

Управление по опеке и попечительству
Администрации городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО ЦППМСП
«Семья» г. Уфы

 Э.Ф. Ахметова
« 04 » марта 2022 г.

Принято
на методическом совете
протокол № 1 от « 04 » 03 2022 г.

Просветительская психолого-педагогическая программа «Школа любящих родителей»

Категория:

родители из кровных семей, находящиеся
в трудной жизненной ситуации

Авторы-составители:

заведующий отделом по работе с
кровными семьями МБОУДО
ЦППМСП «Семья» г. Уфы
Сухова С.П.,

педагоги-психологи МБОУДО
ЦППМСП «Семья» г. Уфы:

Киселева А.Е., Цыбезова Л.Р.,
Ахметьянова Р.А., Миннигалиева Л.Т.,
Старикова Р.М., Ершова О.А.,
Нураев И.Р.

Введение

Современные семьи развиваются в условиях противоречивой общественной ситуации. С одной стороны, наблюдается поворот общества к проблемам и нуждам семьи, разрабатываются и реализуются комплексные целевые программы по укреплению и повышению ее значимости в воспитании детей. С другой стороны, наблюдаются процессы, которые приводят к обострению семейных проблем. Это, прежде всего, падение жизненного уровня большинства семей, рост числа разводов, влияющих на психику детей, увеличение числа неполных и имеющих одного ребенка семей. Следовательно, в сложных современных условиях семье требуется систематическая и квалифицированная помощь.

В МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы накоплен определенный опыт в работе с неблагополучными семьями. Это диагностика и регулярная профилактическая работа, и непосредственно мероприятия по устранению фактов семейного благополучия и стабилизации детско-родительских отношений.

В семьях, находящихся в трудной жизненной ситуации, родители зачастую отчуждены от своих детей и полностью поглощены социально-бытовыми проблемами, а значит, дети предоставлены сами себе. В связи с этим приобретает особую актуальность проблема приобщения родителей к формированию личности ребенка.

Ни для кого не секрет, что для успешного формирования личности ребенка большое значение имеет семейное воспитание, в основе которого лежит родительская любовь. Потребность в родительской любви – одна из наиболее сильных и длительных потребностей человека. В родительской любви нуждается ребенок любого возраста, так как она обеспечивает наличие у него чувства безопасности, психологической защищенности, поддерживает благоприятное состояние эмоционально-чувственного мира, учит любви, нравственному поведению, выступает как источник жизненного опыта, необходимого растущему ребенку как потенциальному родителю.

А. Лоуэн (1998) отмечает, что недостаток любви в ранние годы жизни влечет за собой эмоциональное недоразвитие человека. Личность, сформировавшуюся в результате депривации родительской любви, характеризует чувство внутренней пустоты; ей присуща потребность в том, чтобы о ней заботились, которая ставит человека в зависимость, а также страстное стремление к контакту и близости. Такие люди личностно незрелы.

Большинство родителей, находящихся на сопровождении ЦППМСП-центра, к сожалению, не чутки в проявлении родительской любви. Многие во взаимоотношениях с ребенком пользуются житейским опытом, а это не всегда имеет положительный результат и успех. В связи с этим главной целью программы «Школа любящих родителей» стало содействие формированию в семье максимально комфортных условий для развития ребенка, основанных на безусловной любви к нему.

Пояснительная записка

Просветительская психолого-педагогическая программа «Школа любящих родителей» разработана педагогами-психологами отдела по работе с кровными семьями МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы. Программа включает вводное занятие, занятия по знакомству с основными способами проявления родительской любви и заключительное занятие. В основу содержания программы легла теория о «языках любви», автором которой является американский писатель Гэри Чепмен. Он утверждает, что существует пять «языков любви»: слова поощрения; время; подарки; помощь; прикосновения. С каждым из «языков любви» участники программы познакомятся, чтобы «говорить» со своими детьми на их «языке».

Родителям необходимо помочь стать хорошими родителями. Поэтому главным направлением сотрудничества специалистов и родителей в рамках программы является просвещение отцов и матерей по вопросам психологии и педагогики.

Цель: повышение психолого-педагогической компетенции родителей в вопросах семейного воспитания, способствующего формированию максимально комфортных условий для личностного роста и развития ребенка.

Задачи:

- укрепление детско-родительских отношений;
- информирование о поведенческих и эмоциональных способах проявления родительской любви;
- формирование навыков родительского поведения, способствующих полноценному развитию и воспитанию детей в семье.

Категория участников: родители из кровных семей, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Количество участников: 30 родителей.

Сроки реализации: 2 месяца.

Просветительская психолого-педагогическая программа для родителей «Школа любящих родителей» включает 7 занятий по 90 мин. Продолжительность программы составляет 10,5 часов (1 академический час – 60 минут). Занятия проводятся с периодичностью 1 раз в неделю.

Основная форма работы – групповая. Оптимальный состав участников группового занятия – 10-12 человек. Некоторым родителям предлагаются дополнительные индивидуальные консультации в зависимости от степени выраженности тех или иных трудностей.

Методы и приемы, используемые в работе: лекционный материал, целью которого является информирование родителей и повышение их педагогической компетентности; обсуждение и дискуссия, направленная на активное вовлечение участников к решению проблемных вопросов, активизацию потенциала к воспитанию детей; игровые приемы, упражнения, необходимые для проживания и понимания чувств, эмоций и формирования конструктивной модели поведения.

Для реализации программы необходимо следующее материальное обеспечение: просторное помещение, стулья по количеству участников группы, компьютер, мультимедийный проектор, музыкальные колонки, флипчарт, маркеры, бумага белая А 4, ручки, планшеты.

Тематический план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		Всего часов
		теория	практика	
1.	Вводное занятие «Сосуд любви»	55 минут	35 минут	1 час 30 минут
2.	Занятие «Слова поощрения»	38 минут	52 минуты	1 час 30 минут
3.	Занятие «Качественное время»	48 минут	42 минуты	1 час 30 минут
4.	Занятие «Подарки»	52 минуты	38 минут	1 час 30 минут
5.	Занятие «Помощь»	60 минут	30 минут	1 час 30 минут
6.	Занятие «Прикосновения»	47 минут	43 минуты	1 час 30 минут
7.	Заключительное занятие «Язык любви моего ребенка»	30 минут	60 минут	1 час 30 минут
ИТОГО:		5 часов 30 минут	5 часов	10 часов 30 минут

Ожидаемые результаты:

- гармонизация детско-родительских отношений;
- повышение психолого-педагогической компетенции родителей в вопросах проявления их любви к детям;
- осознание необходимости проявления безусловной родительской любви к детям;
- представление конструктивной модели поведения во взаимодействии с детьми, способствующей полноценному развитию и воспитанию несовершеннолетних.

Механизм оценки результатов

В процессе проведения занятий результативность программы будет оцениваться с использованием следующих способов:

- беседа, рефлексия;

- наблюдение;
- отзывы участников;
- анализ участия родителей в практических формах работы.

Форма выходного контроля

Итоговый контроль включает отзывы участников о программе.

Содержание программы

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ «Сосуд любви»

Цель: Содействовать созданию эмоционально-благоприятной атмосферы для успешного проведения цикла занятий, а также развитию эмоционального контакта и сотрудничества родителя с ребенком.

Материалы и оборудование: флипчарт, фломастеры, бейджики.

1. Приветствие – 5 минут.

Ведущий: Добрый день, уважаемые родители! Педагогами-психологами ЦППМСП «Семья» г. Уфы была разработана программа «Школа любящих родителей», которая включает цикл занятий для родителей по знакомству с «языками любви». Данная теория представлена американским психологом Гери Чепмен. Исследовав эту тему, он понял одну простую вещь. Мы все по-разному проявляем свою любовь и тот способ, которым используется, автор назвал «языком любви». Он выделил 5 основных языков любви:

- 1) слова поощрения;
- 2) время;
- 3) подарки;
- 4) помощь;
- 5) прикосновения.

У каждого из нас есть один или несколько ведущих «языков любви». Обычно от 1 до 3-х. «Языки любви» – это способ проявления нашего чувства любви. Данный способ формируется у человека с самого раннего детства и чаще всего совпадает с тем, который был у одного из родителей.

Цель программы: повышение психолого-педагогической компетенции родителей в вопросах семейного воспитания, способствующего формированию максимально комфортных условий для личностного роста и развития ребенка.

Занятия планируются еженедельно с педагогами-психологами МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы в течение двух месяцев (всего 7 занятий). Сегодня у нас первое занятие, тема которого звучит так: «Сосуд любви».

2. Знакомство и обозначение правил группы – 10 минут.

Ведущий: Предлагаю познакомиться. Каждый, по-очереди, говорит свое имя или как к нему можно обращаться, сколько детей в семье, что бы хотел узнать, или на какой вопрос хотел бы получить ответ по итогам цикла наших встреч (*имена записываются на бейджике*).

Для начала давайте обговорим правила, которые нам необходимо соблюдать для комфортного общения друг с другом.

1. Отключить мобильный телефон.

Желательно, чтобы все участники выключили телефоны либо поставили их на беззвучный режим.

2. Правило активности.

Все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. От выполнения упражнений отказаться нельзя и все вы в любом случае попробуете свои силы.

3. Правило конфиденциальности.

Оно означает, что любые обсуждения людей и событий на занятиях возможны только в рамках данной группы.

