**Занятие для родителей с элементами тренинга**

**«Способы выражения родительской любви».**

"Новорожденные везде плачут одинаково. Когда же они вырастают, у них оказываются неодинаковые привычки. Это - результат воспитания".

Сюнь-Цзы.

**Цель:** создание условий для осознания родителями необходимости проявления любви, просвещение родителей по теме «Способы выражения родительской любви».

**Задачи:**

• показать важность понятия «любовь» для брака и детей в частности;

• способствовать формированию коммуникативной, информационной компетенции родителей;

• показать различные способы выражения чувств;

• способствовать активному применению полученного в ходе тренинга опыта в реальной семейной жизни.

**Ключевые компетенции:** гармонизация эмоциональных связей в семье, формирование способности безусловного принятия своего ребенка.

**Ход занятия**

**Приветствие**

Добрый день, дорогие родители! Я очень рада, что Вы сегодня нашли время, чтобы принять участие в этом мероприятии. У Вас, несомненно, много неотложных дел, забот, но все заботы и дела оставьте сегодня за дверями этого класса!

**Чтение стихотворения «Семнадцать раз обнять…»**

…Семнадцать раз обнять,

поцеловать раз десять…

Лишь так счастливей стать

Сумеют наши дети.

Целуйте их всегда,

Ласкайте и купайте…

Хоть в доме – нищета,

Игрушки покупайте!

Пусть он растет не так,

– о будущем мечтайте!

Любви, хоть на пятак,

Ребенку отпускайте!

Досаде вопреки,

– ребенка обнимайте,

И в нежность, как в силки,

Его вы заключайте!

Иначе – дьявол злой,

Его уловит в сети…

Любовь. Добро. Покой –

О них мечтают дети.

А нам все недосуг,

и гонит нас работа:

Чтоб все как у подруг –

Наряды и работа.

Чтоб все, как у людей –

И интерьер, и дача…

Не видим слез детей,

Когда ночами плачут.

Пока мы свой карман

Для них же – набиваем,

Их гладит наркоман,

а мы о том не знаем.

Целует их маньяк:

Любви им не хватает…

Они не просто так,

Как птицы, улетают.

И нам их не догнать,

Они парят в нирване…

Ах, если б это знать

Мы все могли заранее!..

**Сообщение темы и задач занятия.**

**Знакомство**

***Игра «Меняются те, кто…….»***

**Цель:** знакомство, осознание разности и сходств с членами группы, определение актуальности данной темы.

Инструкция: Меняются местами те, кто:

• У кого один ребенок,

• У кого двое детей,

• Чьи дети не любят кашу,

• Чьи дети любят гулять,

• Чьи дети не любят читать,

• Чьи дети капризны,

• Чьи дети имеют много друзей,

• Чьи дети любят шалить,

• Чьи дети упрямы,

• Чьи дети аккуратны.

Рефлексия:

• Ваши выводы после выполнения упражнения?

• Как себя чувствовали в процессе?

**Ассоциации**

Работа в группах. Какие ассоциации у вас возникают при слове «Любовь»? (1 группа – существительные, 2 группа – прилагательные, 3 группа – глаголы). На столах заготовки в виде солнышка, облачков. Каждая группа защищает свою работу и прикрепляет на доску.

**Мозговой штурм**

За что любите своего ребенка? (написать на цветочках и прикрепить на доску и прочитать).

**Чтение диалога.** (Викентий Вересаев)

-Мама, а ты меня любишь?

-Когда ты хороший мальчик, - люблю, а когда нехороший, не люблю.

Вздыхая, - А я тебя всегда люблю.

Оказывается, мы часто мы сами детям говорим, что любим их только в выгодных для нас условиях (когда послушны, хорошо учатся), а они нас любят просто так. И это только один из источников эмоционального отчуждения родителей от детей.

Детям нужна любовь так же, как цветам нужна влага, тепло. Невозможно дать детям слишком много любви. Нескончаемый поток любви и одобрения от родителя к ребенку — источник его эмоционального и физического здоровья. Отсутствие любви, истинное или кажущееся, имеет серьезные последствия. Лишение ребенка любви может привести к физической или эмоциональной болезни. Сдерживание или недополучение любви деструктивно влияет на личность ребенка. Многие психологические проблемы взрослых людей возникают оттого, что их недостаточно любили и одобряли родители.

**Упражнение «Эмоции»**

**Цель:** показать особенности восприятия эмоции других людей и умения их правильно выражать.

Участники делятся на 2 команды. Каждый участник 1 команды загадывает определенную эмоцию или чувство, а участники второй команда должны определить по мимике загаданную эмоцию. Затем команды меняются ролями.

-Тяжело или легко было определить эмоциональное состояние?

-А легко ли было выражать свое эмоциональное состояние?

Мы не всегда можем верно выразить то, что чувствуем, а еще гораздо тяжелее правильно понять то, что видим.

