**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕННИНГ С РОДИТЕЛЯМИ**

**«Я ЛЮБЛЮ СВОЕГО РЕБЁНКА»**

Вихарева Татьяна Викторовна

педагог – психолог

МДОУ детский сад №9,

 комбинированного вида

г. Валуйки.

 **Цель:** помощь в выстраивании отношений родителей и ребенка.

 **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.

**Ход проведения тренинга:**

Здравствуйте уважаемые родители, очень часто вы обращаетесь ко мне с одним и тем же вопросом: «я не знаю что мне делать со своим ребёнком? Он не слушает меня, не слышит просьб, и вообще ведет себя очень плохо. Сегодня наша встреча посвящена взаимоотношениям между взрослым и ребенком. Я предлагаю вам послушать стихотворение педагога Н. Дереклеевой:

Чем проповедь выслушать,

Мне лучше бы взглянуть.

И лучше проводить меня,

Чем указать мне путь.

Глаза умнее слуха,

Поймут всё без труда.

Слова порой запутаны

Пример же – никогда.

Тот лучший проповедник –

Кто веру в жизнь провёл.

Добро увидеть в действии –

Вот лучшая из школ.

И если всё мне показать –

Я выучу урок.

Понятней мне движенье рук,

Чем быстрых слов поток.

Должно быть, можно верить

И мыслям и словам

Но я уж лучше погляжу,

Что делаешь ты сам.

Вдруг я неправильно пойму

Твой правильный совет.

Зато пойму, как ты живёшь,

По правде или нет.

***Беседа «Что значит любить ребенка?»***

Я начинаю 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 в последнее время все чаще можно услышать, 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 юноши и девушки. 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 некоторые родители не любят своих детей?

Причин может быть несколько. Например, ребенок появился на свет «незапланированным». Родители его не ждали, хотели пожить «в свое удовольствие». И вот теперь он им не очень нужен. Или они мечтали о мальчике, а родилась девочка.

Часто случается, что ребенок оказывается в ответе за нарушенные супружеские отношения. Например, он похож на отца, с которым мать в разводе, и некоторые жесты или выражение лица вызывают у нее глухую неприязнь.

Серьезные причины могут скрываться и за усиленным «воспитательным» настроем родителя. Это может быть, например, стремление компенсировать свои жизненные неудачи, неосуществившиеся мечты или желание доказать супругу и всем домашним свою крайнюю необходимость, незаменимость, тяжесть бремени, которое приходится нести.

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. |  |

***Упражнение «Ребенок-статуя»***

Что, значит, принимать ребенка безусловно? Это, значит, любить его просто потому, что он есть, ведь когда он родился, родители ничего от него не требовали и не ждали. Они просто хотели, чтобы он был здоровенький и счастливый, улыбались ему, качали его, обращали на него внимание всякий раз, когда это было ему необходимо.

А сейчас он подрос, и отношение к нему меняется — это верно. Но, бывает, настолько, что трудно поверить, что он для родителей в радость.

Я предлагаю сейчас разыграть сценку, которая называется «Статуя ребенка», с тем, чтобы воочию убедиться, насколько и в какой мере изменяются тон голоса и содержание слов, произносимых родителями.

Для этого нужен один желающий, который сыграет роль ребенка.

Когда вызвавшийся родитель выходит сыграть роль ребенка, я ему предлагаю выбрать себе среди присутствующих любого человека, в котором он увидит поддержку. Затем я прошу встать поддерживающего за спиной «моего ребенка», приложить руки к его спине и ни в коем случае не отпускать их во время всего действия.

Затем я раздаю присутствующим родителям фразы, которые они будут произносить по моей команде.