4. Один микрофон.

Прошу Вас уважать друг друга. Перебивать, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.

5. Я-высказывания.

Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю...», «мне это не понятно...». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...»

6. Принцип доброжелательности.

Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.

7. Правило «Стоп».

Это право участника в любой момент выйти из «игры». Если вам станет тяжело, например, быть откровенными, делиться личными переживаниями, вы всегда можете сказать «СТОП».

3. Беседа «Что такое любовь?» – 10 минут.

Любовь – это самое важное слово в языке. Оно же является наиболее непонятым. Нам говорят, что «любовь – это роскошный бриллиант», и что «любовь движет Вселенной». Этим словом наполнены тысячи книг, песен, журналов и фильмов.

Психологи пришли к заключению, что потребность быть любимым является основной эмоциональной потребностью человека. Во имя любви мы покоряем горные вершины, переплываем моря, пересекаем пустыни и переносим неслыханные трудности. Без любви горы становятся неприступными, моря – безбрежными, пустыни – невыносимыми, а трудности – нашим приговором.

Если мы согласны с тем, что слово любовь как много веков назад, так и сейчас, пропитывает человеческое общество, мы вынуждены также признать и то, что это слово является самым непонятым. Мы используем его в тысячах случаев. Мы говорим: «Я люблю собак», и тут же – «Я люблю свою маму». Мы говорим о любимых занятиях: плавании, катании на лыжах, рисовании. Мы любим разные вещи: кулинарные блюда, машины, дома. Мы любим животных: собак, кошек, улиток. Мы любим природу: деревья, траву, цветы и погоду. Мы любим людей, мать, отца, сына, дочь, родителей, жен, мужей, друзей. Мы даже влюбляемся в саму любовь.

Также мы используем слово «любовь» для объяснения своего поведения: «Я так поступил, потому что люблю ее». Этой фразой объясняют любые поступки. Родители потакают всем желаниям ребенка, называя это любовью. Мать дарит дочери подарок и называет это тоже любовью. Что же тогда это такое: относиться к кому-либо с любовью?

Детские психологи утверждают, что в каждом ребенке заложены определенные основные эмоциональные потребности, и для того, чтобы ребенок был эмоционально устойчивым, эти потребности необходимо удовлетворять. Среди этих эмоциональных потребностей нет более важной, чем потребность в любви и внимании, потребность ощущать, что он или она принадлежат кому-то, что они желанны. Без такой любви у детей происходит задержка социального и эмоционального развития.

Мне очень нравится одно высказывание: «Внутри каждого ребенка заключен «эмоциональный сосуд», который ждет того, чтобы его наполнили любовью. Когда ребенок чувствует, что его действительно любят, его развитие будет нормальным. Но если сосуд любви пуст, у ребенка возникают нарушения в поведении. Большая часть нарушений в поведении ребенка объясняется тем, что «сосуд любви» пуст. Их плохое поведение было ничем иным, как искаженными поисками любви, которой они не ощущали. Они разыскивали любовь везде, где не нужно, и так, как не нужно. Понимание языков любви может радикально изменить их поведение. Поведение детей меняется, когда их сосуд любви полон».

4. Упражнение «Любить – это...» – 15 минут.

Ведущий: Конечно понятие «любви» достаточно многогранно, и каждый закладывает в нее свой смысл. Любовь предполагает заботу о детях, преодоление трудностей, конфликтов, прощение и доверие, желание посвятить себя их благополучию и многое другое.

Прошу вас посмотреть видео «Дети о любви» (приложение № 1).

В этом видео дети рассказали о том, что такое любить. А теперь давайте мы с вами порассуждаем о любви, я прошу каждого продолжить фразу «любить – это значит...» (*Ответы родителей записываем на флипчарт*).

Мы увидели, что у каждого свое понимание любви. Мы дарим детям любовь и форма выражения любви бывает разной.

5. Упражнение «Любовная мотивация» – 10 минут.

Ведущий: Мы часто в своем общении с детьми используем «любовную мотивацию». (Например: мы просим дочь убираться в своей комнате, а за это покупаем ей красивое платье и т.д.).

Приведите один из таких случаев из своей жизни и расскажите, какой вид «любовной мотивации» Вы использовали. Какой результат Вы получили при использовании данного вида «любовной мотивации»?

6. Беседа с практическими элементами «Любить себя» – 30 минут.

Ведущий: Про необходимость любить себя слышал каждый. Но далеко не каждый, кто слышал, переживал и ощущал любовь к себе по-настоящему. Сегодня мы разберем девять способов научиться любить себя.

1. Наверное, важнейший ключ достижение любви к себе – *перестать критиковать себя*. Если мы говорим себе, что все хорошо, чтобы ни случилось, значит, нам легко изменить свою жизнь. Трудности возникают, когда мы считаем себя «плохими». Все мы меняемся. Каждый день – это новый день, и мы проживаем его иначе, чем вчера. Наша сила – способность приспосабливаться к течению жизни. Вспомните, какими словами вы ругаете себя: «тупица», «плохая девочка», «плохой мальчик», «никчемный», «неаккуратный», «неряха», «грязнуля» и тому подобное. Все мы люди, и это делает нас уязвимыми и больно бьет по нашей самооценке. Давайте научимся не притворяться совершенными. Отказавшись от этого, мы могли бы открыть в себе свою индивидуальность, творческие способности и оценить в себе то, что делает нас непохожими на других людей.

2. Следующее, что нам необходимо сделать – *перестать запугивать себя*. Многие просто терроризируют себя мрачными мыслями, представляют любые ситуации намного хуже, чем они есть на самом деле. Такие люди раздувают маленькие проблемы до непомерной величины. И как же это ужасно: жить в ожидании самого худшего! Сколько людей, ложась спать, представляют себе наихудшее развитие событий в своей жизни? Подобное часто происходит в отношениях с людьми. Стоит кому-то не позвонить вам, и вы тут же решаете, что никому не интересны и никогда и ни с кем не сблизитесь. Вы чувствуете себя забытым и отвергнутым. Если Вы ловите себя на том, что постоянно думаете о чем-то неприятном, постарайтесь найти образ, которым вам хотелось бы вытеснить тяжелые мысли. Это может быть прекрасный пейзаж, закат солнца, цветы, любимый вид спорта и вообще все, что вы любите. Используйте его как переключатель. Каждый раз при мысли о страшном говорите себе: «Нет, я не намерен больше думать об этом. Я буду думать о закате солнца, розах, водопадах», – словом, о том, что вам приятно. Постоянно повторяя это, вы сломаете привычку к устрашающим мыслям.

3. Следующий способ – *быть добрым, мягким и терпеливым с самим собой*. Большинство людей страдают от ожиданий немедленных результатов. Нам все нужно прямо сейчас, мы не можем терпеть, ожидать чего бы то ни было. Мы раздражаемся, стоя в очередях или попадая в транспортные пробки. Мы хотим иметь все блага и знать все ответы прямо сейчас. И часто мы портим жизнь другим из-за своего нетерпения. Нетерпение – это нежелание учиться. Представьте себе, что Ваше сознание подобно саду. Сад – прежде всего участок земли. Мы заботимся о нем, поливаем и любим наш сад. Если вы проявите терпение, Ваш сад вырастет и расцветет. Также и в вашем сознании: если вы внедрите туда хорошие мысли и будете растить их, они укоренятся там и превратятся в сад, который будет вас только радовать. И самое главное, все мы совершаем ошибки. Ошибаться в процессе обучения – это нормально. Все мы имеем право на ошибку. Не казните себя за ошибки! Если Вы захотите учиться на ошибках, они станут ступеньками, ведущими к полноценной жизни.

4. *Мы должны научиться быть добрыми к своему сознанию*. Давайте не будем казнить себя за негативные мысли. Можно считать свои мысли созидательными, а не разрушающими. В этой ситуации помогает релаксация. Нужно всего на несколько минут в день позволить телу и разуму полностью расслабиться. В любой момент Вы можете сделать несколько глубоких

вдохом, закрыть глаза и сбросить накопившиеся напряжение. Сосредоточьтесь на выдохе и медленно скажите себе: «Все в порядке, я справлюсь!». И вы заметите насколько спокойнее стали.

5. Следующая ступень на пути к любви к себе – *научиться хвалить себя*. Критика сжигает душу, похвала возрождает ее из пепла. Начните с малого. Скажите себе, что «Вы прекрасны». Но одного раза недостаточно, похвала не сработает. Повторяйте ее хотя бы время от времени. Поверьте, это будет легче с каждым разом. В следующий раз, когда вам придется делать нечто новое, непривычное или еще не освоенное в процессе обучения, поддержите себя похвалой.

6. *Любить себя – значит поддерживать себя. Обращайтесь за помощью к друзьям, позволяйте им помогать вам*. Просьба о помощи – это проявление силы, а не слабости. Многие из нас привыкли полагаться только на себя и ни за что не попросят о помощи. И все-таки попробуйте сделать это, вместо того чтобы пытаться справиться со всеми проблемами своими силами и злиться на себя за то, что ничего не получается.

7. *Любите свои отрицательные черты*. Не бывает «плохих» и «хороших» людей. Все мы разные. Любите себя таким, какой Вы есть! В данном случае, главным действенным средством является юмор. Он помогает расслабиться и почувствовать облегчение в стрессовой ситуации. Посмейтесь над своими проблемами! Юмор помогает нам отстраниться от создавшейся ситуации и увидеть ее в ином масштабе. Когда вы находитесь в угнетенном состоянии, я рекомендую смотреть старые комедийные фильмы.

