведении, изобретательность самовыражения. Следить за соблюдением правил принятых в группе.

Ход занятия

1. Информация о тренинге.

Вырабатываются правила работы в группе:

1. Посещать каждое занятие.
2. Активность, инициативность обязательна.
3. Говорить в круг, не мешать другим.
4. Высказывать свое мнение.
5. Давать возможность высказываться другим.
6. Запрет на обсуждение за пределами группы.

2. Упражнение «Знакомство».

- «Назови себя, расскажи о своем ребенке. Какая вы для него мама?»
- «Мой любимый цвет и почему?»

3. Упражнение «Поиграем в ассоциации».

Ведущий с микрофоном подходит к каждому и просит закончить начатое предложение:

- Мой ребенок, мне...
- Я взяла и поставила ребенка в угол и подумала...
- В детстве я однажды...
- Ребенок для меня...

- В моем ребенке есть недостатки, но..
- Пожалуй, единственное, чего мне не хватает сейчас....
- Как здорово, что в моей жизни есть...
- Мне в моей жизни встречались...
- До сих пор помню, как...
- Была ситуация, когда...
- Если уж на кого можно положиться...
- Это было давно, но я...

- Какие чувства вызвало это упражнение? (По кругу.)

4. Упражнение «Социограмма».

Инструкция. Необходимо в круге изобразить кружочками всю семью.

Затем проходит обсуждение полученных результатов:

- Как вы думаете, как ощущает себя ребенок в вашей семье?

Далее группа высказывает свое мнение, как ребенок там себя чувствует.

5. Упражнение «Круг нашей жизни».

Задание. Изобразить срез одного типичного дня. Сколько времени уходит на сон, на работу, на общение с друзьями, с супругом, на досуг, на одиночество, на самообразование, на общение с ребенком. Штриховкой условно разделить круг на 4 части (по 6 часов).

Обсуждение:

- Довольны ли вы тем, как проходит ваш день?
- Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы изменить в этом круге?
- Что легко и что трудно изменить в вашей жизни?

6. Упражнение «Дерево».

Раздать каждому участнику бумагу с изображением дерева. Задание: Найти на дереве членов своей семьи, раскрасить разным цветом. Затем участники садятся в круг и кладут свои работы на пол. Каждый свою семью предьявляет. Члены группы задают уточняющие вопросы.



7. Упражнение «Качества взрослого, необходимые ему при взаимодействии с детьми раннего возраста».

Цель. Дать возможность поразмышлять над проблемами, волнующими родителей, обращающихся за консультацией к психологу.

Содержание. Упражнение проводится в подгруппе. В течении нескольких минут родители пытаются выделить 2-3 качества, необходимых для успешного взаимодействия с ребенком. Эти качества необходимо представить в виде психологической скульптуры – без слов, а только с помощью невербальных средств общения. Остальные отгадывают, какое качество отражено в скульптуре. Затем проводится обсуждение в кругу. Высказывают свое мнение по поводу выбранных качеств.

8. Упражнение «На безусловную любовь».

Сядьте по удобнее. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Представьте себе одного за другим всех значимых для вас людей – родителей, мужа, детей, друзей, других. Скажите каждому из них? «Я люблю тебя безусловно. Я принимаю тебя таким, какой ты есть».

- Найдите среди значимых для вас людей тех, кому вы не можете сказать этого, которых вы не можете принять и любить безусловно.

Постарайтесь понять:

- Что именно мешает вам сделать это?
- Какие требования вы предъявляете ему?
- При каких условиях вы могли бы сказать ему: «Я люблю тебя, я принимаю тебя таким, какой ты есть».

- Теперь попробуйте поставить себя на место этого человека. Попробуйте понять, почему он критикует вас или плохо относится к вам? Что происходит в жизни этого человека, когда он общается с вами? Чувствует ли он те условия и требования, которые вы ему выставляете?

Итог. Как вы реагировали на это упражнение? Много ли вы обнаружили людей, которых не можете любить безусловно? Есть ли у вас чувство протеста против самого принципа безусловной любви и поддержки каждому?

Подвести к выводу. Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и т.д., а просто так, просто за то, что он есть.

9. Мини-лекция.

Нередко можно услышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (драться, лениться, губить), не начнешь... (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)».

Приглядимся: в этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают **условно**, что его любят (или будут любить), **«только если...»**. Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей.

Причина широко бытующего оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания – главные воспитательные средства. Похвалишь ребенка – и он укрепитесь в добре, накажешь – и зло отступит. Но вот беда: они не всегда безотказны, эти средства. Кто не знает и такую закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит? А потому, что воспитание ребенка – это вовсе не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы.

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть **нужности другому**, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...»

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому.

Конечно ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его **питают эмоционально**, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психическое заболевание.

Подвести участников к выводу:

- Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
- Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.
- Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его.

10. Упражнение «Каким образом можно выразить свое безусловное принятие?»

Делать это можно разными способами:

1. Приветливыми взглядами.
2. Ласковыми прикосновениями.
3. Прямыми словами:
 - Я рада тебя видеть.
 - Ты мне нравишься.
 - Я люблю, когда мы вместе.
 - Мне хорошо, когда мы вместе.
 - Как хорошо, что ты у меня есть.
4. Обнимать ребенка несколько раз в день (4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия необходимо не менее 8 объятий и это не только ребенку, но и взрослому).

Вывод. Эти знаки безусловного принятия питают ребенка эмоционально, помогая психологически развиваться. Не желательно скрывать, а тем более копить негативные чувства. Их надо выражать, но выражать особым образом. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастает в неприятие его.

11. Упражнение «Неоконченные предложения» (обратная связь).

- Я поняла ...
- Мне понравилось ...
- Я почувствовала ...
- Я бы хотела ...
- Меня раздражало ...

12. Домашнее задание.

- Посмотрите, насколько вам удастся принимать вашего ребенка. Для этого, 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.
- Закройте на минутку глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или 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 из ДОУ, и вы показываете, что рады его видеть. Представила? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле, до всяких других слов и вопросов. Хорошо, если вы продолжите эту встречу в том же духе в течение еще нескольких минут. Не бойтесь «испортить» его, ребенка, в течение этих минут, это совершенно немыслимо.
- Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день.

- Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.
- Написать список заповедей, обычаев, правил, запретов, взглядов своей семьи.