*Ты — моя маленькая дочь, моя первоклассница. Мы с тобой спешим в школу, нам надо успеть на автобус. А ты очень энергичный ребенок, очень любознательный, задающий кучу вопросов, даже в тот момент, когда мы вприпрыжку идем к автобусу. Я беру тебя за руку, и мы побежали.*

*— Мама, а что там такое, посмотри! — говоришь ты.*

*— Некогда, смотри под ноги, вечно спотыкаешься! Что ты крутишь головой? Смотри на дорогу.* ***Перестань глазеть****! — я тебе отвечаю.*

*И в этот момент, как только я произношу подобную фразу, ребенок может воспринять ее буквально — он закрывает глаза, как приказала мама.* (Я достаю шарфик и завязываю дочери глаза.) *И мы дальше спешим в школу. Забегаем в автобус, и я встречаю там свою подругу, начинаю с ней обсуждать прошедший день. Дочь внимательно слушает, а потом говорит:*

*— Мама, мама, ты слышала, как пропела птичка? А кто такой дядя Юра?*

*— Ты что вмешиваешься во взрослый разговор? И вообще, ты чего уши развесила, как не стыдно подслушивать!* ***Закрой быстро свои уши!***

(После этой фразы я завязываю девочке уши шарфиком.) *Мы выходим из автобуса, распрощавшись с моей подругой, и бежим по дороге. При этом я постоянно поглядываю на часы, чтобы не опоздать.*

*— Ой, какой сегодня день, будет здорово! Мам, меня Машка ждет, я ей пообещала принести ластик, тот, что...*

*— Отстань! Ты что разболталась, некогда сейчас, мы опаздываем. Да можешь ты, в конце концов, помолчать!* ***Быстро рот закрой!***

(Я завязываю рот еще одним шарфиком.) *Хватаю ребенка за руку, и мы двигаемся дальше. Девочка уже молчит, но начинает поднимать на ходу какую-то веточку. Я бью ее по рукам и говорю, какая она непослушная:*

*— Что у тебя за руки, что ты их все время куда-то суешь, не можешь без этого! Выброси, я тебе сказала!* ***Убери руки!***

(Завязываю руки шарфиком.) *Но тут дочь начинает скакать, задирать ноги. Я в ужасе кричу на нее:*

*— Ты где этому научилась? Это еще что такое? Перестань дрыгать ногами!* ***Стой смирно!***

(И в этот раз я завязываю ноги.) *Я смотрю на часы, нервничаю, что мы не успеваем, и начинаю подгонять ребенка:*

*— Что ты тянешься, копуша, делай шаг шире, ты что, ходить разучилась? Иди быстрее! Дай руку! Не руки, а крюки — ни писать нормально, ни держать ничего не умеют! Гляди на дорогу, не спотыкайся, что ты как слепец идешь! Да не молчи ты, я с тобой разговариваю, глухомань!*

(И в этот момент я прошу всех в кабинете произносить громко те фразы, которые принадлежат им.) *Ребенок начинает хныкать. Я уже почти ору на нее:*

*— Что ревешь?! Что ты плачешь, я тебя спрашиваю, ворона. Нечего реветь! Позоришь только меня! Я кому сказала —* ***перестань реветь****, ты слышишь меня!*

(На этих словах я очень сильно перевязываю живот.) *И продолжаю пилить свою дочь за то, что она ничего не умеет.*

Я недовольна всем, что она делает, забыв о том, что сама же все ей завязала, да еще хочу, чтобы у нее все получалось, и причем — обязательно хорошо.

Затем я спрашиваю у дочери, что ей хочется развязать. Чаще всего — это живот, так как он туго перевязан, и это самое «больное место». Ей все запретили, да еще и плакать нельзя, то есть наложили запрет на чувства. Ребенку это труднее всего перенести. Каждый имеет право чувствовать то, что он чувствует. Но родители часто способны отобрать это право.

Затем я развязываю по очереди то, о чем просит девочка.

 И, когда все уже развязано, я спрашиваю ее, что она чувствовала на протяжении всего действия? О чем она думала? Каково ей было, когда все вокруг начали приказывать ей?

Звучат слова о душевной боли и очень часто о ненависти к матери и к залу, который я просила произносить громко определенные фразы. Спрашиваю, что являлось поддерживающим моментом в сценке, что помогало вынести несправедливые слова матери? Оказывается, что тот человек, который стоял сзади и все время поддерживал.