8. *Ухаживайте за своим телом*. Вы ведь заботитесь о своем доме, не так ли? Следите за тем, чем вы питаете свое тело. Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, необходимых для сохранения жизни. Во-первых, все клетки и ткани нашего организма формируются из той пищи, которую мы едим. Во-вторых, пища является источником энергии, необходимой для функционирования организма. Следовательно, оттого что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наше здоровье.

Правильное питание предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества – белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества и витамины. Недостаток или избыток некоторых питательных элементов становятся причинами сначала временных неудобств, а затем и риска развития различных заболеваний. Здоровое питание – важная составляющая здорового образа жизни.

Правила правильного питания:

- *Питайтесь полноценно*. Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4. Запомнить правильные пропорции можно с помощью простого приема: представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают углеводы (хлеб, крупы, картофель, овощи и фрукты), а третью поровну делят белки (мясо, рыба, яйца, молочные продукты) и жиры (свинина, сало, сыр, подсолнечное и сливочное масло).

- *Разнообразьте рацион*. Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов.

- *Не менее 600 г фруктов и овощей в день*. Овощи, фрукты и ягоды содержат витамины, которых нет в других продуктах питания. Регулярно потребляйте зеленые и оранжевые овощи – в них содержатся флавоноиды – природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.

- *Учите детей правильному питанию*. Дети не способны к самоограничению, поэтому сахар особенно надо ограничивать. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, снижайте потребление сладких напитков.

И самое главное, помните, употребляя в пищу испорченные продукты и ядовитые вещества (алкоголь), мы разрушаем свое тело.

9. И наконец, *любите себя прямо сейчас*, не ждите, когда станете совершенными. Неудовлетворенность собой – всего лишь привычка. Если вы сможете быть довольными собой сейчас, не откладывая, если сможете любить себя и одобрять себя, то сможете наслаждаться любовью, когда она войдет в вашу жизнь. Научившись любить себя, вы сможете полюбить и принять других людей. Мы не можем изменить других, поэтому лучше оставить их в покое. Мы тратим столько энергии, пытаясь исправить их! Если хотя бы половину ее потратить на себя, мы сможем измениться сами, а когда это произойдет, другие будут по-новому относиться к нам. Каждый должен усвоить свой урок. Все, что можете сделать вы, – это усвоить свой. Первый шаг к этому полюбить себя, чтобы вас не могли отбросить назад люди с деструктивным поведением.

Есть вам встретился по-настоящему плохой человек, не желающий измениться, вам понадобится вся ваша любовь к себе, чтобы отказаться от общения с ним. *Наполните свой сосуд любви!*

7. Завершение – 10 минут.

Ведущий: Наше занятие подходит к концу. Сегодня мы в который раз убедились, что сердце без любви – это пустой сосуд. Сердце, наполненное любовью, дает ребенку почувствовать, что он любим.

Прежде чем закончить занятие, давайте вспомним, о чем мы сегодня говорили? Какие выводы после данного занятия вы для себя сделали?

(Обратная связь. Ответы участников).

Надеюсь, сегодняшняя встреча вам понравилась и показала вам, какая великая миссия быть любящими родителем. Будем рады видеть вас на следующих занятиях!

Удачи вам и душевного благополучия! Всем спасибо!

2. ЗАНЯТИЕ «Слова поощрения».

Цель: раскрыть значение и особенности влияния слов поддержки, поощрения, похвалы на становление личности ребенка.

Материалы и оборудование: флипчарт, ручки, фломастеры, бейджики, бумага А 4, мяч.

1. Приветствие – 8 минут.

(На протяжении всего занятия участники сидят в кругу).

Ведущий: Добрый день, уважаемые родители! Детям очень важно чувствовать любовь своих родителей. Именно это определяет, насколько счастливыми, гармоничными и устойчивыми личностями они вырастут. Разумеется, каждый родитель любит своего ребенка, но не каждый родитель может правильно выразить свою любовь, чтобы донести ее до сердца ребенка. Практикующий психолог Гэри Чепмен десятилетиями работал с семьями, чтобы отследить взаимосвязь между способами проявления любви и гармоничностью детско-родительских отношений. Слова поддержки, качественное время, подарки, прикосновения и помощь – вот 5 «языков», на которых может быть выражена любовь. Наше сегодняшнее занятие посвящено «Словам поддержки».

Если ваш сын или дочь часто хвалит вас и других близких, дает ласковые имена всем своим игрушкам, вероятнее всего его язык любви – это слова одобрения. Ребенок готов свернуть горы, если его похвалят, он очень любит, когда к нему обращаются ласковым голосом, делают комплименты. Для того чтобы услышать желанные слова одобрения, маленький ребенок, например, спешит показать свои удачные рисунки, поделки, хорошие оценки. Когда он получает желаемое, то становится более активным, уверенным в себе. Обратная сторона медали: такой ребенок более падок на лесть, его легче обмануть. Если он не получает одобрения со стороны сверстников или взрослых, он может, например, быстро потерять интерес к занятиям, не довести до конца начатое дело. Если задать вопрос родителям о том, что больше нравится их ребенку – похвала или критика, то все, конечно, ответят, что похвала, слова одобрения приятнее.

К сожалению, в реальной жизни далеко не всем детям хватает ласковых слов. Кто-то боится избаловать ребенка, кто-то стесняется выражать свои чувства, кто-то не задумывается над необходимостью использовать «слова – поощрения» в общении с близкими. Именно добрые слова могут быть очень важны для вашего ребенка, они помогают ему чувствовать себя любимым.

Ведущий: Уважаемые родители! Как вы думаете, как понять, какой «язык» ближе вашему ребенку? *(Ответы родителей записываются на флипчарте).*

Ведущий: спасибо за ваши ответы. Самым простым способом определения «языка любви» является наблюдение за ребенком. Чтобы определить «язык любви» другого человека, обращайтесь внимание на то, как он выражает любовь. Подсознательно мы даем другим то, что хотим получать в ответ. Один ребенок встречает папу с работы тем, что запрыгивает к нему на руки и начинает ерошить волосы, желая, чтобы к нему прикасались в ответ, а другой – сразу зовет отца в комнату, чтобы показать ему свои игры, – так он добивается того, чтобы с ним провели качественное время.

Иерархия «языков любви» проявляется не с рождения. В первые годы жизни родителям необходимо выражать любовь малышу на всех пяти «языках» и наблюдать, какой способ

коммуникации к 3-5 годам у него будет доминировать: делает ли он родителям подарки, часто предлагает свою помощь или ищет физического контакта? Также важно слушать ребенка: если он капризничает, что именно он говорит в своих упреках, чего он просит. Хорошо, если родитель натренирован определять доминирующий «язык любви», тогда он поможет ребенку понять себя и свои потребности, если будет задавать ему правильные наводящие вопросы, если будет обращать его внимание на то, как другие выражают свою любовь.

2. Упражнение «Я думаю, в детстве ты мечтал(а)...» – 7 минут.

Ведущий: Предлагаю всем принять участие в следующем упражнении. Оно способствует погружению членов группы в детское эго-состояние. Каждый участник должен бросить мяч другому участнику со словами: «Я думаю, в детстве ты мечтал(а)...». В ответ каждый может согласиться или опровергнуть высказывание.

Ведущий: Уважаемые родители, мы с вами выполнили упражнение, которое помогло нам немного погрузиться в детство, вспомнить какими мы были и о чем мечтали.

3. Беседа «Учимся хвалить ребенка правильно» – 20 минут.

Ведущий: Уважаемые родители, как вы считаете, что обозначает слово «комплимент» и слово «лесть»? *(Ответы родителей обсуждаются).*

Комплимент – это положительная оценка человека с точки зрения его внешнего вида, манеры общаться, проявления хороших качеств характера. Например: «Ты очень веселый, всегда рассказываешь интересные истории». Очень важно произносить комплименты доброжелательным тоном. Даже самый лучший комплимент не будет успешным, если его говорить с хмурым видом. Выражение лица должно совпадать с произносимыми словами. И не забывайте подчеркивать не только, что вам нравится в ребенке, но и почему вам это нравится.

Давайте перейдем к словам, которые относятся к категории «лесть». Лесть – это неправдивая похвала. Предлагаю вам посмотреть отрывок из мультфильма «Зеркальце». *(Просмотр отрывка из мультфильма «Зеркальце» – приложение № 2).*

Дорогие родители, как вы считаете, лестные или льстивые слова вы услышали? Обоснуйте свой ответ *(ответы родителей обсуждаются).*

Лесть – льстивые слова (неискренние слова).

Лестный – лестные слова (похвальные, правдивые слова).

Ведущий: Чем отличается лесть от комплимента? *(Все ответы родителей записываются на флипчарте.).*

Различие заключается в том, что настоящий комплимент не требует платы, он бескорыстен. Лесть же произносится с единственной целью – добиться, во что бы то ни стало выполнения просьбы.

Похвала – это выражение нашего позитивного отношения к человеку. Дорогие родители, я вам предлагаю познакомиться с правилами похвалы детей.