**Упражнение «Человечек».**

**Цель:** анализ качеств ребенка, формирование целостного принятия ребенка.

Инструкция: На полученных, бумажных человечках, напишите все положительные и отрицательные качества вашего ребенка. Написали? Теперь уберите те качества, которые вам не хотелось, чтоб они были у вашего ребенка.

Рефлексия:

• Какие качества Вы удалили?

• Нравится ли вам как теперь выглядит ваш ребенок?

• Стоило ли это делать?

• Какие чувства вы испытываете?

• Можно ли принимать и любить все качества ребенка, вне зависимости от того, нравятся они нам или нет?

**Мини-лекция**

**Цель:** формирование у родителей необходимости безусловного принятия ребенка.

Вот и получается, что у большинства родителей чувство любви к ребенку в сердце может быть очень сильным. Но этого недостаточно. Видит ли ребенок по нашему поведению силу внутренней любви к нему? Исследователи детской психологии пришли к выводу, что ребенок всегда задает родителям один и тот же вопрос «Любишь ли ты меня?». Но поскольку, дети еще не зрелы в своих чувствах, то они задают этот вопрос не словами, а своим поведением. Ответ на этот вопрос очень важен для них. Если мы любим дочь или сына безусловно, то они никогда не усомнятся в этом и будут уверены, что в ответ на свой вопрос всегда услышат: «Да».

Но если мы подчеркиваем свою любовь оговорками, то дети не чувствуют себя в безопасности и начинают беспокоиться. Мы сами, того не осознавая, даем ответ ребенку нашей реакцией на его поведение. Только безусловная любовь поможет нам понять, как мы – родители, учителя, тренеры – должны правильно реагировать на действия детей, может быть не всегда приемлемые.

Могучее воздействие любви на детей поистине поразительно! Есть много примеров того, как в отсутствии любви дети прекращали расти и развиваться. Если любовь к ребенку уменьшается или он лишается ее вообще, то его эмоциональное и умственное развитие замедляется. Эти умственные и эмоциональные проблемы проявляются в отклонениях в поведении, в расстройствах личности, в неврозах, психозах и в серьезных неудачах, настигающих их во взрослой жизни.

Можно со всей определенностью сказать, что лишение любви — наиболее серьезная проблема, которую может испытывать ребенок в процессе формирования личности.

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.

Итак, в основе прочных взаимоотношений родителей и ребенка лежит безусловная любовь. Что такое безусловная любовь? Это любовь, которая способна помешать развитию у ребенка обидчивости, предотвратить возникновение чувства страха, оградить от ощущения собственной ненужности, неполноценности.

Безусловная любовь — это когда вы любите ребенка независимо от его качеств и особенностей, склонностей, достоинств и недостатков, независимо от его поведения и от того, насколько он отвечает вашим ожиданиям, удовлетворяет ваши потребности. Это вовсе не значит, что вам должно нравиться какое-угодно его поведение. Безусловная любовь — это когда вы любите ребенка даже тогда, когда поступки его вам не нравятся. Безусловная любовь — это идеал. Вы не можете испытывать абсолютную любовь к ребенку все время, постоянно. Но чем ближе вы будете подходить к этому идеалу, тем увереннее вы будете себя чувствовать, и тем более благополучным и спокойным будет расти ваш ребенок.

Есть три основных способа регулярно показывать своим детям, что вы их любите: «контакт любящих глаз», физический контакт, безраздельное внимание. Зрительные и физические контакты должны быть частью вашего общения с вашими детьми, но надо, чтобы это происходило от сердца, это нельзя делать формально, "выполняя родительский долг".

А сегодня хотелось бы отметить, что слова и действия являются главными показателями нашей любви в понимании ребенка. Осознать что-то большее он не может и судит о вашей любви только с высоты своей детской необходимости **быть любимым всегда**.

**Упражнение «Разбери карточки» (на** карточках выражения, характеризующие условную и безусловную любовь)

- у меня сегодня нет времени!

- чем я могу тебе помочь?

- ты не заслуживаешь, чтоб я тебя обняла!

- дома ты ещё получишь!

- ну-ка посмотри мне в глаза, что ты еще натворил

- видеть тебя не хочу

- Как хорошо, что ты у нас родился

- Я рада тебя видеть

- Ты мне нравишься

- Я люблю, когда ты дома

- Мне хорошо, когда мы вместе

- в детский дом тебя сдам

- глаза бы тебя не видели

-умница моя

- без твоей помощи нам пришлось бы туго

- ах, ты ещё перечишь!

- я очень хочу, чтоб тебе было хорошо

-как я теперь из-за тебя людям на глаза покажусь?

- ну ты и наглец!

