


МОУ ИРМО «НИКОЛЬСКАЯ СОШ»

Семинар-практикум для родителей

*«Родительская любовь:
во благо или..»*

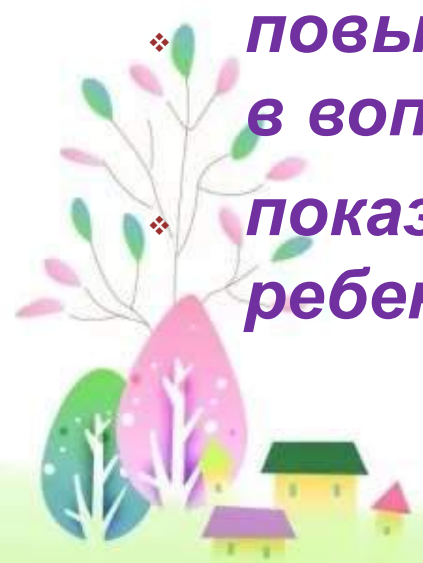


ПОДГОТОВИЛА ;
ШАБАНОВА О.И.
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ



Цель: содействовать пониманию осознания своей родительской позиции, способствовать повышению эффективности взаимоотношений между ребенком и родителями.

Задачи:

- ❖ *создать эмоционально-положительный настрой на совместную работу;*
 - ❖ *повысить родительскую компетентность в вопросах воспитания;*
 - ❖ *показать родителям как не «сливаться» с ребенком и быть с ним в контакте;*
- 

Правила группы.

- 1. Здесь и сейчас.** Во время работы группы все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними.
 - 2. Искренность и открытость.** Чем более откровенными будут рассказы о том, что действительно волнует и интересует, чем более искренним будет предъявление чувств, тем более успешной будет работа группы в целом.
 - 3. Активность.**
 - 4. Конфиденциальность.** Все, что происходит во время семинара, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне семинара.
- Обратная связь.** Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.

Упражнение «Знакомство».

Цель: знакомство участников друг с другом, создать доверительную обстановку в группе. Участники, передавая игрушку по кругу, называют свое имя .

Упражнение «Наши ожидания».

Материалы: круг, вырезанный из ватмана, поделенный на три сектора, кружочки из цветной бумаги, ручки.

Каждому участнику предлагается написать свои ожидания от мероприятия на заготовленных заранее кружочках (каждое ожидание пишется на отдельном кружке). Участники по очереди озвучивают свои ожидания и соотносят каждое из них с одним из секторов:

«Научиться», «Узнать», «Почувствовать».

Вступление.

Когда в семье появляется ребёнок, мама и папа, бабушки и дедушки сразу окружают его заботой.

Всем хочется, чтобы маленький человечек рос счастливым и успешным. Родители настолько опекают своего ребенка, что забывают о том,

что наступит время, и их чадо вынуждено

будет самостоятельно идти по жизни. Почему это происходит?



Материнская любовь - это безграничная любовь матери к ребёнку: она отдаёт ему свою нежность, доброту, ласку. Мать всегда понимает его, поддержит в трудную минуту, никогда не предаст. Для него она является опорой всей жизни.

Материнская любовь - это наиболее трудная форма любви, самая сильная, постоянная и бескорыстная.



«Что такое родительская любовь?»

Цель: способствовать осознанию и осмыслению любви к ребенку.

Инструкция: «Скажите, а что значит, в вашем понимании, любить своего ребенка?»

Что для вас родительская любовь? Изобразите на листе А4 родительскую любовь.

(Рисуем рисунок). Обсуждение.

Деловая игра «Снежинки».

У вас на столе лежат бумажные салфетки. Возьмите их в руки, и выполняйте, то, что я вам буду говорить.

Задания:

1. Сложите лист пополам.
2. Сложенный лист еще раз пополам.
3. Оторвите верхний правый угол
4. Оторвите нижний правый угол.