Правила успешной похвалы для родителей:

1. Малыша нужно хвалить за старания и определенные действия, стремиться объяснить, что именно он сделал хорошо. К примеру, если ребенок нарисовал красивую картинку, то можно похвалить его за аккуратность и правильно выбранные цвета. Однако не стоит убеждать его в том, что он истинный художник, ведь следует учитывать ситуацию.

2. Похвала должна сопровождаться объятием или поцелуем, так как малышу важно почувствовать искренность и радость мамы за его хорошие поступки.

3. При поощрении нежелательно проводить сравнение чада с другими детьми. Например, не нужно указывать, что он нарисовал рисунок или сложил игрушки быстрее и лучше своего друга или братика. Нежелательно воспитывать ощущение превосходства над другими.

4. Повседневные выполняемые действия не нуждаются в похвале, иначе потеряется весь ее смысл. Если малыш должен убираться в игровом уголке каждый день, это уже не требует поощрения, а должно восприниматься как данность.

5. Нужно различать в похвале, что дается ребенку легко и без усилий, а над чем ему пришлось потрудиться. Лучше похвалить за истинные достижения, тогда и одобрение будет цениться намного больше. Например, если малыш научился аккуратно складывать свою одежду, нужно указать именно на это.

6. Если родители хвалят свое дитя за определенные поступки, то не рекомендуется по прошествии времени сообщать, что его успехи слишком малы, что нужно стремиться к большему, ведь ребенок в состоянии это осознать самостоятельно. Наоборот, нужно предлагать ему более сложные задания, выражая надежду, что он справится с этим обязательно.

7. Похвала должна быть своевременной. Если чадо занято важной работой, то можно показать одобрение сразу, это поможет активизировать детскую деятельность.

8. Естественно, похвала находится в зависимости от возраста ребенка. Маленьких ребят хвалят более эмоционально за любое самостоятельное действие, например, подал маме тапочки, взял сумку, чтобы помочь бабушке. С детьми постарше следует учитывать другие нюансы: можно похвалить за самостоятельно придуманные решения и способы выполнения задания, чтобы школьник и дальше продолжал идти в этом направлении.

9. Со старшими ребятами не стоит давать оценку действию, нужно обращать внимание на качественное выполнение задачи. Ведь дети моментально запоминают формулировку «молодец», делают ее привычной для себя, и обижаются, когда не дожидаются приятных слов в свой адрес. Ребенок начинает зависеть от оценки окружения, так как сам не в состоянии оценить свои действия, ждет обязательную похвалу от других людей.

10. Иногда дети начинают обращать внимание на собственные недостатки, понимать, что раньше их поступки одобряли всегда, а теперь почему-то этого не происходит. Нужно знать меру похвале, объяснять, почему родители так считают.

Чего нельзя делать при разговоре с ребенком:

1. Нельзя ставить собственных детей выше остальных, говорить, что ребенок рисует или убирает лучше, чем его сверстник. Ведь в дальнейшей жизни чадо будет стремиться избежать сложных задач, чтобы не совершить ошибки, которые совершили его сверстники.

2. Категорически нельзя сравнивать между собой детей одной семьи, сестер и братьев. Если старший ребенок легко воспринимал математику, то не нужно говорить младшему об этом. Возможно, что у него совершенно другие способности, ведь все дети не могут быть одинаковыми. Тем самым родители будут оказывать плохое влияние на обоих детей, у старшего будет неоправданно повышаться самооценка, а у младшего произойдет обратный эффект.

3. Нельзя смешивать похвалу и критику. Иногда родители могут похвалить, а потом указать на совершенные ошибки и сообщить, где нужно было сделать лучше. Критику ребенок обязательно запомнит надолго, а от похвалы не останется следа.

4. Нельзя ждать совершенства или идеального поведения от своего чада, чтобы затем не получать разочарование.

5. Нельзя льстить или преувеличивать заслуги. Поощрение должно быть наполнено искренностью. Если чрезмерно захваливать дочь или сына, то дети не будут стремиться делать что-то хорошо, ведь будут уверены в очередной похвале от родителей.

7. Нельзя вспоминать промахи, совершенные в прошлом.

4. Упражнение «Я – высказывание» – 35 минут.

Ведущий: Уважаемые родители, в жизни семьи нередко возникают конфликты, зачинщиком которых может выступать как ребенок, так и родитель. Очень важно в таких ситуациях не использовать оскорбления, крики, ругательства, а тактично донести друг другу свои мысли и чувства. Существует одна эффективная техника, которая помогает преодолеть конфликты в семье, называется она «Я-высказывание». «Я-высказывание» – это способ сообщения ребенку о собственных чувствах, переживаниях, о своих просьбах.

Для этого необходимо использовать следующую схему:

1. Описание ситуации: «Когда я вижу, что ты...»; «Когда это произошло, то...»; «Когда я столкнулась с тем, что...».

2. Озвучиваем свои чувства: «Я чувствую (боль, гнев, разочарование и т. д.)»; «Я не знаю, как воспринимать...»; «У меня возникли трудности...».

3. Озвучиваем причины возникновения данных чувств: «Потому что...»; «В связи с тем, что...».

Например: «**Когда я вижу**, что твои игрушки разбросаны по квартире, **мне становится очень неприятно**, и я начинаю нервничать, **потому что я знаю**, что ты с легкостью их можешь убрать сам после игры».

Сейчас мы с вами перейдем к практической части и потренируемся в парах. Задание следующее: «Разыграйте семейную ситуацию, которую я вам предоставлю, применяя метод «Я – высказывание». (*Участникам раздаются кейс-ситуации – приложение 3*).

Ведущий: Уважаемые родители, как вы смогли убедиться, данная техника может быть очень эффективна в отношениях с детьми, а самое главное то, что применять ее вы можете без подручных средств и специальных навыков.

5. Дискуссия «Фразы, которые помогут вашему ребенку вырасти счастливым» – 10 минут.

Ведущий: Уважаемые родители, я уверена, что вы слышали о том, что слова имеют значение. Поэтому используйте их силу, чтобы вырастить счастливых детей. Конечно, действия родителя важны. Дети наблюдают за вами и копируют ваше поведение. В то же время слова невероятным образом влияют на эмоциональное развитие детей. Никакая профессиональная психологическая помощь не сделает то, что делают слова матери или отца в нашем детстве.

Уважаемые родители, я вам предлагаю создать список таких фраз, которые помогут вашим детям вырасти счастливыми. Получившийся список вы сможете использовать в общении с вашими детьми. (*Ответы родителей записываются на флипчарте и впоследствии дополняются педагогом-психологом – приложение 4*).

После завершения упражнения, родителям предлагается сфотографировать получившийся список.

6. Завершение – 10 минут.

Ведущий: Сегодняшнее занятие я вам предлагаю завершить красивой церемонией. Все участники праздника садятся в круг, передают друг другу зажженную свечу и говорят о том, как они представляют себе счастливую семью.

(Каждый участник высказывается по кругу).

Наше занятие подошло к концу. Сегодня мы познакомились с одним из «языков любви» – словами поощрения. Узнали о великой роли слов в жизни наших близких, а также смогли обогатить свои родительские знания. Будем рады видеть вас на следующем занятии! Удачи вам и душевного благополучия! Всем спасибо!

3. ЗАНЯТИЕ «Качественное время»

Цель: сформировать представление о языке любви «качественное время» и способах его проявления.

Материалы и оборудование: стулья, бумага, ручки, флипчарт, маркеры.

1. Приветствие – 5 минут.

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые родители. Мы продолжаем с вами работу по программе «Школа любящих родителей» и сегодня очередное занятие, на котором вы познакомитесь со следующим «языком любви». Попробуйте догадаться, о каком «языке» пойдет речь. Итак, послушайте:

Ситуация 1. Слова ребенка: *«Наш папа обеспечивает семью, он много работает. Вечерами, когда папа дома, он смотрит кино по телевизору или читает книгу. По выходным он всегда дома, но чаще всего он занят разными домашними делами, и поэтому мы не можем сходить на каток».*

Ситуация 2. Слова родителя: *«Сын у меня прекрасный, в школе учится хорошо, старается. Пятерки, олимпиады, грамоты, все это замечательно, и я очень горжусь им. После занятий он гуляет с друзьями или на тренировках. А мне так хочется сходить вместе с ним на рыбалку, на матч по хоккею».*

Ведущий: На каком языке говорит ребенок? На каком языке говорит родитель? Чего они хотят? (*Ответы родителей*).

Да, действительно, ребенку хотелось бы с папой сходить на каток, покататься с ним, провести с ним время. И родителю хотелось бы, чтобы сын находил для него время, чтобы они вместе чем-нибудь занимались.

В описанных ситуациях и ребенок, и родитель говорят на «языке любви» – «качественное время».

Сегодня мы будем говорить о нем.

2. Беседа «Быть вместе» – 10 минут.

Давайте разберемся, что значит проводить время вместе и как эффективно общаться, беседовать друг с другом. Когда вы сидите рядом друг с другом на диване, уставившись в телевизор, вы не вместе, ваше внимание поглощено новостями/кино, а не друг другом. Проводить время вместе, значит:

- пойти вдвоем на прогулку,
- вместе приготовить еду и пообедать,
- смотреть друг на друга и разговаривать и т.д.

Главное, для того, кто говорит на «языке» времени, – это быть вместе. Быть вместе – значит уделять внимание друг другу.

Например, когда отец, сидя на полу, играет в мяч с двухлетним сыном, его внимание приковано к ребенку? Они вместе? Да.

