

Тренинг для родителей, воспитывающих детей с ОВЗ:

«В мире детских ЭМОЦИЙ».

Подготовил: педагог-психолог Е.И. Посыпайко

Задачи:

обсудить совместно с родителями особенности эмоциональной сферы человека; ознакомить родителей с конструктивными способами выражения эмоций; способствовать приобретению ими практических знаний и навыков эффективного взаимодействия с ребенком и приемов саморегуляции организма.

Материал: фломастеры, бумага для изготовления визиток, булавки, мягкая игрушка, поднос, карточки к упражнению «Узнай эмоцию» (приложение 1), маски – пиктограммы (любовь, безразличие, злость) и карточки с высказываниями к упражнению «Передай эмоции» (приложение 2), таблица «Чувство» (приложение 3), бланк к упражнению «Посылка «Я – сообщения»» (приложение 4), бланк к упражнению «Пирог счастья» (приложение 5), памятки для родителей (приложение 6), проектор, презентация (приложение 7).

ЕСЛИ

ребенок живет в терпимости
ребенка подбадривают
ребенок растет в честности
ребенка поддерживают
ребенок живет в понимании и дружелюбии

ТО

он учится принимать других людей
он верит в себя
он учится быть откровенным
он ценит себя
он находит любовь в этом мире

Ведущий. *Здравствуйте! Я рада, что вы нашли время прийти на наше мероприятие. Сегодня мы проводим мероприятие в форме тренинга. В ходе работы нам предстоит друг с другом общаться, поэтому просьба ко всем участникам: подписать и прикрепить визитки, чтобы все знали, как к вам обращаться.*

Упражнение «Нас с вами объединяет...»

Сейчас мы по кругу будем передавать вот такую игрушку, ваша задача: представиться, сказать, чьи вы родители и в какую группу ходит ваш ребенок, и закончить следующее предложение: «Я думаю, нас с вами объединяет...» Один из участников передает игрушку другому со словами. Далее вы называете какое-то качество или поведенческую особенность (не называем пол, возраст, цвет волос, глаз и т.д.). Тот, кто получает игрушку, говорит: «Я согласен», если он согласен, или «Я подумаю», если он не согласен. Этот человек продолжает игру дальше, передавая игрушку следующему по кругу.

Мини – лекция «В мире эмоций».

Ведущий: Главная функция эмоций - лучшее понимание людьми друг друга. Не пользуясь речью, мы можем судить о состоянии другого человека, настроить его на совместную деятельность и общение. Поговорим о том, как узнавать эмоции и грамотно выражать их. Вопрос к родителям: «Как вы думаете, с помощью каких невербальных каналов коммуникации мы можем передавать свои эмоции и чувства в общении с людьми?».

(Ответы родителей {глаза и контакт с помощью взгляда; мимика; жесты, позы; прикосновения; дистанция во время общения). Ведущему предлагается кратко раскрыть, с приведением примеров, каждый способ невербальной коммуникации.

Упражнение «Узнай эмоцию».

Цель - развитие умения выражать и распознавать различные эмоциональные состояния невербально.

Участники садятся в круг, и каждый по очереди показывает другим какую-либо эмоцию (эмоциональное состояние, чувство). Остальные пытаются отгадать.

Инструкция: «Предлагаю каждому из вас по очереди показать какую-либо эмоцию или чувство при помощи мимики, жестов, поз. Остальные попытаются отгадать - какое чувство или эмоция была продемонстрирована».

Вопрос к родителям: «Было ли трудно без слов понимать и выражать чувства, эмоции?»

Ответы родителей...

Вывод ведущего: «Умение понимать эмоциональное состояние другого человека невербально очень важно, особенно в общении с ребенком, так как ребенок не всегда может высказать, какое чувство он сейчас испытывает. Родитель, понимая переживания своего ребенка на невербальном уровне, может помочь ему своей поддержкой, участием, правильным реагированием. Кроме того, в общении с ребенком, взрослый должен осознавать какую эмоцию или чувство он сейчас передает ребенку и как он это делает».

Упражнение «Передай эмоцию».

Упражнение проводится в мини-группах. Ведущий предлагает каждой группе по одному варианту родительских высказываний типа: «Убери свои игрушки», «Помой руки», «Выключай телевизор, ложись спать» и т.п. Также предлагается по три маски из листов бумаги формата А4, соответствующих трем выражениям лица в образе пиктограмм, которые отображают следующие чувства: 1) любовь - «улыбка», 2) безразличие (нет эмоции) - «рот в виде горизонтальной палочки», 3) не любовь, злость - «улыбка вниз». Задача родителей - примерить маски и прочесть вслух высказывания.

Инструкция: «У вас на столах лежат три маски, изображающие разные эмоции, и варианты различных высказываний взрослых при общении с детьми. Каждая маска выражает следующие чувства: 1) любовь, 2) безразличие (эмоциональная холодность), 3) не любовь, а злость».

Ваша задача - каждому побыть в роли родителя и в роли ребенка. Роль родителя: воспроизвести высказывание в соответствии с одетой маской. Роль ребенка: определить, что сейчас испытывает родитель по отношению к нему».

Вопросы к родителям: «Что чувствует ребенок, когда вы разговариваете с ним, проецируя ту или иную маску? Как можно общаться с ребенком, чтобы он чувствовал вашу любовь? Какую эмоцию «одевать», когда ребенок вызывает раздражение или требует наказания за плохое поведение?»