Посмотрите на то, что у вас получилось. Все «бумажные творения» не похожи, хотя, вы все выполняли одинаковые задания. Наши дети тоже такие все разные и каждому ребенку нужен свой индивидуальный подход.

Три способа открыть ребенку свою любовь:

- 1. Слово**
- 2. Прикосновение**
- 3. Взгляд**

Интересуйтесь жизнью и увлечениями ребенка. Поддерживайте. Разговаривайте по душам и находите время для общения.

Будьте терпеливы.



Сегодня мы вместе порассуждаем над одной очень актуальной и важной темой. Мы с вами попытаемся понять в чем же заключаются секреты воспитания детей. И на что нам, родителям следует обратить особое внимание.

Первый и основной секрет **Куда потратить время?**

Итак, какие они эти секреты воспитания детей? На самом деле ключ лежит на поверхности. Думаю, вам приходилось встречать такие высказывания: «Чем бы дитя не тешилось, лишь бы не плакало»? То есть пусть чем угодно занимается, какие угодно телепередачи смотрит, в какие угодно игры играет, лишь бы оставил меня в покое.

Второй секрет **На кого равняться?**

Будьте примером для своих детей. Всё начинается с родителей. Всё начинается с отца и матери. Прежде всего, станьте сами тем человеком, каким вы хотите видеть своего ребёнка, потому что в основном дети— это отражение своих родителей. **Помните, воспитание детей — это прежде всего самовоспитание.**

Третий секрет **С кем дружить?**

Подружитесь со своим ребёнком. Если вы хотите быть хорошим и успешным родителем, эффективным лидером, участвовать в становлении личности своих детей, вам необходимо стать другом своим детям.

Четвертый секрет **Творческий подход**

Используйте для воспитания привычные жизненные ситуации.

Пятый секрет **Хотя бы один раз...**

Ужинайте вместе. Совместный приём пищи - отличный способ общаться и сблизиться со своими детьми. Хотя бы один раз в день семья должна собираться вместе за столом и вместе принимать пищу. Телефоны не должны мешать времени общения.

Воспитание – это сотрудничество, взаимодействие, взаимовлияние, взаимо-обогащение детей и взрослых. При этом каждая семья обладает большими или меньшими воспитательными возможностями, то есть различным знаниями по воспитанию .

Тест – игра «Какой вы родитель?».

Отметьте фразы, которые вы часто употребляете в общении с детьми:

1. Сколько раз тебе повторять? (2 балла)
2. Посоветуй мне, пожалуйста! (-)
3. Не знаю, что бы я без тебя делала? (1 балл)
4. И в кого ты только такой уродился?! (2 балла)
5. Какие у тебя замечательные друзья! (1 балл)
6. Ну, на кого ты похож (а)? (2 балла)
7. Я в твое время! (2 балла)
8. Ты моя опора и помощник (ца) (1 балл)
9. Ну что за друзья у тебя? (2 балла)
10. О чем ты только думаешь? (2 балла)
11. Какая ты у меня умница! (1 балл)
12. А как ты считаешь, сынок (доченька)? (1 балл)
13. У всех дети как дети, а ты... (-)
14. Какой ты у меня сообразительный! (1 балл)



5 – 6 баллов – вы живете с ребенком душа в душу. Он искренне любит и уважает вас; ваши отношения способствуют становлению личности.

7 – 8 баллов – это свидетельствует о намечающихся сложностях в ваших отношениях с ребенком, непонимании его проблем, попытках перенести вину за недостатки его развития на самого ребенка.

свыше 9 баллов – вы непоследовательны в общении с ребенком. Он уважает вас, хотя и не всегда с вами откровенен. Его развитие подвержено влиянию случайных обстоятельств.

Чего стоит избегать родителям, чтобы не провоцировать конфликт с подростком:

Упреки и претензии: дети в подростковом возрасте не всегда адекватно реагируют на критику и упреки. И чтобы избежать не очень приятных последствий, **лучше заменить упреки добрыми советами и рекомендациями.** Таким образом, вы сможете наладить контакт с подростком, и у вас станут более доверительные отношения.