Если же, катая мячик, отец говорит по телефону. Они вместе? Нет, внимание отца уже рассеяно, и они уже не вместе.

Некоторые считают, что вместе проводят время, когда находятся вместе целый день в квартире и занимаются каждый своим делом. Но, как вы уже понимаете, они не вместе, так, как у каждого внимание рассеяно на свои дела и вопросы.

Главное – ощутить, что вы вместе, что вы уделяете друг другу внимание. Ну, а общее дело помогает почувствовать это. Неважно во что отец и сын играют вместе. Важно, что между ними возникает связь. Точно также, когда мать и сын вместе идут в бассейн, то не бассейн должен быть на первом месте. Главное почувствовать, что они вместе проводят время. Важно только это. Если мы вместе проводим время, сообщая занимаемся чем-то, значит, мы важны друг для друга и нам приятно быть вместе.

Проводить с ребенком время – значит отдавать ему все ваше внимание. Постарайтесь понять, сейчас вы не хотите войти в его мир, потом он сам не впустит вас туда. Ребенок взрослеет, у него появляются новые интересы. Пусть они станут и вашими. Ему нравится баскетбол, – он должен понравиться и вам, играйте с ним, водите его на матчи. Он играет на пианино, – сядьте рядом, когда он занимается, и слушайте. Если вы внимательны к ребенку, он чувствует, что важен для вас, что вам приятно быть с ним.

Многие не помнят, что говорили им в детстве их родители, но помнят, что делали вместе с родителями.

3. Дискуссия «Качественное время – качественное общение» – 12 минут.

А теперь давайте обсудим с вами следующий пример.

Слова родителя: «Обычно, возвращаясь с работы, сын рассказывал мне, как прошел его день, какие возникали сложности. Выслушав сына, я говорил ему, что нужно сделать. Я всегда давал ему советы такие, как: *«Нельзя бежать от трудностей. Проблемы никуда не денутся, ты должен решать их»*. На следующий вечер, вернувшись домой, сын говорил мне о тех же самых проблемах. Я спрашивал его: «Сделал ли он то, что я советовал ему накануне?». Сын отрицательно качал головой: нет. Я повторял совет. Я говорил ему, что можно все уладить. На третий день – та же история. Он не слушал моих советов. Три-четыре таких вечера, и я начинал злиться. Как он может ждать сочувствия, если ничего не хочет делать. Послушайся он меня, и все бы разрешилось. Зачем жить в таком напряжении? В следующий раз, когда он подходил ко мне со своими бедами, я говорил: *«И слышать об этом не хочу. Я дал тебе совет, сказал, что нужно делать. Ты не хочешь прислушиваться, тогда и не жалуйся»*. И я не обращал на него своего внимания, занимался собой. Как глупо!»

Ведущий: О чем эта история? О чем сожалеет отец? Чего хотелось сыну? Чего хотелось отцу? (*Ответы родителей*).

Ответ родителя: «Сын же искал сочувствия, когда рассказывал о неприятностях в школе. Он хотел, чтоб я его внимательно выслушал, чтоб я был рядом. Я должен был показать, что понимаю, как ему тяжело и обидно. Не нужны ему были мои советы. Ему хотелось понимания. А я понять даже не пытался. Я, дурак, давал советы. Я прозрел слишком поздно. Только сейчас я понимаю, как огорчал его».

Ведущий: Действительно, сын стремился к беседе. Ему хотелось, чтобы отец обратил на него внимание, выслушал его обиды. Но отцу было не до того, он сам хотел говорить. Оценив

проблему сына, отец тут же выдавал решение. Он слишком торопился, он был слишком невнимателен, чтобы услышать мольбу сына о поддержке и понимании.

Самое дорогое в семье – это отношения. А это значит, что мы должны слушать друг друга, сопереживать, стараться понять мысли, чувства и желания другого. Когда ребенок говорит нам о своих проблемах, часто мы тут же бросаемся на поиски решений, даем советы. Советы давать можно, но только, когда у нас их просят. Мало, кто из нас умеет слушать. У нас гораздо лучше получается говорить. Но, если родной «язык» вашего ребенка КАЧЕСТВЕННОЕ ВРЕМЯ, а «диалект», на котором говорит ребенок – это БЕСЕДА, то тогда, если мы хотим поддержать ребенка, важно ГОВОРИТЬ, а беседея, важно СЛУШАТЬ.

Ведущий: Как говорить с ребенком, когда ему нужна поддержка и понимание? (*ответы родителей*). Важно говорить с ним сочувственно, терпеливо выслушивая, вызывая ребенка на откровенность, стараясь искренне понять мысли, желания и чувства.

Итак, если первичным «языком любви» вашего ребенка является качественное время, то такие разговоры и беседы необходимы для ребенка, чтобы он почувствовал, что вы его любите, что он вам дорог.

Качественная беседа существенно отличается от первого «языка любви». Слова одобрения сфокусированы на том, **что именно мы говорим ребенку**, в то время как качественная беседа сфокусирована на том, **что мы слышим от ребенка**. Если родитель показывает ребенку свою любовь через качественную беседу, то это значит, что он сфокусирован на том, чтобы **дать ребенку высказаться и слушать то, о чем говорит ребенок**. Родитель не будет раздраженно бубнить вопросы. Родитель будет задавать их с действительным желанием **понять мысли, чувства и желания ребенка**.

4. Упражнение «Все равно ты молодец» – 10 минут.

Упражнение выполняется по кругу, по часовой стрелке. Первый участник группы начинает рассказ со слов: «Меня не любят за то, что...». Сосед слева, выслушав, должен отреагировать, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому, что...». И так по кругу высказывается каждый. Завершает круг ведущий.

Другой вариант данного упражнения: Выполняется в парах. Первый участник пары начинает рассказ со слов: «Меня не любят за то, что...». Второй, выслушав, должен отреагировать, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому, что...». Далее участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?
- Какие трудности вы испытывали, оказывая поддержку собеседнику?
- Что чувствовал тот, к кому была обращена поддержка?

5. Беседа «Инструкция по общению с детьми» – 5 минут.

1. При беседе поддерживайте зрительный контакт. Это не позволяет вам отвлекаться и сообщает, что все ваше внимание полностью направлено на ребенка.

2. Нельзя делать два дела одновременно: слушать ребенка и делать что-либо еще. Помните: качественное время – это внимание, отданное кому-либо безраздельно. Если вы читаете, смотрите или делаете что-либо другое, в чем вы остро заинтересованы и от чего вы не можете немедленно оторваться, то скажите ребенку правду. Это может быть сказано следующим образом: «Я знаю, что ты хочешь поговорить со мной, и мне это интересно, но я хочу, чтобы меня ничто не отвлекало от общения с тобой. Я не могу уделить тебе все свое внимание прямо сейчас, но, если ты дашь мне десять минут для того, чтобы я закончил это дело, я сяду и выслушаю тебя». Большинство детей нормально отреагирует на такую просьбу.

3. Вслушивайтесь в чувства. Спрашивайте себя: «Что чувствует мой ребенок?» Когда вам покажется, что вы знаете ответ, получите его подтверждение. Например, «Насколько я поняла, ты расстроен, потому что я забыла/забыл ____». Это дает ребенку шанс разобраться в своих чувствах. С другой стороны, это сообщает ребенку о том, что вы внимательно слушаете то, что он говорит.

4. Следите за языком телодвижения. Сжатые кулаки, дрожащие руки, слезы, нахмуренные брови и движение глаз могут дать вам ключ к тому, что чувствует ребенок. Иногда язык телодвижений говорит об одном, в то время как слова говорят о другом. Попросите

разъяснений для того, чтобы убедиться в том, что вы знаете, о чем ребенок действительно думает, и что действительно чувствует.

5. Не перебивайте. Последние исследования показали, что в среднем человек слушает только в течение семнадцати секунд, прежде чем перебить собеседника и вставить свои собственные соображения. Если родитель уделяет ребенку безраздельно все свое внимание, то пока ребенок говорит, родитель воздержится от того, чтобы защищаться, или обвинять ребенка в чем-либо и отстаивать свою родительскую позицию. Родительская цель – открыть для себя мысли и чувства ребенка. Цель родителя не защитить себя или обвинить ребенка. Цель родителя – понять ребенка.

Беседа требует не только умения слушать, но и умения открываться другому.

6. Упражнение «Событие – чувство» – 15 минут.

Ведущий: Для начала очень важно научиться понимать чувства и осознавать свои эмоции. Для этого начните записывать свои эмоции, которые испытываете в течении дня. Всегда держите под рукой записную книжечку. Трижды в день спрашивайте себя: Какие чувства я пережил за последние три часа? Что я чувствовал по пути на работу, когда понимал, что опаздываю? Что я почувствовал(а), когда мне дали дополнительную нагрузку на работе? Что я почувствовал(а), когда ребенок сообщил мне о двойке по математике? Что я почувствовал(а), когда мне сообщили, что в следующие выходные я буду дежурить на работе? Что я почувствовал, когда узнал(а), что нас пригласили на день рождения?

Запишите, что вы почувствовали и отметьте, к какому событию относились ваши чувства.

Вот как это может получиться:

Событие	Чувство
Опоздание на работу	Раздражение
Дополнительная нагрузка на работе	Гнев
«Двойка» по математике	Злость
Дежурство на работе	Огорчение
Приглашение на день рождения	Радость

Ведущий: Давайте попробуем. Вспомните свои сегодняшние события и попробуйте назвать чувства, которые вы в связи с этим испытывали? (*Ответы родителей*).