Ответы родителей (дискуссия)...

Ведущий: «Как уже говорилось - нет «запрещенных» и «правильных» чувств, все чувства принадлежат человеку, все важны для него. Другое дело, как он выражает их вовне».

Итак, существует три варианта выражения чувств: подавление, агрессивное выражение, конструктивное выражение (трансформация).

Пример: «Пообещали помочь, подвели - невыполненные обещания», в результате чего возникает некое негативное чувство...(например, гнев). Это чувство можно:

- 1) подавить,
- 2) агрессивно выразить,
- 3) трансформировать.

Каждый способ выражения собственного отрицательного чувства имеет определенные последствия.

Таблица Чувство.

(досада, гнев, растерянность, обида, разочарование, огорчение).

Способы выражения чувств:	Проявления.	Последствия:
1) подавление	- чувство не выражается никак; - говорю, что не испытываю обиды, гнев... - говорю дружелюбно (хотя испытываю обиду, гнев...).	« Можно лопнуть » - плохо самому. Сдерживание своих эмоций, их подавление не ведет к

		освобождению человека от этой эмоции: т.к. физиологические системы, обслуживающие эмоции, уже сработали (АД, вегетативная НС, кожно-гальванические реакции и т.п.), но не до конца. Подавление эмоций ведет к заболеваниям и развитию комплексов, а также к неуверенности, заниженной самооценке, неуспешности в делах.
2) агрессивное выражение	<ul style="list-style-type: none"> - угрозы; -обвинения; - оскорбления; - ультиматумы; - «ярлыки»; - поспешные обобщения, обвинения («ты всегда...», «ты никогда...», «из-за тебя,...») - говорю о своем чувстве, но не обвиняю; 	<p style="text-align: center;">«Плохо мне - пусть всем станет плохо».</p> <p>Когда отрицательные эмоции овладевают человеком (гнев, раздражение), человек проявляет агрессию. Он способен кричать, ругаться, а иногда даже бить других, в результате чего нарушаются отношения, в конечном итоге это отражается на авторитете человека, что снижает возможности жизненных достижений.</p>
3) конструктив ное выражение (трансформа ция)	<ul style="list-style-type: none"> - предлагаю выход из ситуации, но даю свободу выбора; - говорю дружелюбно, не ущемляю личность другого человека; 	<p style="text-align: center;">«Чтобы всем стало хорошо».</p> <p>Вместо того, чтобы подвергать себя обидам или приступам раздражения (вместо того, чтобы кричать на окружающих или замыкаться в себе), нужно просто говорить им о своих чувствах. Осознав и выразив свое чувство, человек сможет испытать облегчение. Люди, умеющие выражать свои эмоции в общении конструктивным способом: более здоровы физически, более успешливы в делах, менее закомплексованы, более способны радоваться жизни, пользуются большим уважением.</p>

Упражнение « Ученик-Самурай-Монах».

Участники делятся на три группы. Каждой группе выдается листок, где описано поведение человека в соответствии с одним из трех имеющихся вариантов выражения чувств. Читается притча. Участники должны определить - какая роль подходит каждому из вариантов.

Инструкция: «Послушайте притчу... У вас на руках примеры способов выражения чувств. Определите, кому из героев притчи соответствует ваш вариант (в раздаточном листе) выражения чувств?».

Притча: «Монах с учеником переправлялись на другой берег реки. Они заплатили паромщику, и лодка уже немного отплыла от берега, когда в нее с разбегу прыгнул пьяный разгневанный самурай. Он обвел взглядом сидевших пассажиров и, увидев монаха с учеником, закричал: „Не выношу запаха святош! Как вы смеее отравлять воздух своим присутствием там, где находятся приличные люди!»

Он продолжал кричать и скандалить, требуя, чтобы ученик с монахом прыгнули за борт и добрались до другого берега вплавь. В какой-то момент он до того распоясался, что ударил монаха ножнами меча по лицу. Из рассеченной щеки монаха полилась кровь. Он утер ее рукавом и спокойно сказал: «Прошу тебя, успокойся. Если начнется драка, лодка перевернется и мы все потонем».

Слова монаха подействовали на самурая отрезвляюще. Он что-то пробормотал и уселся на свое место.

Ученик же, напротив, был взбешен. Но пока находился в лодке - еле сдерживал свой гнев. Едва ступив на берег, он обратился к монаху с таким вопросом: «Считаешь ли ты, что я должен был выбросить его, как бешеную собаку, за борт, как только он замахнулся на тебя? Или же мне следовало, подобно тебе, усмирить свои чувства и оставаться безучастным?» Монах сказал ему знаком, что говорить не время, и, прижимая рукав к лицу, зашагал дальше. Через некоторое время их обогнал самурай. Повернувшись, он упал перед монахом на колени и попросил посвящения в ученики».

Вопросы к родителям: *«Почему вы решили, что именно такое выражение чувств подходит к роли Монаха, Ученика, Самурая? Как вы думаете, какая роль конструктивно (правильно) выражает свои чувства? Как вы думаете, в жизни вы больше кто - Самурай, Ученик или Монах? И в каких ситуациях?».*

Ответы родителей (обсуждение)...