- *«Ты-высказывания»* - такие высказывания способствуют появлению конфликта и поддерживает его.
- *Критика:* прибегая к критике вы можете ранить подростка и задеть его, что скорее всего вызовет ответную реакцию и желание сделать наоборот, досадить вам.

Если вы родитель, хотите **наладить отношения** с ребенком и не знаете, как это сделать, то, скорее всего, вам необходимо начать изменения с тактики своего поведения по отношению к своему взрослеющему ребенку. При этом важно помнить следующее:

Прямое воздействие на подростка, как правило, не эффективно, особенно когда есть негативные высказывания;

Любое давление, которое вы оказываете на подростка, обязательно вызовет его сопротивление, а затем ответное противодействие;

Излишний родительский контроль обязательно вызывает желание от него избавиться и выйти из-под родительского контроля, отсюда поведение, которое можно назвать «назло родителям»;

Недоверие к ребенку и его способности справиться самостоятельно – понижает самооценку подростка и заставляет искать способы компенсирующие способы повышения самооценки, которые далеко не всегда являются конструктивными (курение, принадлежность к различным группам и компаниям и т.д.)

Диагностическое упражнение .

«Баланс и гармония в родительских отношениях».

Цель: исследовать взаимоотношения с ребенком.

Инструкция: Я предлагаю исследовать ваши взаимоотношения с ребенком, увидеть, что сейчас в них происходит и что нужно изменить. Нарисуйте пожалуйста сердце на листе А4, разделите его на 4 части.

Возьмите в руки карандаши, которые нравятся, и каждую четвертинку сердечка закрасьте:

- **поддержка – насколько вы поддерживаете своего ребенка – сколько % поддержки к вашему ребенку;**
- **общение/принятие – в какой степени вы общаетесь со своим ребенком качественно, вы принимаете его таким какой он есть – сколько % общение/принятие к вашему ребенку;**
- **вера – на сколько % у вас есть вера в вашего ребенка;**
- **без оценочное отношение, т. е. мы не оцениваем ребенка. Детям нельзя давать оценки – сколько %.**

Без оценочное отношение. Поддержка. Вера. Общение.

Обсуждение.



В попытках понять подростка родители обращаются к учителям, психологам, умным книжкам и постам в соцсетях. Хотя иногда можно просто поговорить с ребёнком, понять, чего он хочет и что ему не нравится в ваших с ним отношениях.

Пример. Манипуляция и нарушение границ

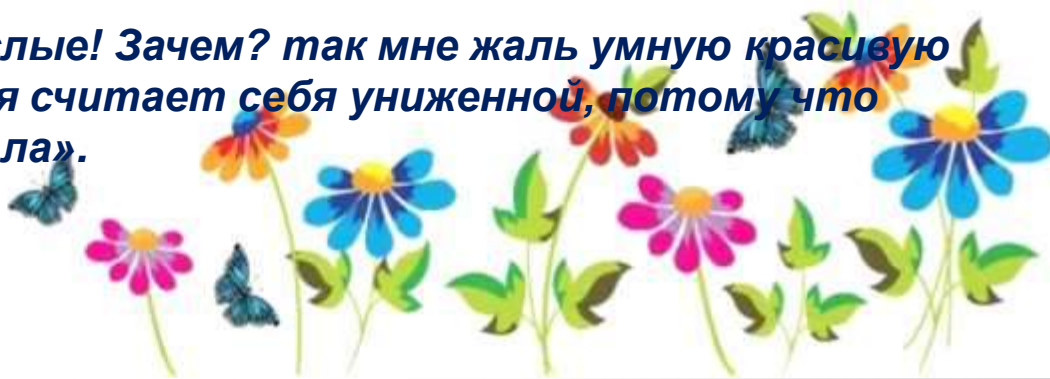
История первая: Мама: «Ты должна учиться. Никаких мальчигов. Знаю я, чем это кончится». Для профилактики мама узнаёт пароли от всех социальных сетей и меняет на свои. Заходить в инстаграм, в контакте и прочее теперь можно только под маминым контролем и при её присмотре. Никаких фейковых страничек и смены пароля обратно! Потому что «я всё равно узнаю, но тогда полностью лишу тебя интернета и всех соцсетей. И ещё ты навсегда потеряешь моё доверие».