Выполняйте это упражнение трижды в день, и вы начнете разбираться в своих чувствах.

Ведущий: Делитесь своими чувствами с ребенком. Важно помнить, что сами по себе эмоции не могут быть плохими или хорошими. Эмоции – это наша реакция на то, что происходит вокруг. Руководствуясь мыслями и чувствами, мы принимаем решения, мы реагируем на каждое событие, у нас возникают чувства и желания. Так проявляется наше «Я». Научитесь подмечать свои чувства и чувства своего ребенка.

Говорить о своих чувствах не всякому легко. Во многих семьях это не поощряют и даже осуждают.

Например, ребенок просит новую игрушку, но взамен выслушивает лекцию о бедственном положении семейного бюджета. Что понимает ребенок? (*Ответы родителей*). Ребенок понимает, что провинился, и может приучиться не высказывать свои желания.

Или другой пример: ребенок рассердился, и родители бранят его. Что понимает ребенок? (*Ответы родителей*). Ребенок понимает, что выражать недовольство не принято.

И вот, повзрослев, такой ребенок не просто привыкает скрывать чувства, он их не замечает.

Приучитесь ежедневно беседовать с ребенком. Рассказывайте друг другу хотя бы три истории, которые случились за день, и делитесь своими чувствами. Это обязательный минимум. Начните с него и через несколько недель вам будет намного легче беседовать друг с другом.

7. Беседа «Качественное время – совместная деятельность» – 3 минуты.

В основу понятия «языка любви» качественное время помимо общения включена еще совместная деятельность. Это то, что интересно родителю и ребенку, обоим или одному из них. Основной акцент делается не на том, что вы делаете, а на том, почему вы это делаете. Цель – пережить что-либо вместе с чувством: «Он хотел делать вместе со мной то, что приносит мне удовольствие и делал это с позитивным отношением». Для многих людей – это самое громкое проявление любви.

Вместе вы можете работать в саду, посещать магазины, готовить обед, слушать музыку, ездить на пикники, гулять, мыть машину, играть в настольные игры и многое другое. Чем вы займетесь, зависит только от ваших интересов, желаний и интересов членов вашей семьи.

Когда вы чем-то занимаетесь вместе, у вас появляются общие воспоминания. Это неисчерпаемый источник радости. Счастливы и ребенок, и родитель, которым есть что вспомнить. Это – воспоминания любви, особенно для того, чьим основным языком любви является язык качественного времени.

8. Упражнение «Вместе интересно» – 17 минут.

Ведущий: Составьте список занятий, которые вам хотелось бы выполнить с ребенком.

(Родителям раздаются листы бумаги, ручки, дается время для выполнения задания).

Обсуждение: Кто хотел бы поделиться своим списком? Какие возникали чувства при выполнении данного упражнения? Трудно или легко было найти совместное занятие? Что мешало? Что помогало?

Ведущий: Но где же взять время, особенно, если мы работаем, спросите вы? Время найти можно, ведь вы находите время позавтракать и пообедать. А совместные занятия и общение также важны для здоровья, как и еда.

Трудно найти время? Требуется организованности? Конечно.

Иногда придется отказаться от собственных планов? Возможно.

Временами надо делать то, что не особенно интересно? Да.

А стоит ли? Не сомневайтесь.

Как спланировать семейный досуг:

- В начале недели составьте план совместного проведения досуга, учитывая интересы и особенности каждого участника.

- Спланируйте день проведения досуга достаточно тщательно с учетом остальных бытовых дел.

- Предупредите всех членов семьи о планировании совместного досуга заранее.

- Продумайте несколько вариантов проведения семейного досуга и выберите наиболее подходящий методом всеобщего голосования.

- Выделите день или время суток, которые станут традиционно семейными и освобождены от большинства других дел. Например, суббота «день семьи» и/или 20.00-21.00 ежедневно «час семьи», когда все откладывают индивидуальные занятия и собираются для проведения времени вместе.

- Если совсем не получается договориться о подходящем варианте досуга в силу разности интересов, можно ввести небольшие компенсирующие поощрения для несогласных. Это также позволит учитывать интересы каждого члена семьи по очереди, не жертвуя совместно проведенным временем.

- Попросите каждого члена семьи составить свой список интересных дел, которые можно делать вместе и далее объединить все списки в один.

- Спланируйте несколько видов досуга. Например, требующие финансовых затрат и не требующие. Или досуг с выходом на улицу и домашний досуг. Это станет хорошей подсказкой для проведения совместного времени при разных условиях и обстоятельствах.

- Уделите внимание подготовке. Заранее поинтересуйтесь, например, режимом работы заведения, куда вы решили отправиться вместе, или займитесь подготовкой нужного инвентаря в ближайшем магазине и т.д.

9. Мудрая притча «Любовь и время» – 3 минуты.

Ведущий: В завершение нашего занятия я предлагаю вашему вниманию притчу про любовь и время.

«Когда-то давным-давно на Земле был остров, на котором жили все человеческие ценности. Но однажды они заметили, как остров начал уходить под воду. Все ценности сели на свои корабли и уплыли. На острове осталась лишь Любовь. Она ждала до последнего, но, когда ждать уже стало нечего, она тоже захотела уплыть с острова. Тогда она позвала Богатство и попросилась к нему на корабль, но Богатство ответило:

- На моем корабле много драгоценностей и золота, для тебя здесь нет места.

Когда мимо проплывал корабль Грусти она попросилась к ней, но та ей ответила:

- Извини, Любовь, я настолько грустная, что мне надо всегда оставаться в одиночестве.

Тогда Любовь увидела корабль Гордости и попросила о помощи ее, но та сказала, что Любовь нарушит гармонию на ее корабле. Рядом проплывала Радость, но та так была занята весельем, что даже не услышала о призывах Любви. Тогда Любовь совсем отчаялась. Но вдруг она услышала голос, где-то позади:

- Пойдем Любовь, я возьму тебя с собой. Любовь обернулась и увидела старца. Он довез ее до суши и, когда старец уплыл, Любовь спохватилась, ведь она забыла спросить его имя.

Тогда она обратилась к Познанию:

- Скажи, Познание, кто спас меня? Кто был этот старец?

Познание посмотрело на Любовь:

- Это было Время. – Время? – переспросила Любовь. – Но почему оно спасло меня?

Познание еще раз взглянуло на Любовь потом вдаль, куда уплыл старец:

- Потому что только Время знает, как важна в жизни Любовь.

10. Завершение занятия – 10 минут.

Ведущий:

- Что вы получили для себя в ходе сегодняшнего занятия?

- Как вы можете использовать полученные знания сегодня? (*Ответы родителей*).

Желаю вам, уважаемые родители, получать удовольствие быть вместе с ребенком, удовольствие сознавать, что ваш ребенок чувствует себя любимым.

Спасибо за внимание!

4. ЗАНЯТИЕ «Подарки»

Цель: расширить представления родителей о значимости подарков как одного из «языков любви» и их влиянии на взаимоотношения родителя и ребенка.

Материалы и оборудование: компьютер, колонки, флипчарт, маркеры.

1. Приветствие – 3 минуты.

Ведущий: Добрый день, дорогие участники! Я рада приветствовать вас! Сегодняшнее занятие посвящено такому «языку любви», как подарки. Традиция дарить подарки очень древняя и присутствует у всех народов мира, не зависимо от континентов. Подарки любят и дети, и взрослые. Не все, однако, придают им одинаковое значение. Об этом мы с вами сегодня и поговорим.

2. Беседа «О подарках» – 15 минут.

Ведущий: Как вы считаете, что представляет из себя подарок? Насколько традиция дарить подарки развита в вашей семье? Как подарки выражают любовь и почему они ценны? (*Ответы родителей*).

Подарок – это нечто, что вы можете подержать в руках, это визуальное олицетворение любви. Это не плата за оказанную ребенком услугу, он дарится потому, что родитель хочет поделиться своей безусловной любовью с ребенком. Его вручение должно сопровождаться определенной церемонией, притом стоимость подарка не имеет значения.

На данном «языке любви» говорят все родители, и многие считают, что он единственный. Загляните в магазин игрушек, и вы убедитесь: если средства позволяют, детей заваливают подарками. Одному кажется, что это лучший способ выразить любовь. Другой родитель хочет дать ребенку все, о чем сам мечтал в детстве. Однако, если ребенок не говорит на этом «языке», никакие подарки не заставят его почувствовать вашу любовь.

Ведущий: Как вы считаете, каким способом можно определить, что «язык любви» ребенка – подарки?

Есть ли родители, которые считают, что их ребенок «говорит» на «языке» подарков? (*Ответы родителей*).

Внимательно понаблюдайте за ребенком, посмотрите, как он выражает свои эмоции, готовит подарки (собирает ли цветы, находит особенный камушек на дороге). Если малыш любит делать подарки, пытается что-то смастерить, чтобы вас порадовать, при этом сам очень счастлив, то подарки – это его «язык любви». Если он очень радуется, когда подарки дарят ему, относится к ним бережно, ставит на видное место, с гордостью показывает друзьям, хвалится вам, хранит их на видном месте, подолгу с ними играет, наверное, это его родной «язык».