Ведущий рассказывает родителям о последствиях, к которым может привести то или иное выражение чувств. А также поясняет смысл притчи, используя объяснения Хохеля (см. ниже).

Вот как объясняет эту историю Хохель С. О.

«В этой притче три героя - монах, самурай и ученик. Они соответствуют трем способам обращения со своими чувствами - подавлению, выражению и трансформации (выражающейся вначале как осознание своего состояния, а затем - как управление им). По мере познания своих чувств мы обретаем принадлежность к одному из трех описанных в притче типов - ученика, самурая или монаха.

Ученик из притчи представляет собой прекрасный пример большинства людей, незнакомых со своей чувственной природой и не умеющих владеть ею. Именно Ученики, пытаясь избавиться от боли невыраженных чувств, сидящих внутри, придумали все способы отгораживаться от них, начиная с рационализации и кончая манипуляциями. Ученик не способен искренне радоваться настоящему моменту - он постоянно ищет способ быть занятым, озлобленным. Ученик может задыхаться от гнева, но не использовать его энергию, чтобы защитить себя, хорохориться, скрывая свой страх, или разыгрывая веселость, убежать от глубоко сидящей в нем печали. Такие люди знают

только об одном способе обращения со своими чувствами - подавлении, и даже способность выразить свои чувства становится для них осязаемым шагом вперед.

Самурай - это человек, прикоснувшийся к природе своих чувств, но не исследовавший ее до конца. Он знает, что энергию гнева можно использовать для борьбы, а страха - для бегства; он смутно понимает значение радости, наполняющий его энергией для новых побед и любви, толкающий на отречение или подвиг, - но он не является хозяином своих чувств. Они приходят к нему лишь тогда, когда захотят этого сами, и делают с ним то, в чем впоследствии он может раскаяться.

И тем не менее Самураи кажутся более яркими и притягательными по сравнению с Учениками, потому что они больше могут.

Самураи богаче Учеников уже хотя бы потому, что владеют не одним, а двумя стереотипами поведения в отношении своих эмоций.

Монах - человек, познавший свои чувства и овладевший ими. Думая о других людях, сидящих в лодке, он реагирует на оскорбления так, как будто его здесь нет. Нет самости, нет своекорыстия, нет гордыни, нет мыслей о том, что ты что-то значишь, или чем-то являешься, - значит, нет и страха, гнева, обиды за причиненную боль; нет осуждения или агрессии в адрес человека, который эту боль причинил. Зато есть внутреннее достоинство, проявляющееся независимо от ситуации; зато есть сила убеждения и правоты в словах, способных призвать к порядку даже самого отъявленного хулигана; зато есть красота в любом движении или поступке, способная очаровать и увлечь за собой.

Хотя подобных Монахам людей очень немного, именно они немногословно и неочевидным для окружающих образом достигают за время своей жизни самых масштабных и привлекательных целей. Их энергия не брызжет вокруг, очаровывая окружающих либо заставляя их страдать, а целенаправленно течет в заданном ими направлении. Как и Самураи, они часто становятся ядром группы, однако не той группы, к которой связывают вместе лишь сиюминутные интересы или веселое времяпрепровождение, а скорее группы людей, желающих делать общее дело и угадывающих в Монахе безусловного лидера. Для того чтобы распознать Монаха и приблизиться к нему (наличие Монаха - безусловная гарантия успеха любого долговременного предприятия), человек должен уже и сам в какой-то мере обладать сходными качествами - либо стремиться самому стать таким...

Присутствие Монаха необходимо как Ученикам, так и Самураям». |

Конструктивное выражение чувств.

Ведущий: «Секрет конструктивного выражения чувств довольно прост. Мы рассмотрим несколько способов:

1-й способ. Определение границы личного пространства.

Каждый человек имеет свои границы, свою личностную территорию, свой взгляд на жизнь, свое восприятие мира... Если человек по каким-либо причинам перестает видеть различия между собой и другим человеком, то это приводит к серьезным социальным последствиям, к нарушению в общении.

В таком состоянии человек требует от других сходства со своими взглядами и отказывается терпеть какие-либо различия. Наиболее часто это проявляется у родителей, которые отказываются признавать, что их дети могут отличаться от них хотя бы в чем-то, или, когда дети не соответствуют их ожиданиям.

Проблемы нарушения границ (непринятия взглядов другого человека) существуют и в отношениях взрослых. Поскольку зачастую отличия взглядов другого не уважаются и каждый требует, чтобы другой разделял его взгляды даже в мелочах - конфликты и затруднения во взаимопонимании продолжают существовать. Чем больше люди ценят и уважают различия друг друга, тем лучше и глубже оказывается контакт между ними и тем проще им разрешать возникающие между ними проблемы.

Нарушение границ называют слиянием. Когда человек «В» желает, чтобы поведение человека «А» соответствовало его представлениям о том, «как следует» себя вести, он нарушает личную границу другого. Кроме того, у них появляется общая зона конфликта (область, где они пересекаются),

Если человек «В» настаивает и добивается своего, он остается целостным, а человек «А» чувствует себя ущемленным, неполноценным. (Таким человеком любят пользоваться, он не может сказать «нет»). Какова может быть его реакция? Он или подавляет собственные потребности (а в целом и свою индивидуальность, и тогда последствиями такого его выбора могут быть депрессия, стрессы, психосоматические заболевания), или же он возмущается подобными посягательствами на свою жизненную территорию (иначе говоря, чужими притязаниями на свой образ жизни), и выталкивает человека «В» за свою границу. Если он это делает грубо, испытывая чувство гнева, между ними происходит «внешний взрыв» или конфликт.