Доверие тут не валялось и рядом. Всё мамино поведение просто кричит о тотальном страхе и Недоверии.

История вторая: Мама: «Ты всё делаешь не так». Мама, которая всегда осуждает. За интерес не к тому школьному предмету, за эксперименты с одеждой, за неправильные хобби, за лишнюю съеденную булочку, да мало ли за что. Цитаты: «Да посмотри ты на себя! Куда тебе в математику/хиппи/модели! Не тот склад ума, не та внешность, с этим ты ничего не добьёшься, это бесперспективно, а ещё тебе надо сбросить как минимум пару кило!»

Уважаемые взрослые! Зачем? так мне жаль умную красивую девочку, которая считает себя униженной, потому что «мама так сказала».

Обсуждение.





Эгоистическая любовь. Эгоистическая любовь ставит ребенка перед сложным выбором: или жить по сценарию родителей, теряя свою индивидуальность, или пойти своим путем в профессии, в выборе спутника жизни, при этом испортив отношения с родителями. Как часто можно видеть ситуации, когда мать пытается руками ребёнка исполнить свои собственные мечты и желания.

«У меня на сына большие планы»

История третья: мама активно строит планы на отпуск: съездить всей семьёй куда-то посмотреть исторические места, да и просто отдохнуть, развеяться, сменить обстановку. Звучит захватывающе. И вдруг тоскливое: «Как же мне это надоело. Я никуда не хочу ехать, а она меня вечно заставляет».

Мама в шоке: как можно добровольно отказываться от путешествий и возможности увидеть что-то новое? «Не хочу. Ничего с ними не хочу. Хочу сидеть дома за компом, играть и смотреть аниме. И чтобы меня никто не трогал. А все эти пейзажи можно и в интернете найти. В сто раз дешевле и ехать никуда не придётся».

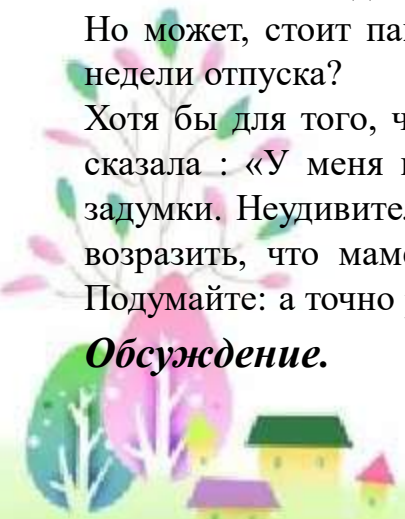
Мама говорит, что это же совсем не то, мальчик устало пожимает плечами — всё это мама ему уже не раз говорила. Потом обречённо говорит, что всячески будет этому сопротивляться, но, по-видимому, всё-таки придётся поехать, «чтобы отстали хотя бы до следующего отпуска».

Уважаемые взрослые! Конечно, вы хотите как лучше. И весь год работаете, откладываете, чтобы свозить своё любимое чадо (и себя) отдохнуть. Познавательное и качественно.

Но может, стоит пахать чуть меньше и найти время для общения с любимым ребёнком не только в две недели отпуска?

