

Петрова Инна Константиновна

педагог-психолог

Петрова Наталья Анатольевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №40 «Радость»

г. Новочебоксарск, Республика Чувашия

АЗБУКА РОДИТЕЛЬСКОЙ ЛЮБВИ

Аннотация: в данной статье ставится проблема взаимодействия родителей с детьми. Авторами предлагается тренинг, в результате которого родители лучше начнут понимать поведение своего ребёнка. Рассматриваются задачи и структура проведения тренингового занятия, предлагаются различные упражнения.

Ключевые слова: тренинговые занятия, сотрудничество родителей и детей, психологические упражнения.

Потребность детей в любви, тепле, ласке, внимании и заботе со стороны близкого взрослого огромна, но сегодня необходимость поиска заработка, перегрузки на работе, сокращение свободного времени приводят к ухудшению физического и психического состояния родителей, повышенной раздражительности, утомляемости, стрессам, проявлением жестокости, дисгармоничных детско-родительских отношений, что наносит ущерб физическому и психологическому здоровью ребенка, его благополучию.

Цель: способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком.

Основные задачи:

1. Повышение родительской компетентности в понимании внутренних переживаний и потребностей ребенка.

2. Формирование позитивных психологических установок, способствующих коррекции родительского поведения.

3. Вывести участников занятия на рефлексию «наследства» собственного детства.

4. Создание положительной эмоциональной обстановки.

Структура тренингового занятия:

1. Организационный момент. Разминочное упражнение для формирования позитивного интереса и сплочения группы.

2. Основная часть. В этой части тренинга решаются цели и задачи занятия.

В нее входит комплекс психологических упражнений и приемов.

3. Заключительная часть. Рефлексия (оценка занятия взрослыми с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий). Прощание (для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы).

Методические рекомендации.

Занятие организуется с родителями воспитанников детского сада. Группа формируется на свободной основе (по желанию родителей). Количество участников – 8. Занятие рассчитано на 1 час. Занятие сопровождается тихой спокойной музыкой. Необходимую информацию подавать таким образом, чтобы участники занятий сохранили уверенность, что они об этом знали всегда.

Ожидаемые результаты.

Родители осознают, что мир ребенка отличается от мира взрослых, приобретают навыки активного слушания, безоценно принимать собственного ребенка.

Содержание тренинга.

Вступительное слово ведущего (педагога – психолога)

В наших руках – ключ к сердцам наших детей, открывающий дверь к любви и согласию между детьми и родителями.

Мы любим своих детей, и они любят нас. Но иногда мы перестаем понимать друг друга, и в нашей жизни вместо любви и радости появляются обида,

страх, раздражение. Мы ищем выход из сложившейся ситуации, но не всегда находим подходящий.

Мы все родом из детства и поэтому по сегодняшний день несем в себе отпечаток его побед и неудач. Наше детство по-прежнему живет в нашей самооценке, в излюбленных стратегиях взаимодействия с другими людьми и в целом с миром. Очень важно это понимать и стараться не продолжать «замкнутый круг неблагополучия» в жизни ребенка. Понимание специфики психологического развития ребенка поможет нам, взрослым, создать наиболее комфортную и психологически экологичную среду его взросления и становления.

Упражнение «Ребенок в нас»

Участники бросают мяч друг другу с фразой: «Мне кажется, в детстве вы были... (называет качество, которое, на их взгляд было присуще человеку в детстве)». *В ответ каждый может либо согласиться, либо опровергнуть данное утверждение.*

Психологическое упражнение «Встреча с малышом». Можно использовать музыкальное сопровождение.

– Расположитесь поудобнее. Несколько раз вдохните и выдохните. Если в каком-то участке собственного тела вы ощущаете некоторое напряжение, позвольте воздуху легким ветерком расслабить ваши мышцы. Пока расслабленное тело отдыхает от повседневных забот, ваше воображение становится более активным и раскрепощенным. Приготовьтесь к путешествию по легким тропкам фантазии.

Приятный ветерок касается вашего тела, ваших чувств, ваших мыслей. Он незаметно переносит ваше воображение на безлюдный морской берег с небольшой полоской желтого песка. Воздух теплый и немного соленый на вкус. Неужели этот пляж совсем пустынный? Естественно, нет. У самого берега играет малыш 3–5 лет. Он (или она) строит из влажного песка чудесные замки. Ведь все мы в детстве любили что-то создавать. Для этого необходимы песок, вода и творческое воображение.