Для того чтобы между людьми «А» и «В» не было взаимных претензий, они должны общаться на «границе контакта». В таком случае каждый из них остается целостным и никто не посягает на личную территорию другого.

Что для этого необходимо: следует разрешить другому быть таким, какой он есть, принять его со всеми его недостатками и достоинствами, не ущемляя достоинств своих. Такая позиция ведет к психическому здоровью и гармоничному общению с другими. Особенно эффективна такая позиция в детско-родительских отношениях.

Очень важно защищать свои границы и не нарушать границы другого человека».

Вопросы к родителям: «Какое слияние чаще встречается в вашем жизненном опыте? Умеете ли вы противостоять ущемляющему Вас воздействию?»

Ответы родителей (дискуссия)...

2-й способ. «Я»-«Ты» высказывания или «Я»-«Ты» сообщения.

«Я-высказывание» включает в себя описание чувств говорящего, обозначение конкретного поведения, которое вызвало эти чувства, и информацию о том, что, по мнению говорящего, можно в этой ситуации предпринять.

Ведущий записывает на доске схему «Я-высказываний»:

«Я чувствую... (эмоция), когда ты... (поведение), и я хочу... (описание действия)».

Эта простая формула помогает не только выразить свои непосредственные чувства, но и дает человеку возможность ощутить себя ответственным за свои мысли и чувства, поскольку причины их видит прежде всего в себе, а не во внешних обстоятельствах.

«Ты-сообщения» являются свидетельством агрессии в адрес партнера по общению, так как задевают чувства другого человека. В ответ на «Ты-сообщения» любой человек обычно закрывается и старается уйти от разговора. Кто-то воспринимает их как обвинения и обижается, кто-то раздражается и защищается, а кто-то дерзит. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш собеседник изменил свое поведение, избегайте «Ты-высказываний», иначе он просто перестанет вас воспринимать.

Обсуждаются ситуации и примеры «Я» и «Ты» сообщений...

Примеры ситуаций: 1. «Это просто твой эгоизм».

Когда ты так поступаешь, я не чувствую прежней заботы. Мне бы хотелось, чтобы мы понимали друг друга, потому что для меня это важно.

2. «Ты никогда не делаешь то, чего хочу я».

Когда ты принимаешь решение за нас обоих, не спрашивая моего мнения, я чувствую обиду, и мне кажется, что тебя не интересует моя точка зрения. Мне бы хотелось, чтобы мы совместно обсуждали эти вопросы, так, чтобы были учтены желания обоих.

Упражнение «Посылка «я-сообщений».

Участникам в парах раздаются примеры конфликтных ситуаций. Предлагается построить «Я» - высказывания в ответ на «Ты» - сообщение. Использовать схему.

Инструкция: «Прочтите ситуацию, изучите Ты - сообщение и напишите "Я - сообщения" в третьей колонке. Ответы сравните с ключом».

№	Ситуация.	Ты-сообщение	Я-сообщение.
1.	Отец хочет читать газету. Ребенок лезет к нему на колени. Отец раздражен.	Никогда не мешай, когда кто-то читает.	
2.	Мать пылесосит. Ребенок выдергивает шнур из розетки. Мать раздражена, торопится.	Ты несносный.	
3.	Ребенок садится за стол с грязными руками и лицом.	Ты как маленький, а не взрослый и самостоятельный мальчик.	
4.	Ребенок не хочет идти спать. Родители хотят поговорить о своих делах; ребенок крутится рядом и мешает поговорить.	Ты знаешь, что уже пора спать. Ты стараешься досадить нам. Тебе нужно идти спать.	
5.	Ребенок упрашивает взять его в кино, но он не убирал свою комнату несколько дней, что он обещал делать.	Ты не заслушиваешь кино, раз ты такой невнимательный и эгоистичный.	
6.	Ребенок весь день хмурый и молчаливый. Мать не знает, в чем дело.	Иди сюда, не хмурься. Надо быть повеселее. Ты что-то принимаешь слишком всерьез.	
7.	Ребенок включил музыку слишком громко, это мешает родителям разговаривать.	Ты что, не можешь быть повнимательней к другим? Почему ты включил это так громко?	
8.	Ребенок обещал помочь сделать что-то к приходу гостей. Остался час, а работа не начата.	Ты болтался весь день и ничего не сделал. Как можно быть таким невнимательным и безответственным?	
9.	Девочка забыла придти домой в назначенное время. Поэтому мать не смогла пойти с ней в магазин купить обувь.	Тебе должно быть стыдно! После того, как мы договорились, ты являешься не вовремя.	

Обсуждение упражнения с родителями...

Выводы ведущего: "Ты-сообщения" являются плохими кодами для сообщения о том, что родитель чувствует, т.к. они чаще всего декодируются ребенком в терминах того, что ему следует делать (посылка решения) или какой он плохой (через порицание и оценку).