Хотя бы для того, чтобы узнать, а что он НА САМОМ ДЕЛЕ хочет. Пока не стало совсем поздно. Мама сказала: «У меня на сына большие планы». Сын тут просто объект. И обязан реализовывать мамины задумки. Неудивительно, что ему уже ничего не хочется. При таком-то прессинге. Хотя мне сейчас могут возразить, что маме виднее и вообще — это всё ради него. Ну, будьте честными хоть раз в жизни. Подумайте: а точно ради него?

Обсуждение.



Гиперопека

История четвёртая: Мама страшно боится за дочь и не отпускает даже в экскурсионные поездки с классом.

«До восемнадцати везде только со мной!». Естественно, домой возвращаться не позже половины девятого, обо всех прогулках — где, с кем, когда — отчитываться.

Уважаемые взрослые! Да, мир полон маньяков, психов и просто компаний. Но тут мне почему-то кажется, что и после восемнадцати девочку никуда не отпустят. А если вдруг и случится такое, дочь сама никуда не поедет. Потому что не будет никакого опыта, лишь сотни раз слышанные рассказы о том, как там «опасно и страшно», «как много плохих людей» и установка, что от всего этого защитит лишь родной дом. И, конечно, мама.

Непонимание

После рождения младшего ребенка родители переключили всё внимание на него, на его долю оставив только упрёки и требования. Он постоянно чувствует себя дома лишним и никому не нужным. При этом у старшего ребенка золотые руки, он собирает из двух нерабочих телевизоров один рабочий, делает компьютерные программы, а родители считают, что он туповат и занимается ерундой.

После рождения младших от старших почему-то начинают требовать всё больше и больше, ждут, что они станут ответственнее и серьезнее. Уделяют всё своё внимание младшим, ведь «старшие уже большие, им наше внимание не так нужно».

Обсуждение.

Дорогие родители! Дети вас очень любят, ценят и уважают (пусть это не всегда видно). Они понимают, что с ними порой очень тяжело. Но, поверьте, детям с вами тоже нелегко. И когда вы пренебрежительно отзываетесь о их интересах, отпускаете унижительные шутки или комментарии в их адрес (особенно при других родственниках или наших друзьях), не доверяете, нарушаете границы личного пространства — детям больно и обидно. Потому что, как бы дети ни пытались показать, что они сами по себе — вы для них очень важные люди. И потому некоторые вещи с вашей стороны оказываются как удар в спину. После этого они закрываются и отгораживаются от вас ещё больше, а вы за это ещё сильнее злитесь на них — и всё по кругу.

Мы родители чаще всего просто боимся за наших детей и хотим защитить и уберечь их. Но почему мы выбираем для этого такие способы? Почему мы не даём им даже попытаться что-то сделать? Почему мы принимаем за них все решения и делаем выбор, не интересуясь мнением ребенка?

Обсуждение.



Послание от детей:

Почему вы думаете, что, раз вы старше, то лучше знаете, что НАМ нужно и интересно?

Да, мы пока ещё не взрослые. Но проявляя к нам уважение и понимание, вы поможете нам стать взрослыми куда быстрее и эффективней, чем применяя всякие манипуляции, унижение и прессинг. И ещё: мы получим от вас уникальный шанс — стать не просто взрослыми. А счастливыми, уверенными в себе, спокойными людьми, не загруженными кучей поколенческих комплексов и проблем. А ведь в итоге самое главное, чего вы хотите, чтобы мы, ваши дети, были счастливы.

Правда?

Упражнение - релаксация «Тихое озеро»

(звучит спокойная расслабляющая музыка)

Психолог дает инструкцию: «Закройте глаза и слушайте меня. Вы у тихого, замечательного озера. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит. Воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете. А теперь откройте глаза. Вы хорошо отдохнули, у вас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня...»

Обратная связь

Напишите, пожалуйста, свои впечатления от семинара.

- Что больше всего понравилось?
- Что не понравилось, с чем вы не согласны?
- Что хотели бы пожелать психологу?

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: снятие эмоциональной усталости, улучшение настроения.

Психолог : И в завершение я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко соединить в аплодисменты.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!