** Центр психолого-медико-социального сопровождения**

**«Со-Действие»**

***Тренинг для родителей***

***«Безусловное принятие ребенка»***

**Подготовила:**

Педагог-психолог I квалификационной категории Зуева С.С.

г. Клин.

**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

### 1. Информация о тренинге.

Вырабатываются правила работы в группе:

1. Активность, инициативность обязательна.
2. Говорить в круг, не мешать другим.
3. Высказывать свое мнение.
4. Давать возможность высказываться другим.
5. 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 предъявляет. Члены группы задают уточняющие вопросы.



### 7. Упражнение «Неоконченные предложения» (обратная связь).

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

### ЧАСТЬ 2

### 8. 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.

### 9. 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.

### 10. 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 укрепится 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-психические 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 непринятие его.

### 11. 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.

### 12. Упражнение «Неоконченные предложения» (обратная связь).

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

### 13. Домашние задание.

* Посмотрите, насколько вам удается 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.