"Я-сообщения" являются более эффективными и здоровыми для взаимоотношений родителя и ребенка. Они в меньшей степени провоцируют сопротивление. Честно сообщить ребенку об эффекте, который производит его поведение на вас, означает в гораздо меньшей степени травмировать его, чем утверждать, что он в чем-то плох, поскольку так себя ведет.

"Я-сообщения" бесконечно более эффективны, поскольку они налагают ответственность на ребенка за изменения его поведения.

Мини-информация: «Проблема "Я-сообщений"».

«Дети часто игнорируют "Я-сообщения", особенно вначале. Они иногда предпочитают "не слышать", как их поведение воздействует на родителей.

Родителям следует посылать следующее "Я-сообщение", когда первое не получает ответа. Возможно, следующее будет сильнее, интенсивнее, громче или с большим чувством. Следующее сообщение говорит ребенку: "Смотри, я действительно имею это в виду".

Дети также часто отвечают на "Я-сообщения", посылая обратно свое "Я-сообщение". Вместо того, чтобы изменить свое поведение немедленно, они хотят, чтобы вы услышали, каковы их чувства.

Часто, после того, как ребенку сказали, что родитель понял его чувства, он изменяет свое поведение. Обычно все, что ребенок хочет - это понимание его чувств - и тогда он захочет сделать что-либо конструктивное по поводу ваших чувств».

Если к соблюдению «Границ контакта» и «Я-высказываниям» прибавить «Активное слушание», то взаимоотношения с ребенком (да и со взрослыми людьми тоже) будут просто замечательными. Таким образом, всегда можно найти «общий язык» даже с самым трудным ребенком. Главное следовать простым рекомендациям, и результат не заставит вас долго ждать.

Мини-информация: «Активное слушание (АС)».

«Активное слушание» - замечательный путь и вовлечение того, кто посылает сообщение в беседе с реципиентом.

Слушая слова и высказывания ребенка, нужно понимать, что происходит с ребенком (какие чувства он испытывает и какая потребность лежит за его высказываниями), т.е. следует раскрыть мотив его слов.

Применяя активное слушание, нужно декодировать чувства и эмоции ребенка, закодированные им во время высказывания, так как ребенок не всегда точно может представлять свое эмоциональное состояние, а тем более точно назвать то, что он чувствует. И ему понадобится помощь взрослого».

Упражнение «Навыки активного слушания».

Ведущий озвучивает высказывания ребенка. Участникам предлагается определить, что чувствует при этом ребенок.

№	ГОВОРИТ	ЧУВСТВУЕТ
1.	Осталось только 10 дней до конца школы.	радость, облегчение
2.	Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора.	гордость, приятно
3.	Ты будешь держать меня за руку, когда мы пойдем в д/сад.	страх, боязнь
4.	Я никогда не буду лучше Саши, делаю, делаю, а он все равно лучше меня.	чувство неадекватности, обескураженности
5.	Все дети пошли гулять, мне не с кем играть.	оставленность, покинутость, одиночество
6.	Саше родители разрешили поехать в школу на велосипеде, а я езжу лучше него.	чувство родительской несправедливости и своей

		компетентности
7.	Я сам могу это сделать. Мне не надо помогать, я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам.	компетентность, нежелание принимать помощь
8.	Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать. Вам наплевать на то, что со мной случается.	боль, злость, чувствует, что его не любят.

Вывод ведущего: «Когда родители отвечают на проблемы ребенка через АС, они обнаруживают, что ребенок часто начинает думать о самом себе: анализировать свои проблемы, находить конструктивные решения. АС создает доверие, в то время как советы, выводы, инструкции и т.п. передают недоверие, т.к. ответственность за решение забирают у ребенка Поэтому АС - эффективный путь воспитания самоконтроля, ответственности и независимости».

Ведущий: «Особое внимание для воспитания в ребенке здоровых эмоций, доброжелательности и правильного позитивного мышления нужно уделять развитию положительных эмоций».

Вопрос к родителям: «Как вы развиваете в ребенке положительные эмоции? Приведите примеры.»

Ответы родителей...

Вывод ведущего: «Самый главный путь к развитию положительных эмоций у детей - это любовь. Любить своего ребенка - это целая наука».

Мини-информация: «Любовь».

«Любовь - самое высшее чувство. Разумеется, каждый из нас убежден, что любит своего ребенка. Мы любим своих детей, но далеко не все проявляем свою любовь столь очевидно, чтоб ребенок почувствовал ее. (Например: ребенок не ощущает нашу любовь и нежность, когда мы энергично отмываем ему уши и т.п.) Кроме того, столь же верно, что он вызывает у нас не только любовь, но порой и досаду, раздражение, сожаление, нетерпение и даже отчаяние. Эти чувства мы бессознательно проявляем куда более драматично и убедительно, нежели нашу любовь. И для многих родителей - это норма поведения!

Люди вкладывают в понятие любви тот смысл, который соответствует их личному развитию. И поэтому далеко не каждый вид любви приносит им радость.

Итак, Любовь может быть трех видов — детская, взрослая и совершенная.

Детская - люблю за то, что ты делаешь для меня или даешь мне.

Взрослая - люблю за то, что имею возможность делать для тебя или давать тебе.

Совершенная - люблю за то, что ты есть, - безотносительно к тому, что ты мне даешь, или что я тебе даю; что ты для меня делаешь, или я для тебя делаю.