Если подарки быстро надоедают ребенку, если он не бережет их, если никогда не похвалит новую игрушку и даже забывает сказать спасибо, вряд ли подарки – его родной «язык».

Ведущий: Предлагаю посмотреть видеоролик и обсудить его. (*Просмотр видеоролика «Подарок для сестры» – приложение 5*).

- Как вы считаете, почему для девочки было важно подарить украшение для сестры?

- Можно ли сказать, что девочка «говорит» на «языке» подарков?

(*Обсуждение с родителями*).

3. Упражнение «Подарок» – 8 минут.

Ведущий: Уважаемые родители, предлагаю вам немного размяться, и всем участникам встать в круг. Пусть каждый из вас, по-очереди, сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

- Легко ли было отгадать, какой подарок вам подарили?

- Какие эмоции вы испытывали от того, что вручали и получали подарки?

4. Упражнение «Выбери для меня» – 15 минут.

Ведущий: Рассмотрим несколько ситуаций. Познакомившись с содержанием каждой из них, необходимо определить, какие подарки будет уместно, с вашей точки зрения, подарить тому или иному ребенку, исходя из предложенного описания. Озвученные варианты записываются на флипчарт.

1) «У Никиты до 13 лет были сложности с друзьями, мальчик стал общаться в Интернете, вступать в разные группы, подписывался на блоги, даже прошел несколько обучающих вебинаров на тему блогерства. В 14 лет он решил вести публичный профиль в социальных сетях. Стал готовить материалы, монтировать видео, активно рассказывать о себе и всех событиях в своей жизни».

2) «Кате 4 года, она ходит на занятия по гимнастике первый год. Ей очень нравится. Также девочка увлекается плаванием и рисует. На 4-й день рождения родители подарили ей большой набор для творчества».

3) «Лене недавно исполнилось 15 лет. С детства она ни в чем особо не нуждалась, росла в достаточно обеспеченной семье. С детства она обожает всем помогать и в качестве волонтера участвует в разных благотворительных проектах. В последнее время у нее появилась мечта, и как ей окажется, она определилась со своей будущей профессией, – хочет стать врачом. Неважно при этом, в какой именно специализации, главное – помогать людям».

4) «Денису 8 лет, у него есть младший брат. Родители и дети любят проводить выходные занимаясь активным спортом, выезжая на природу».

- Какие трудности возникали при выполнении этого упражнения?

- Исходя из каких особенностей вы выбирали подарок ребенку?

- Можно ли, используя ответы других участников, свои собственные, выбрать подарок собственному ребенку?

5. Беседа «Правила дарения» – 18 минут.

Пожалуй, «язык» подарков можно назвать самым простым и всеобщим, потому что практически все родители стараются покупать для своих детей игрушки, сладости, разнообразные игры и сувениры. Родители, бабушки и дедушки часто дарят детям много подарков, чтобы выразить таким образом внимание и любовь, компенсировать нехватку общения или просто дать им то, о чем сами мечтали в детстве, нередко путая подарок с откупом. В этом вопросе важно соблюдать золотую середину. С одной стороны, не стоит «откупаться» от детей подарками, если вы испытываете перед ними чувство вины из-за того, что мало времени проводите вместе – подарки только избалуют ребенка, могут привить ложный набор ценностей, но вашей любви он может и не почувствовать. С другой стороны, не стоит постоянно отказывать ему в подарках. Если вы действительно не можете или не хотите что-то покупать, постарайтесь объяснить, по какой причине. Если вы чувствуете, что подарки – основной «язык любви» вашего ребенка, можете воспользоваться следующими рекомендациями:

- делайте сюрпризы почаще, пусть даже недорогие;

- выбирайте такие подарки, которые соответствуют интересам и увлечениям ребенка;

- делайте ребенку подарки своими руками;
- рассказывайте, что вы думали, чувствовали, когда выбирали для него подарок;
- после школы угостите ребенка полезными сладостями (ягодами, орехами и т.д.);
- сходите вместе в магазин и выберете подарок;
- подарите ребенку небольшое украшение, брелок для ключей, которые всегда будут с ним, напоминать о вашей заботе и любви;
- маленьким детям собирайте специальные природные подарки – интересный камушек, ракушку, шишку или кусок отполированного морем стекла;
- играйте в «охоту за сокровищами» вместе с детьми;
- сопроводите вручение подарка словесным выражением любви;
- дарите подарки не «за что», а «просто так», без повода.

Необходимо слышать детские желания, признавать их важность и ценность, даже если родитель не может их выполнить. Важно то, что вы уделили ребенку внимание, думали о нем, когда выбирали подарок. Если вы дарите сюрприз, важно, чтобы он ребенка интриговал и подходил ему, например, скажите: «Сегодня дома тебя ждет веселый сюрприз!». Тогда он получит двойную радость – от предвкушения и от самого подарка. Проявляйте оригинальность: упакуйте свой сюрприз в яркую бумагу, спрячьте его в неожиданном месте. Предоставляйте ему возможность самостоятельно вручить хозяевам подарок, если вы вместе идете в гости. Выражайте искреннюю радость и восхищение, если ребенок приготовил вам презент.

Помните, «дорог не подарок, дорого внимание». Для ребенка самодельные игрушки иногда дороже магазинных. Часто малышам больше нравится играть с коробочкой, в которой лежал подарок, чем с ним самим.

Если подарок не понравился вашему ребенку, не стоит отчаиваться. Тут важно быть осознанным – посмотрите внутрь себя и разглядите там свою злость, боль, раздражение, грусть и вину. А дальше разделите себя и подарок. Да, ваш сюрприз ребенку не понравился. Но вы ему нравитесь, он вас любит, и очень ценно, что он может вам сказать о своем разочаровании. Это история про то, что он вам доверяет. Сделайте выводы: подарок тоже хороший, просто он не подошел. Примите все чувства ребенка, и эта история будет закрыта.

Есть вариант, когда подарки и деньги используются как момент контроля и управления поведением ребенка. И это не лучший вариант. Подарки можно дарить, проявляя так свою любовь и благодарность. Хорошо если при этом ваш презент расширяет жизненный опыт ребенка и учитывает его интересы. Например, хоккейная форма – это сомнительный подарок в случае, если вы хотите играть в хоккей, а ваше чадо нет. Но если обладание такой амуницией – мечта ребенка (а кроме того, вы понимаете, что увлечение этим видом спорта переключит детей с гаджетов на хоккей!), тогда отлично!

Мотивировать ребенка подарком нужно тоже с осторожностью. Возможно, этот способ сработает в какой-то конкретной ситуации. Но, увы, если вы постоянно мотивируете ребенка подарками, происходит подмена понятий. И в следующий раз вместо формирования у него внутренней мотивации к какому-то делу, он скажет: «Я уберу посуду со стола, если ты мне подаришь завтра новый телефон» или «Я почищу зубы, если вы с папой купите мне новый конструктор». Более ценно формировать у ребенка внутренний контроль и мотивацию.

Если в ваших планах близость и доверие, самостоятельность и творчество ребенка, то их не получится сформировать только лишь подарками. А если вам достаточно иметь «удобного» ребенка здесь и сейчас, не заглядывая в будущее, где ставки постоянно будут расти, то это действенный способ заставить отпрыска сделать то, что вам нужно.

Подарки возможны как форма благодарности, но не как валюта: «Мне так приятно, и я так рад, что ты мне помог/отлично написал диктант, что захотелось позаботиться о тебе и выразить свою любовь подарком». Если вы вручаете презент, следуя именно такой логической последовательности, вреда не будет. И при этом это не должно превратиться в закономерность. Домашние обязанности ребенка не должны становиться подвигом, требующим одобрения подарком, – это лишь момент принадлежности его семье и знак взаимного доверия.

Что же касается дарения денег, то этот вопрос особенно актуален. В современном мире без денег не обойтись. И если ребенок начинает учиться строить свои отношения с деньгами с детства, в этом можно увидеть много положительных сторон. Собственные средства приучают

детей к самостоятельности, умению планировать, строить «взрослые» отношения. Но в то же время отсутствие контроля со стороны родителей может привести к тому, что дети могут стать жадными, алчными и могут думать, что все можно купить за деньги. Родители должны понимать, что карманные деньги – не награда за хорошее поведение и учебу и не плата за помощь по дому.

Для маленького ребенка деньги – это волшебные золотые ключики. С их помощью можно открыть потайную дверцу, за которой рассыпаны предметы их желаний. Подрастая, ребенок учится правильно обращаться с этими ключами. Учиться этому все равно придется, и именно родители должны стать для него главным примером.

Подарки – это один из «языков любви». Это то, что не надо заслужить и что дают даром, безусловно проявляя так свою любовь и благодарность, не добавляя «если». И здорово, если этот «язык любви» используется вместе с остальными, так как исключительно материальные ценности детей не удовлетворят.

Ведущий: Насколько вы согласны с этими правилами? Есть ли у вас свое представление по этому поводу?

(Обсуждение ответов родителей).

6. Релаксация «Погружение в детство» – 15 минут.

Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. *(Включается релаксационная музыка – приложение б).* Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Ваши руки лежат совершенно спокойно. Ваши ступни расслаблены. Напряжение уменьшается. Все ваше тело отдыхает... Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в этом возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы играете на улице со своими друзьями, вашу кожу согревает теплое солнышко. Вам весело и радостно на душе. Родители зовут вас домой, вы переступаете порог дома и совершенно неожиданно для вас, без всякого повода получаете подарок – то, о чем давно мечтали. На вашем лице появляется счастливая улыбка. Вы держите этот предмет в руках, предвкушая впереди много удивительных мгновений.

