

## «Родительская любовь»

### *Тренинг для родителей*

Звучит легкая музыка. Родители рассаживаются по кругу. Ведущий подходит к каждому из родителей, знакомится, оформляет «визитку» — пишет крупными буквами на небольшом листке плотной бумаги имя родителя и прикрепляет булавкой к груди.

Ведущий. Добрый вечер, дорогие родители. Я благодарю вас за то, что вы пришли на тренинг. Встреча организована по многочисленным просьбам ваших детей. Она пройдет в виде тренинга. Психологический тренинг — это тренировка души, разума, тела. Человек усваивает 10% того, что слышит, 50% того, что видит, 70% того, что сам проговаривает, 90% того, что сам делает. Участники тренинга все делают сами. Мы не будем давать друг другу оценок, не будем никого обсуждать. Мы создадим атмосферу безопасности, доверия, открытости. Это позволит вам экспериментировать, не стесняясь ошибок.

Тема сегодняшнего тренинга — **«Родительская любовь»**.

Сейчас я предлагаю вам познакомиться друг с другом. На тренинге можно представиться так, как вам хотелось бы, чтобы к вам обращались. Если захотите, можно рассказать о себе.

(Каждый участник тренинга по кругу представляется.)

Ведущий. Спасибо. Предлагаю вам задать любой вопрос соседу справа. Несколько секунд на раздумывание.

Ведущий. Продолжаем знакомство. Закончите, пожалуйста, такое предложение: «Мне нравится в себе...».

Участники отвечают по кругу. Если ведущий видит, что уже создана доброжелательная атмосфера, то переходит к основной теме. Если люди чувствуют себя «зажато», то ведущий предлагает выполнить еще одно задание.

Ведущий. Предлагаю вам выбрать себе друга, одного из четырех — Атоса, Портоса, Арамиса или Д'Артаньяна. Краткая характеристика каждого: Атос — человек скрытых, тайных, загадочных знаний; Портос — добрейшей души человек; Арамис — романтическая натура; Д'Артаньян — ловкий, предприимчивый человек, легко находит выход из любой ситуации. Прошу вас по кругу сообщить о своем выборе.

Участники называют имена мушкетеров. Иногда просят разрешения выбрать двоих. По условиям теста — нельзя. Ведущий объясняет присутствующим, что означает их выбор.

Ведущий: По одной версии, люди выбирают себе в друзья того, кто обладает такими качествами, которых у них самих в жизни не хватает, по другой — родственную душу.

### **Невербальные средства общения.**

Предоставить каждому из участников возможность изобразить с помощью мимики, жестов, позы, взгляда то или иное чувство, а также попытаться распознать и назвать те чувства, которые продемонстрируют им партнеры по тренингу.

1. Инструкция: Каждый участник группы задумывает какое-нибудь чувство (радость, гнев, удивление и т.п.) (можно написать на листочках те или

иные чувства и предложить изобразить) и изображает его. В этой позиции человек «застывает» до тех пор, пока остальные не назовут то чувство, которое было задумано.

2. «За стеклом». Цель: тренировка невербального общения. Работа в парах. Необходимо представить, что между партнерами стекло, и они не слышат друг друга. Необходимо договориться о встрече без слов, точно обозначая время и место. После проведения упражнения, убедиться верно ли партнеры поняли друг друга.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ведущий. Вот в такой доброй и теплой атмосфере, наверное, и следует говорить о самом важном в жизни каждого человека — о родительской любви.

Все считают себя любящими родителями, и это вполне естественно. Мы действительно обожаем своих детей, и лучшее подтверждение этому то, что мы чувствуем в душе постоянную любовь. Но детям важно еще одно — как мы проявляем это чувство.

«Мне хочется, чтобы я почаще понимала, что я дорога своим родителям, чтобы чаще звучали ласковые слова, чтобы в семье не было скрытности, чтобы не считали, что я ребенок и ничего не понимаю», — так говорят дети о родительской любви. И мы любим их, наших родных детей. Но так ли? Правильно ли?

Сегодня мы с вами должны понять, что родительская любовь принесет ребенку гораздо больше счастья, если он будет постоянно видеть и чувствовать ее. Наша задача — **научиться проявлять любовь к ребенку, согреть его своей душевной добротой.**

- Вы хотите, чтобы он был счастлив?

- Что вы можете сделать, чтобы ребенок был счастлив? Напишите список.

### **Любить ребенка.**

Как вы проявляете свою любовь? Напишите список.

Как часто вы хвалите своего ребенка? За что?

Как часто вы ругаете своего ребенка? За что?

**Упражнение в парах:** один участник ругает другого в течение 3 мин., затем хвалит. Участники меняются ролями.

Дискуссия после упражнения.

### **Условная и безусловная любовь.**

«Если ты не будешь меня слушаться, то я перестану тебя любить!».

«Я люблю тебя таким, какой ты есть, несмотря ни на что».

**Упражнение:** составьте список положительных качеств ребенка

На развитие личности большое влияние оказывает самооценка ребенка.

Самооценка. Это представление ребенка о своих достоинствах и недостатках. Самооценка запускает или тормозит механизм саморазвития личности. От взрослых во многом зависит то, какой уровень самооценки

сформируется у ребенка: заниженный, нормально развитый или завышенный. Заниженная самооценка означает неразвитость положительного представления о самом себе, неверие в свои силы. А значит, отсутствие внутреннего стимула к развитию. Такие дети требуют к себе особого внимания, постоянной похвалы за самые минимальные достижения. Нормальная самооценка означает, что у ребенка сформировано адекватное представление о своих достоинствах и недостатках. Именно этот уровень самооценки является действенным стимулом саморазвития личности. Завышенная самооценка может появиться как в результате неумеренных похвал, так и вследствие неадекватной оценки им собственной одаренности, которую ребенок воспринимает как превосходство над другими. Такая самооценка лишает ребенка стимула к развитию, порождает у него стремления добиться лидерства в группе любой ценой, в том числе, за счет других детей.