Например...

Детская любовь: «Если я люблю тебя, то ты должен...» Это любовь потребителя - но не обязательно в лице ребенка. Высказывания: «Если любишь - купи игрушку», «Если любишь - учись хорошо», «Если любишь - не расстраивай меня».

Взрослая любовь: «Если я люблю тебя, то я должен...» Это любовь инвестора.

Высказывания: «Хоть ты и бестолковый работник, но выгонять тебя не хочется, потому что ты долго учился за наш счет».

Детская и взрослая любовь очень насильственны. По существу они представляют собой маятник, который качается от радости к печали, от принятия к непринятию, от любви к гневу и насилию.

Только совершенная любовь является настоящей, а также постоянным источником радости.»

Вопрос к родителям (не для ответа, а для размышления): «Какую любовь проявляете вы по отношению к своему ребенку?»

«Любовь нерадостного типа ущербна, потому что отрицает чужую (или свою) свободу. И в этом отрицании она должна либо зайти настолько далеко, чтобы отрицать саму себя, либо вырасти в любовь совершенную (в тотальное принятие себя и другого человека без желания его исправлять или переделывать, оценивать, или критиковать, ублажать или контролировать). Любовь же к себе выражается в том, что понимая сущность другого и, принимая его таким, каков он есть, мы придерживаемся грани, за которой не позволяем ему нанести себе вред.

Итак, главной составляющей Любви является безусловное принятие.

Безусловно принимать ребенка - значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, а просто так, просто за то, что он есть.

1. Потребность в любви и 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».
2. Не менее важен телесный контакт с ребенком. Психологами рекомендовано обнимать ребенка не менее 4-х раз в день (что просто необходимо каждому для выживания), а для хорошего самочувствия нужно не менее 8-ми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому.

Конечно же, ребенку подобные знаки принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться».

Упражнение - Пирог «Счастье мое».

Упражнение проводится в мини-группах. Участникам даются ингредиенты для приготовления пирога: улыбка, радость, тепло души, радуга, солнце, голубое небо, благополучие, доброта, щебет птиц.

Задание: Написать рецепт приготовления пирога из полученных ингредиентов. Озвучить каждый из вариантов.

Пример: Замесите пирог на доброте. Смешайте улыбку с радостью. Влейте тонкой струйкой тепло души. В больших пропорциях добавляйте благополучие. Украсьте кусочками голубого неба. Посыпьте цветами радуги. И выпекайте в солнечных лучах до ощущения счастья. Отламывайте маленькими кусочками и раздавайте каждому. Будьте здоровы!

Заключительный этап.

Родителям предлагается поделиться своими впечатлениями от тренинга.

Им предлагаются памятки с рекомендациями (приложение 6).

Рекомендации родителям:

- Уделяйте внимание собственным чувствам!
- Не подавляйте свои эмоции, а конструктивно выражайте их!
- Уважайте переживания своего ребенка и интересуйтесь его потребностями!
- Относитесь с любовью к своему ребенку, принимайте его таким, какой он есть!

- Говорите о своих чувствах ребенку — делиться своими чувствами, значит доверять!
- Поддерживайте ребенка во всех его успехах и начинаниях - он должен чувствовать в вас любовь и опору!
- Используйте в повседневном общении приветливые фразы (например: «Мне хорошо с тобой». «Я рада тебя видеть». «Хорошо, что ты пришел». «Мне нравится, как ты...» «Я по тебе соскучилась». «Как хорошо, что ты у нас есть». «Ты мой хороший!»)
- Обнимайте ребенка не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день!

Удачи вам и побольше положительных эмоций!

Используемая литература:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - М. АСТ. «Астрель» - 2006.
2. Гордон Т. Тренинг эффективного родителя.
3. Дереклеева Н.И. Новые родительские собрания. 5-9 классы.
4. Рахмаштаева В.А. Психология взаимоотношений.- М.: «Просвещение», 1996.
5. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе. - СПб: «Речь», 2006.
6. Холмогорова А., Гараян Н. Эмоциональные расстройства и современная культура. - М. 1999.
7. Щербатых Ю. Избавиться от страха. -М.: «Эксмо», 2006.

Карточки к упражнению «Узнай эмоцию».

Радость	Безразличие	Страх
Грусть	Удивление	Агрессия
Злость	Восхищение	Радость
Печаль	Раздражение	Ужас
Гнев	Тревожность	Спокойствие

Радость	Безразличие	Страх
Грусть	Удивление	Агрессия
Злость	Восхищение	Радость
Печаль	Раздражение	Ужас
Гнев	Тревожность	Спокойствие

Карточки к упражнению «Передай эмоцию».

«Убери свои
игрушки».

«Помой руки».

«Выключай
телевизор, ложись
спать».

«Угости конфетой
детей».

«Поздоровайся с
гостями».

