

***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, безоценочно 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 бежит к самому прибору 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 джинну 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 привязанность 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. Ощутил 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.*

*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 прочитайте 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.