Наш малыш снова и снова бегает к самому прибою с небольшим ведерком – ему необходима вода для строительства.

Какая-то странная бутылка привлекла его внимание. Интересно, что же в этой бутылке? Это интересно и вам, и малышу. Своими ручонками он-таки вытягивает пробку, и… голубое сияние распространяется над горлышком бутылки.

Мы все знаем из детских сказок, что наступило время рассказать джину из бутылки о самых заветных желаниях. Однако наш малыш несколько растерялся. Ему трудно не только сказать, но и понять для самого себя, чего он желает. Сейчас в собственном воображении вы можете исполнить роль загадочного Голубого Джинна. В ваших силах дать малышу то, в чем он заинтересован больше всего. Куклы Барби и конструкторы Лего, детские велосипеды и компьютерные игры – это все мелочи.

Самое главное, в чем нуждается каждый ребенок, – безусловная любовь родителей, которая возвращает чувство собственного достоинства и самоуважения и способствует развитию доверительных отношений с миром.

Проявлять безусловную любовь – очень просто и сложно одновременно. Просто, потому что для человека, который рос в атмосфере такой любви, это как дышать. Разве кто-то обучает нас процессу дыхания?

Сложно, потому что очень много людей в собственном детстве имели опыт так называемой обусловленной любви. То есть взрослые проявляли свою прязнь к ребенку только при определенных условиях: хорошее поведение, послушность и т.д. В других случаях они демонстрировали холодность и отчужденность. И этим холодом, часто показным, калечили чувствительную детскую душу.

После человеку с такой искалеченной душой сложно проявлять необусловленную любовь к другим людям, в том числе и к детям. Так снова открывается новый круг…

Вы можете сейчас разорвать этот замкнутый круг. Помните, что в ваших силах исполнить заветное желание малыша – стремление ощущать себя желанной и неповторимой частицей доброжелательного мира.

В собственном воображении окутайте малыша защитным покрывалом вашей любви, уважения и радости. Проявите эту любовь и радость каким-то конкретными действиями: возьмите малыша к себе на колени, приголубьте, прижмите к сердцу, пропойте самую любимую песню. Или вместе побегайте по берегу моря, помогите построить песчаный замок. Не так важно, что вы будете делать. Главное, чтобы малыш ощутил вашу любовь к нему. Ощущил и поверил.

Возможно, этот воображаемый малыш – ваш собственный ребенок. Однако вероятнее, что сейчас вы согрели теплом собственного сердца того давно забытого малыша, каким вы были сами много-много лет назад. Помните, как иногда вам не хватало то ли отцовского внимания, то ли нежной маминой ласки? Поэтому попробуйте залечить давние раны любовью собственного сердца.

А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату.

Упражнение «Желания детства»

– Мы очень часто понимаем требования детей абсолютно буквально. Младенец кричит – наверное, есть хочет. Или к маме на руки. Или плохо себя чувствует. Или ... А кто его знает, что он хочет, – наверное, капризничает! Ребенок подрастает, и уже вроде бы сам говорит, что он хочет: новую игрушку, или увлекательную игру, или интересную прогулку. Однако взрослые реагируют на все эти детские «хочу» в зависимости от того, насколько это согласуется или не согласуется с собственным пониманием ситуации, многочисленными требованиями повседневности и первоочередными планами. А что стоит за многочисленными детскими «хочу – не хочу», за его капризами и непоседливостью, за непредсказуемыми выходками и вызывающим упрямством? Неужели исключительно детский эгоизм и желание помотать нервы взрослым?

Я предлагаю выполнить небольшое психологическое упражнение. Цель упражнения – лучшее понимание «мира детства», который до этого времени живет в патогенных уголках нашей души.

Возраст	Мои желания в этом возрасте	Желания моего ребенка
0 – 1		
3 – 6		
6 – 7		

Самое сильное желание ребенка и потребность – сотрудничать с родителями, радовать их и следовать за ними. Дети испытывают врожденную потребность следовать указаниям родителей; их величайшее желание – доставить родителям радость; их самое сильное стремление – сотрудничать. Однако эту главную установку нужно пробудить и питать, как любые другие таланты или способности. Вместо того чтобы искать способы манипулировать детьми при помощи страха и вины, позитивное воспитание сосредоточивается на том, чтобы пробудить в ребенке его естественное желание сотрудничать. Используя чувства страха и вины, вы сможете эффективно установить краткосрочный контроль над детьми, но в итоге эти методы ослабляют стремление детей к сотрудничеству.