Принятие ребенка таким, какой он есть, помогает сформировать у ребенка нормальную самооценку.

Каждый ребенок для своего здорового развития нуждается, в первую очередь в теплоте чувств, любви, принятии. Основным условием нормального психического и социального развития признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая взрослыми, внимание к внутреннему миру ребенка.

Именно в детстве проблемы психического здоровья имеют более прямую связь с окружающей обстановкой, чем в другие возрастные периоды.

Чтобы понять ребенка, ставьте себя на его место.

1. Обсуждения с родителями первого школьного дня ребенка. Родители делятся друг с другом и учителями, какие впечатления оставил первый школьный день в душе ребенка, как его поздравляли члены семьи, какие подарки получил ребенок. 2. Родительский практикум-игра «Корзина чувств». Уважаемые родители! У меня в руках корзина, на дне которой находятся самые разнообразные чувства позитивные и негативные, которые может испытывать человек. После того как ваш ребенок переступил школьный порог, в вашей душе, в вашем сердце прочно поселились чувства и эмоции, которые заполнили все ваше существование. Опустите руку в корзину и возьмите «чувство», которое вас переполняет более всего вот уже длительный период времени, назовите его». Родители называют чувства, которые их переполняют, которые они болезненно переживают. Такое задание позволяет выявить проблемы и трудности, возникающие в семьях, и обсудить эти проблемы в ходе рассмотрения темы собрания. 3. Обсуждение вопроса «Физиологических условий адаптации ребенка к школе» Ознакомление родителей с проблемами здоровья ребенка. Изменение режима дня ребенка в сравнении с детским садом.

Необходимость смены игр учебной деятельностью ребенка. Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий (предупреждение близорукости, искривления позвоночника). Организация правильного питания ребенка. Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности (создание в доме спортивного уголка). Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка, как главных качеств сохранения собственного здоровья.

4. Обсуждение вопроса «Психологические условия адаптации ребенка к школе» Создание благоприятного психологического климата по отношению к ребенку со стороны всех членов семьи. Роль самооценки ребенка в адаптации к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе). Первое условие школьного успеха – самооценку ребенка для его родителей. Формирование интереса к школе, прожитому школьному дню. Обязательное знакомство с ребятами по классу и возможность их общения после школы. Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников). Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания. Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация контроля за его учебной деятельностью. Поощрение ребенка и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка. Развитие самоконтроля и самооценки, самодостаточности ребенка.

5. Элементы системы взаимоотношений с ребенком в семье Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, имя которого значимо для целого поколения учеников, родителей и учителей, опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к жизни среди одноклассников в школе. Родителям необходимо объяснить эти правила ребенку и с их помощью готовить ребенка к взрослой жизни. Очень хорошо, если родители поместят свод этих правил в комнате или в рабочем уголке своего ребенка на видном месте. Желательно в конце недели обратить внимание ребенка на то, какие правила ему удастся выполнять, а какие – нет и почему. Можно попробовать придумать совместно с ребенком свои правила.

1. Групповая дискуссия «Как я люблю своего ребенка?» Какими бы вы ни были родители, вы всегда утвердительно ответите на вопрос: «Любите ли вы своего ребёнка?» А как мы любим и, тем более умеем ли мы любить, - над этим как-то задумываться не приходилось. Давайте сегодня поразмышляем над этим вопросом и попытаемся выделить слагаемые родительской любви. Мы постараемся подтвердить или опровергнуть высказывания ученого - педагога С. Соловейчика: «Где не хватает терпения, надо бы постараться понять, где не понимаю – постараться вытерпеть, и всегда я принимаю ребёнка, всегда люблю». - В чем проявляется ваша любовь к ребенку? - Сколько времени вы уделяете своему ребенку? - Могли бы вы

отложить все свои дела (домашние, просмотр телевизионных передач) для того, чтобы обсудить с ребенком интересующие его, именно сейчас, вопросы? - Если нет, то, как вы отказываете в просьбе? - Всегда ли нужно откладывать все свои дела, чтобы пообщаться с ребенком? - Можете ли вы поставить себя на место ребенка? Вы честно, не кривя душой, проанализировали свои отношения с ребёнком. Нисколько не сомневаюсь в том, что вы все набрали большее количество баллов. Тем не менее, самое время остановиться и поразмышлять, в чём ваши удачи в воспитании своего ребёнка, где вы ошибаетесь. Почему – самое время? Потому что ваши дети растут и меняются. Ещё чуть – чуть - и они войдут в тот возраст, который называют переходным, противоречивым, трудным. Давайте остановимся и присмотримся к себе. Не намечается ли какой – нибудь трещины в отношениях с ребёнком, которая со временем разрастётся в огромный овраг? В результате подвести итоги о существующих нарушениях процесса воспитания в семье ( гипо- и гиперпротекция, эмоциональное отвержение) Речь идет о том, в какой мере деятельности родителей нацелена на удовлетворение потребностей ребенка, как материально-бытовых, так и духовных – прежде всего в общении с родителями, в их любви и внимании. 6. Педагогические ситуации: - Чем больше я заставляю ребенка писать, тем хуже он пишет. Почему? - Вечером не могу уложить ребенка в постель, а утром он просыпается с плохим настроением и соответственно приходит в школу «не в духе». Что делать? - Мой ребенок часто забывает положить в портфель то карандаш, то учебник. Сколько его не ругаю – не помогает. Что делать? Обсуждение. Родители делятся своим опытом.