 *«Ведь очень часто в жизни это бывает посторонний человек. И хорошо, что он оказывается рядом в нужный момент. А каково тому ребенку, у которого даже такой поддержки нет?»*

Я благодарю «поддержку» и прошу занять место в зале, а затем беру за руку того родителя, который исполнял роль ребенка, и говорю: *«Вот в такое состояние мы вгоняем своего родного мальчика или девочку и при этом преследуем благородные цели воспитания. Ребенку невыносимо слышать такие слова от родных папы и мамы, но ведь бывает и так, что такие слова он слышит и не от родных, а от чужих людей: от прохожих, от друзей, от учителей. Что тогда делать? Как себя вести? Что предпринять?»*

***Знакомство с результатами тестирования родителей «Тест семейных отношений»***

***Притча о ласточке.***

А в конце нашей встречи я хочу рассказать вам притчу о ласточке: «Жила-была ласточка. У нее было трое детишек. Её гнездышко находилось на обрыве реки. Они жили счастливо и радовались друг другу все это время. Но как всегда весной началось половодье. Вода в реке начала подниматься и поднялась настолько, что вот-вот затопит гнездышко. Ласточка поняла, что скоро они могут погибнуть. На середине реки был высокий остров, и многие птицы спасались на нем. Ласточка тоже решила спасти на нем своих детей. Она взяла одного ребенка в клюв и полетела с ним через реку к острову. Но на середине пути она поняла, что не рассчитала свои силы. И начала опускаться всё ниже к реке. Когда птенец понял, что мама его устает, он начал упрашивать ее: «Мамочка, спаси меня, пожалуйста! Если ты меня спасешь, я все буду делать для тебя. Когда я вырасту, я никогда тебя не покину». Но у ласточки не хватило сил, и она выронила ребенка из клюва. Она прилетела на остров, отдохнула и полетела за вторым своим птенцом. Она взяла его в клюв и снова полетела через реку. Но не пролетела и половины пути, как силы её покинули. Она еще тяжелее стала махать крылышками. Тогда птенчик взмолился: «Мамочка, родная, спаси меня, пожалуйста! Ведь я, когда вырасту большой, буду заботиться о тебе, буду поить тебя и кормить, всегда буду помнить о том, что ты меня спасла». Но ласточка не смогла его вынести и второй ее ребёнок погиб. Она снова полетела на остров, отдохнула на нём и полетела за своим последним ребенком. Она взяла его в клюв и, почти обессиленная, полетела в свой последний путь, рассекая крыльями воду. Она старалась изо всех сил, чтобы спасти хотя бы этого детеныша. Но силы стремительно покидали её. Ребёнок взмолился: «Мамочка, миленькая, родная моя, я прошу тебя только об одном: спаси меня, пожалуйста. Ведь когда я вырасту, и моё гнездышко с детьми будет затапливать река, я тогда тоже спасу своих детей так же, как ты сегодня спасла меня». Ласточка прониклась словами этого ребёнка и спасла его единственного с надеждой о будущем.»

Так относитесь же к своим детям так же, как вы хотите, чтобы они относились к вам и к своим детям в своих будущих семьях.

Уважаемые родители, наш тренинг подошел к концу. Любите своих детей, больше времени проводите с ними, и тогда они вырастут здоровыми, уравновешенными и рассудительными. До новых встреч!

Желаю вам успеха в выстраивании отношений с вашими собственными детьми. А самое главное – любите и берегите своих родных и близких!

**Используемая литература:**

1. Шмидт В.Р. Психологическая помощь родителям и детям: Треннинговые программы [Текст] М.: ТЦ Сфера, 2007. — 256 с.
2. Баркан А. Практическая психология для родителей, или как научиться понимать своего ребенка.[Текст] — М.: АСТ-ПРЕСС, 1999.- 350 с.
3. Гиппенрейтор Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?. [Текст] – М.: «ЧеРо» и «Сфера», 2001. – 240 с.