Упражнение «Поймите меня правильно»

– Понять ребенка – значит услышать его чувства. Во многих ситуациях лучше ребенка выслушать, то есть попытаться понять, почувствовать проблему ребенка как свою. Активно слушать – значит улавливать то, что вам ребенок пытается сказать, что он чувствует на самом деле, и «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначить его чувства. Давайте разберем конкретные ситуации. Задача: понять, какие чувства испытывает ребенок в данный момент.

Далее предлагаются ситуации родителям, и они должны из нескольких высказываний выбрать то, которое можно назвать «активным слушанием».

Работа проходит в парах, родители заполняют таблицу по приведенному выше образцу.

6 <https://interactive-plus.ru>

Ситуации:

1. *Ребенок:* Он отнял мою машинку!

Мама: а) Ну, ничего, поиграет и отдаст.

б) Ты очень огорчен и рассержен на него.

2. *Ребенок:* Больше я туда не пойду!

Мама: а) Ты больше не хочешь ходить в школу!

б) Как это ты не пойдешь в школу?!

3. *Ребенок:* Не буду я носить эту уродскую шапку!

Мама: а) Перестань капризничать, вполне приличная шапка!

б) Тебе она очень не нравится.

4. *Ребенок:* Он меня толкнул!

Мама: а) Он тебя толкнул, ты упал и ушибся.

б) Тебе обидно, что тебя специально толкнули.

Алгоритм действия по применению техники активного слушания: занять правильное положение по отношению к ребенку (глаза взрослого и ребенка должны находиться на одном уровне). Наша поза является для детей самым сильным сигналом о том, насколько мы готовы его слушать и услышать. Повтор услышанного от ребенка. Повторить в утвердительной форме то, что вы услышали от ребенка, а потом обозначить его чувства. Делать паузы между фразами. Паузы помогают ребенку разобраться в своем переживании и одновременно почувствовать, что рядом с ним родитель.

Упражнение «Нарисуйте эмоции»

Каждый участник получает лист с контурами лица и обозначенными чувствами: страх, боль, радость, гнев, удивление и т.п.

– Ребенок без труда «читает» по вашей позе, жестам и интонации, выражению лица или глаз, что что-то не так. Ведь именно через эти «несловесные» сигналы передается более 90% информации о нашем внутреннем состоянии. И контролировать их очень трудно. Через некоторое время чувство, как правило, «прорывается» и выливается в резкие слова или действия. Когда мы открыты и

искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять. *Родителям необходимо изобразить на заготовке эмоции.*

Упражнение «Ассоциации»

Все что от вас требуется, это услышать задание и постараться записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.

Если вы и ваш ребенок цветы, то какие...

Если вы и ваш ребенок животные, то какие

Если вы и ваш ребенок цвета, то какие ...

Если вы и ваш ребенок настроение, то какое...

Если ваш ребенок ...

Теперь давайте по очереди озвучим то, что мы себе представляли.

Упражнение «Азбука родительской любви»

– Если вы чувствуете, что в ваших отношениях с ребенком есть напряжение, вы недовольны и раздражены его поведением и никакие из известных способов воспитания не решают проблему, выберите открытку. Прочитайте несколько раз подсказку и мудрую мысль. Прислушайтесь к себе, разберитесь в своих чувствах. Вспомните момент возникновения затруднений. Подумайте, что могло побудить вашего ребенка вести именно так, а не иначе. Проанализируйте свои действия. Примите то, что и вы могли быть не правы. Еще раз прочтайте подсказку и мудрую мысль. Скажите себе, что в ваших силах изменить ситуацию. И действуйте по-новому, по-настоящему понимая чувства и намерения ребенка и собственные.

Рефлексия. Наша сегодняшняя встреча подходит к концу, и я хотела бы услышать от вас, что вам сегодня больше всего понравилось, с какими чувствами вы сегодня уйдете домой. *Родители высказываются.*

– Мне хочется поблагодарить вас сегодня за работу, за плодотворную работу. Давайте возьмемся все за руки и скажем друг другу «До новых встреч!».

Список литературы

1. Москалюк О.В. Педагогика взаимопонимания. Занятия с родителями / О.В. Москалюк, Л.В. Погонцева. – Волгоград: Учитель, 2011.
2. Мерзлякова Е.Л. Тренинг эффективного педагогического общения / Е.Л. Мерзлякова. – СПб.: Речь, 2007.
3. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми, СПб.: Речь, 2006.