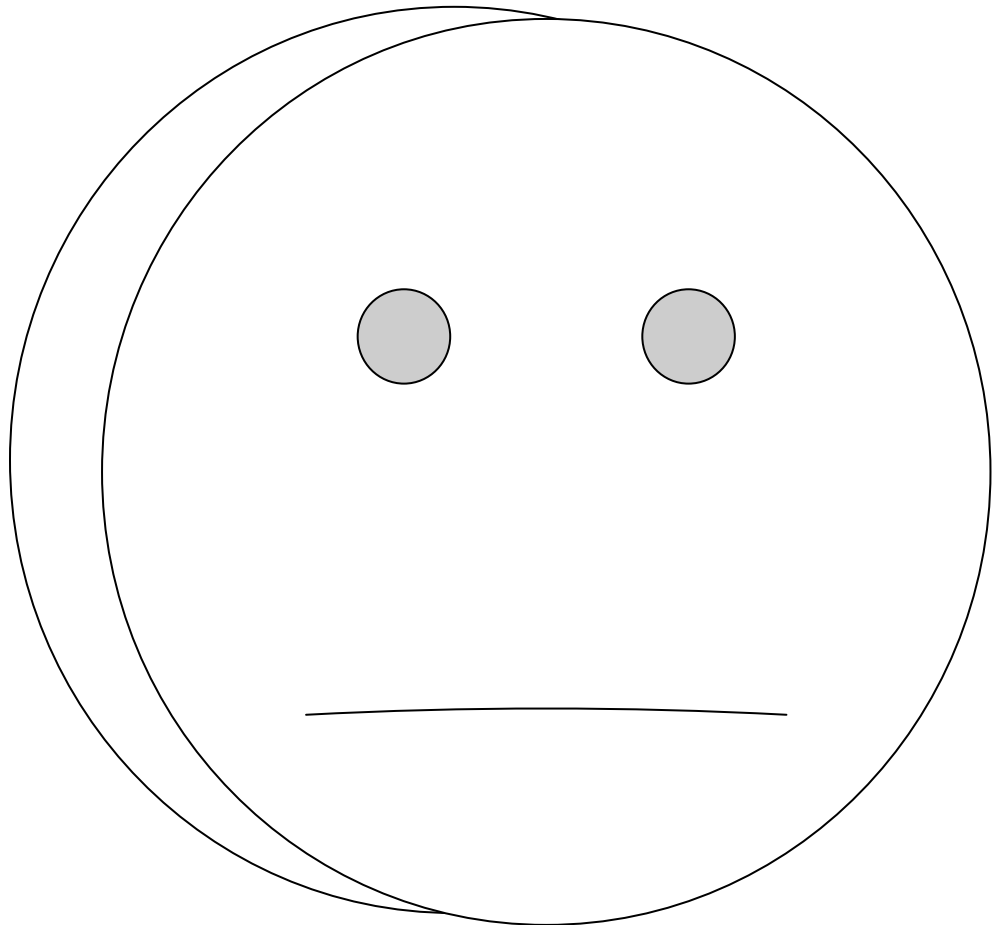


Таблица Чувство.

(досада, гнев, растерянность, обида, разочарование, огорчение).

Способы выражения чувств:	Проявления.	Последствия:
1) подавление	<ul style="list-style-type: none"> - чувство не выражается никак; - говорю, что не испытываю обиды, гнев... - говорю дружелюбно (хотя испытываю обиду, гнев...). 	<p>«Можно лопнуть» - плохо самому. Сдерживание своих эмоций, их подавление не ведет к освобождению человека от этой эмоции: т.к. физиологические системы, обслуживающие эмоции, уже сработали (АД, вегетативная НС, кожно-гальванические реакции и т.п.), но не до конца. Подавление эмоций ведет к заболеваниям и развитию комплексов, а также к неуверенности, заниженной самооценке, неуспешности в делах.</p>
2) агрессивное выражение	<ul style="list-style-type: none"> - угрозы; -обвинения; - оскорбления; - ультиматумы; - «ярлыки»; - поспешные обобщения, обвинения («ты всегда...», «ты никогда...», «из-за тебя,..») - говорю о своем чувстве, но не обвиняю; 	<p>«Плохо мне - пусть всем станет плохо». Когда отрицательные эмоции овладевают человеком (гнев, раздражение), человек проявляет агрессию. Он способен кричать, ругаться, а иногда даже бить других, в результате чего нарушаются отношения, в конечном итоге это отражается на авторитете человека, что снижает возможности жизненных достижений.</p>
3) конструктивное выражение (трансформация)	<ul style="list-style-type: none"> - предлагаю выход из ситуации, но даю свободу выбора; - говорю дружелюбно, не ущемляю личность другого человека; 	<p>«Чтобы всем стало хорошо». Вместо того, чтобы подвергать себя обидам или приступам раздражения (вместо того, чтобы кричать на окружающих или замыкаться в себе), нужно просто говорить им о своих чувствах. Осознав и выразив свое чувство, человек сможет испытать облегчение. Люди, умеющие выражать свои эмоции в общении конструктивным способом: более здоровы физически, более успешливы в делах, менее закомплексованы, более способны радоваться жизни, пользуются большим уважением.</p>