- хочешь, мы можем сделать уборку вместе

- я тобой горжусь

- ты меня разочаровал

- у тебя ничего не получится

- знай, что мы всегда рядом

- делай что хочешь, мне все равно

- ты должен делать то, что тебе сказали, потому что я в доме главная

- попробуй-ка сделать это сам, а если не получится, я тебе с удовольствием помогу

- ты сейчас делаешь так, как я говорю, а вечером мы все обсудим – почему и зачем

- мы в тебя верим

- давай, я помогу тебе в этом разобраться

**Методика «Три дерева» (Э.Клессманн)**

**Цель:** выявление восприятия родителем себя в своей семейной системе.

Нарисовать на листе бумаги только три дерева и подписать название каждого. Затем предлагаем ответить на следующие вопросы:

1. Какое дерево самое большое?

2. Какое дерево самое маленькое?

3. Какое дерево больше всего нравится?

4. Какое дерево менее всего нравится?

5. Какое дерево самое любимое?

6. Какое дерево самое старое?

7. Какое дерево самое молодое?

Вы – садовник-профессионал. Что садовники делают в саду с деревьями? Поливают дерево, убирают сухие ветки, ветки обрезают, окучивают и т.д. Что бы вы сделали для каждого дерева? Подписать рядом с деревом.

Какие чувства вызывает у вас рисунок, запишите. Данные 3 дерева обозначают членов вашей семьи. Как вы думаете, какие это члены семьи?

Обратить внимание, достаточно ли свободного пространства для каждого дерева или кто-то посягает на чьи-то границы? Как это связано с вашей реальной жизнью? Если нарушается граница, то появляется агрессия и тревожность. Когда человек знает, что нарушает границы других людей, он может этот процесс контролировать.

Садовник - это внутренний мудрец. Он лучше знает, что нужно для деревьев. Проводим параллели с реальной жизнью. Что делает садовник? Выявить потребности членов семьи. Что для тебя это значит? Правильно выстроенная иерархия полезна для семьи. Муж общается с женой напрямую, а не через ребёнка.Обратить внимание, есть ли сам автор рисунка на изображении. Если нет, то игнорирование себя. Непринятие себя. А что для него значит, что он не нарисовал себя**.**

**Просмотр ролика «Уделяйте время близким сейчас…»**

Необходимо уделять хотя бы крохотную толику тем, кто действительно нас любит, самым близким нашим людям. Давайте немного задумаемся об этом, ведь мы уделяем работе гораздо больше времени, чем своим детям, семье.

**Анкеты обратной связи**

**Заключение**

**Чтение стихотворения «Обнимайте детей сейчас» (Слайды)**

Обнимайте детей сейчас

Без какой-то особой причины,

Просто, что они есть у вас.

Обнимайте и дочку, и сына.

И не важно, сколько им лет,

Кризис возраста — всё отговорки.

Если времени вечно нет,

Всё равно обнимайте ребенка.

Не откладывайте на потом,

Не берите на это отсрочку,

Перед тем, как сесть за столом,

Обнимайте и сына, и дочку.

Этой истине тысячи лет,

Но не можем никак научиться:

Дети — наш негасимый свет,

Смысл жизни, души частица.

И не ждите какой-то знак:

Ни пятерок, ни тестов, ни балов.

Обнимайте детей просто так,

Ведь на это и жизни мало.

Наша встреча завершается. Спасибо всем за улыбки, оптимизм и хорошее настроение. Пусть в ваших сердцах и домах будет мир и покой, благополучия вашим семьям. Я хочу подарить Вам частичку своего сердца (раздаются памятки в виде сердечек). Чаще говорите своим детям, что любите их, ведь дети - это самое дорогое, что есть у нас. Спасибо.

**Рекомендуемая литература по самосовершенствованию:**

"Безусловные родители", Элфи Коэн, 2006

Р. Кэмпбелл . Как на самом деле любить детей

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Памятка для родителей**

**35 способов сказать «очень хорошо»**

1. Ты сейчас на правильном пути.

2. Великолепно.

3. У тебя получилось это дело.

4. Правильно!

5. Это хорошо.

6. Супер.

7. Именно так (точно так).

8. Я горжусь тем, как ты сегодня работал.

9. Ты делаешь это очень хорошо.

10. Это намного лучше.

11. Хорошая работа.

12. Я счастлив, видеть такую работу.

13. Ты делаешь это значительно лучше.

14. Ты сделал хорошую работу.

15. Ты близок к истине.

16. Это лучшее из того, что у тебя получалось.

17. Мои поздравления.

18. Это то, что надо!

19. Я знал, ты сможешь сделать это.

20. Это не плохое улучшение.

21. Сейчас ты это понял.

22. Значительно.

23. Наконец - то.

24. Неплохо.

25. Ты быстро учишься.

26. Ещё немного времени и у тебя получится.

27. Ты сделал это легко.

28. Так держать!

29. Это необыкновенно!

30. Прекрасно!

31. Это лучше всего.

32. Замечательно!

33. Превосходно!

34. Рада за тебя.

35. Поздравляю!