№	Ситуация.	Ты-сообщение	Я-сообщение.
1.	Отец хочет читать газету. Ребенок лезет к нему на колени. Отец раздражен.	Никогда не мешай, когда кто-то читает.	
2.	Мать пылесосит. Ребенок выдергивает шнур из розетки. Мать раздражена, торопится.	Ты несносный.	
3.	Ребенок садится за стол с грязными руками и лицом.	Ты как маленький, а не взрослый и самостоятельный мальчик.	
4.	Ребенок не хочет идти спать. Родители хотят поговорить о своих делах; ребенок крутится рядом и мешает поговорить.	Ты знаешь, что уже пора спать. Ты стараешься досадить нам. Тебе нужно идти спать.	
5.	Ребенок упрашивает взять его в кино, но он не убирал свою комнату несколько дней, что он обещал делать.	Ты не заслушиваешь кино, раз ты такой невнимательный и эгоистичный.	
6.	Ребенок весь день хмурый и молчаливый. Мать не знает, в чем дело.	Иди сюда, не хмурься. Надо быть повеселее. Ты что-то принимаешь слишком всерьез.	
7.	Ребенок включил музыку слишком громко, это мешает родителям разговаривать.	Ты что, не можешь быть повнимательней к другим? Почему ты включил это так громко?	
8.	Ребенок обещал помочь сделать что-то к приходу гостей. Остался час, а работа не начата.	Ты болтался весь день и ничего не сделал. Как можно быть таким невнимательным и безответственным?	
9.	Девочка забыла придти домой в назначенное время. Поэтому мать не смогла пойти с ней в магазин купить обувь.	Тебе должно быть стыдно! После того, как мы договорились, ты являешься не вовремя.	

Пирог счастья.

Задание: написать рецепт приготовления пирога из полученных ингредиентов:

(улыбка, радость, тепло души, радуга, солнце, голубое небо, благополучие, доброта, щебет птиц).

Озвучить каждый из вариантов.

Пирог счастья.

Задание: написать рецепт приготовления пирога из полученных ингредиентов:

(улыбка, радость, тепло души, радуга, солнце, голубое небо, благополучие, доброта, щебет птиц).

Озвучить каждый из вариантов.

Пирог счастья.

Задание: написать рецепт приготовления пирога из полученных ингредиентов:

(улыбка, радость, тепло души, радуга, солнце, голубое небо, благополучие, доброта, щебет птиц).

Озвучить каждый из вариантов.

Рекомендации родителям:

- Уделяйте внимание собственным чувствам!
- Не подавляйте свои эмоции, а конструктивно выражайте их!
- Уважайте переживания своего ребенка и интересуйтесь его потребностями!
- Относитесь с любовью к своему ребенку, принимайте его таким, какой он есть!
- Говорите о своих чувствах ребенку — делиться своими чувствами, значит доверять!
- Поддерживайте ребенка во всех его успехах и начинаниях - он должен чувствовать в вас любовь и опору!
- Используйте в повседневном общении приветливые фразы (например: «Мне хорошо с тобой». «Я рада тебя видеть». «Хорошо, что ты пришел». «Мне нравится, как ты...» «Я по тебе соскучилась». «Как хорошо, что ты у нас есть». «Ты мой хороший!»)
- Обнимайте ребенка не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день!

**Рекомендации родителям:**

- Уделяйте внимание собственным чувствам!
- Не подавляйте свои эмоции, а конструктивно выражайте их!
- Уважайте переживания своего ребенка и интересуйтесь его потребностями!
- Относитесь с любовью к своему ребенку, принимайте его таким, какой он есть!
- Говорите о своих чувствах ребенку — делиться своими чувствами, значит доверять!
- Поддерживайте ребенка во всех его успехах и начинаниях - он должен чувствовать в вас любовь и опору!
- Используйте в повседневном общении приветливые фразы (например: «Мне хорошо с тобой». «Я рада тебя видеть». «Хорошо, что ты пришел». «Мне нравится, как ты...» «Я по тебе соскучилась». «Как хорошо, что ты у нас есть». «Ты мой хороший!»)
- Обнимайте ребенка не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день!

**Рекомендации родителям:**

- Уделяйте внимание собственным чувствам!
- Не подавляйте свои эмоции, а конструктивно выражайте их!
- Уважайте переживания своего ребенка и интересуйтесь его потребностями!
- Относитесь с любовью к своему ребенку, принимайте его таким, какой он есть!
- Говорите о своих чувствах ребенку — делиться своими чувствами, значит доверять!
- Поддерживайте ребенка во всех его успехах и начинаниях - он должен чувствовать в вас любовь и опору!
- Используйте в повседневном общении приветливые фразы (например: «Мне хорошо с тобой». «Я рада тебя видеть». «Хорошо, что ты пришел». «Мне нравится, как ты...» «Я по тебе соскучилась». «Как хорошо, что ты у нас есть». «Ты мой хороший!»)
- Обнимайте ребенка не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день!

**Рекомендации родителям:**

- Уделяйте внимание собственным чувствам!
- Не подавляйте свои эмоции, а конструктивно выражайте их!
- Уважайте переживания своего ребенка и интересуйтесь его потребностями!
- Относитесь с любовью к своему ребенку, принимайте его таким, какой он есть!
- Говорите о своих чувствах ребенку — делиться своими чувствами, значит доверять!
- Поддерживайте ребенка во всех его успехах и начинаниях - он должен чувствовать в вас любовь и опору!
- Используйте в повседневном общении приветливые фразы (например: «Мне хорошо с тобой». «Я рада тебя видеть». «Хорошо, что ты пришел». «Мне нравится, как ты...» «Я по тебе соскучилась». «Как хорошо, что ты у нас есть». «Ты мой хороший!»)
- Обнимайте ребенка не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день!