Побудьте в этом дне еще немного. Хорошенько наполнитесь радостью, здоровьем, бодростью. Скажите спасибо своим родителям за столь приятный сюрприз. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда вы будете готовы, откройте глаза, потянитесь.

- Получилось ли у вас вернуться в детское состояние и ощутить радость от получения подарка?

- Какой предмет оказался у вас в руках?

- Смог бы такой подарок порадовать вашего ребенка? Если нет, то что понравилось бы ему?

7. Притча «Самый ценный подарок» – 6 минут.

Послушайте пожалуйста притчу:

«Однажды папа наказал свою пятилетнюю дочку за то, что она потратила рулон позолоченной оберточной бумаги. С деньгами было туго, и отец разозлился от того, что дочка пыталась украсить какую-то коробочку без видимой на то причины. Несмотря на это, на следующее утро маленькая девочка принесла своему отцу подарок – ту самую коробочку, которую она украшала.

Девочка сказала:

- Это для тебя, Папочка.

Отец был обескуражен тем, что за день до этого накричал на дочку. Но его возмущение снова вырвалось наружу, когда он обнаружил, что коробка пуста...

Он с укором обратился к дочке:

- Разве ты не знаешь, что когда дарят подарок, то предполагается, что в коробке будет что-то лежать? А у тебя просто пустая коробка.

Маленькая девочка взглянула на него со слезами на глазах:

- Папочка, она не пустая. Я наполнила ее своими поцелуями. Они все твои, Папочка!

С тех пор папа хранил это бесценный подарок рядом со своей кроватью несколько лет. Если у него что-то не клеилось в жизни, он вспоминал поцелуи и любовь, которую подарила ему дочка».

Ведущий: Как вы считаете, о чем эта притча? Часто ли возникают ситуации, когда вы поступаете, как отец в этой притче? (*Обсуждение*).

8. Заключение, рефлексия – 10 минут.

Ведущий: Время нашего занятия подошло к концу, давайте обсудим, что нового вы узнали за сегодняшней день, была ли вам полезна полученная информация? (*Ответы родителей*).

Дети должны расти в полной уверенности, что их любят, они нужны, необходимы, иначе вряд ли они достигнут того, чего могли бы. Возможно, сейчас они не осознают, как много вы им даете, даже если они уверены в вашей любви. Однако, когда, повзрослев, ребенок оглядывается назад, он понимает, что ваша забота и любовь всегда были для него самым дорогим подарком. Всем большое спасибо за активную работу.

5. ЗАНЯТИЕ «Помощь».

Цель: раскрыть значение помощи, как языка любви, на развитие личности ребенка.

Материалы и оборудование: флипчарт, ручки, фломастеры, бейджики, бумага А 4.

1. Приветствие – 10 минут.

Ведущий: Добрый день, уважаемые родители! Мы начинаем знакомство с последним способом выражения любви – «языком помощи». Но прежде спросите себя: «Кому я помогаю?» Ведь помощь нужна не только вашим детям. Муж или жена также нуждаются в ней, и вы должны помнить об этом. Заботясь о супруге, вы выражаете ему любовь. Тогда он всегда уверен в своей необходимости, нужности. Чтобы нормально развиваться, ребенку необходима полноценная семья: отец и мать, которые друг друга любят. Поэтому вы должны заботиться о своих отношениях с супругом. Иначе из вас не выйдет хорошего воспитателя.

Вы помогаете детям. Но для чего вы делаете это? Чтобы угодить им? Нет. Не это главное. Основная ваша задача – делать то, что пойдет им во благо. Выполнять сиюминутные желания ребенка, потакать ему во всем – не лучший способ выразить любовь. Если на обед вы будете кормить малыша пирожными и конфетами, безусловно вы ему угодите. Но пойдет ли такая диета ему на пользу? Ваша цель – наполнить сердце ребенка уверенностью, что вы любите его. Вы должны говорить на «языке помощи», сочетая его с другими «языками», чтобы удовлетворить потребность вашего ребенка в любви.

Используя этот «язык», будьте осторожны. Ни в коем случае не используйте его как средство манипуляции детьми. Они маленькие, им не обойтись без нас, взрослых. Помощь и подарки – вот о чем они чаще всего просят. Не шантажируйте ребенка, не поддавайтесь соблазну. Если же ваш ребенок слишком часто просит и даже требует подарков и помощи, призадумайтесь. Может быть, не стоит потакать ему. Велик риск того, что вы вырастите эгоиста. Надо быть осторожным, но, если вы научились правильно говорить на этих «языках», опасности нет.

Помогая ребенку, вы можете воспитывать в нем ответственность и трудолюбие, хотя кому-то это и покажется странным. Некоторые родители считают, что ребенок все должен делать сам, только так можно воспитать его умелым и самостоятельным. Они забывают, что помощь – это еще и выражение любви. Когда мы «говорим» с ребенком на этом «языке», когда мы делаем для него то, чего он сам делать еще не умеет, мы не только преподаем ему необходимые навыки, мы подаем пример служения. А значит, он не вырастет эгоцентриком, он всегда будет готов помочь другому. В этом главная цель родителей. Помните: дети, потребность в любви которых удовлетворена, скорее последуют положительному примеру родителей, чем те, которые в родительской любви не уверены.

2. Упражнение «Личный опыт, часть 1» – 15 минут.

Ведущий: Постарайтесь вспомнить ситуацию из детства, когда вы попросили родителей вам помочь, и они вам помогли. (*Родители вспоминают и озвучивают ситуации*).

Далее участники обсуждают ситуации, отвечая на вопросы ведущего:

- Какие чувства у вас возникали тогда?
- Каков был результат их помощи?
- Что вы поняли и уяснили?

Ведущий: Уважаемые родители, как вы могли убедиться, помощь ребенку может быть одним из способов проявления любви к нему.

3. Беседа «Учимся помогать» – 20 минут.

Ведущий: Уважаемые родители, рассмотрим несколько примеров. Представьте себе картину: малыш увлеченно возится с мозаикой. Получается у него не все как надо, мозаинки рассыпаются, перемешиваются, не сразу вставляются, да и цветочек получается «не такой». Вам хочется вмешаться, научить, показать. И вот вы не выдерживаете: «Подожди, – говорите вы, – надо не так, а вот так». Но ребенок недовольно отвечает: «Не надо, я сам».

Или возьмем другой пример: второклассница пишет письмо бабушке. Вы заглядываете ей через плечо. Письмо трогательное, да вот только почерк корявый, да и ошибок много: все эти знаменитые детские «ищю», «сонце», «чюственную». Как же не заметить и не поправить? Но ребенок после замечаний расстраивается, скисает, не хочет писать дальше.

Вообще разные дети по-разному реагируют на родительские «не так»: одни грустнеют и теряются, другие обижаются, третьи бунтуют: «Раз плохо, не буду вообще!» Как будто бы реакции разные, но все они показывают, что детям не по нраву такое обращение. Почему? Чтобы лучше это понять, давайте вспомним себя детьми.

Как долго у нас самих не получалось написать букву, чисто подмести пол или ловко забить гвоздь? (*Ответы родителей*). Теперь эти дела нам кажутся простыми. Так вот, когда мы показываем и навязываем эту «простоту» ребенку, которому на самом деле трудно, то поступаем несправедливо. Ребенок вправе на нас обижаться.

Посмотрим на годовалого малыша, который учится ходить. Вот он отцепился от вашего пальца и делает первые неуверенные шаги. При каждом шаге с трудом удерживает равновесие, покачивается, напряженно двигает ручонками. Но он доволен и горд. Мало кому из родителей придет в голову поучать: «Разве так ходят? Смотри, как надо!» Или: «Ну что ты все качаешься? Сколько раз я тебе говорила, не маши руками. Ну-ка пройди еще раз, и чтобы все было правильно!». Малыш доволен уже тем, что у него что-то получается, ведь он уже «идет», пусть пока нетвердо. Комично? Нелепо? Но так же нелепы с психологической точки зрения любые критические замечания, обращенные к человеку (ребенку или взрослому), который учится что-либо делать сам.

Ваш ребенок чему-то учится. Общий итог будет состоять из нескольких частных результатов.

Четыре результата учения:

Первый, самый очевидный, – это знание, которое он получит, или умение, которое он освоит.

Второй результат менее очевиден: это тренировка общей способности учиться, то есть учить самого себя.

Третий результат – эмоциональный след от занятия – удовлетворение или разочарование, уверенность или неуверенность в своих силах.

Четвертый результат – след на ваших взаимоотношениях с ним, если вы принимали участие в занятиях. Здесь итог также может быть либо положительным (остались довольны друг другом), либо отрицательным (пополнилась копилка взаимных недовольств).

Запомните: родителей подстерегает опасность ориентироваться только на первый результат (выучился? научился?). Ни в коем случае не забывайте об остальных трех. Они гораздо важнее.

Так что, если ваш ребенок строит из кубиков странный «дворец», лепит собачку, похожую на ящерицу, пишет корявым почерком или не очень складно рассказывает о фильме, но при этом увлечен или сосредоточен, – не критикуйте, не поправляйте его. А если вы еще и проявите искренний интерес к его делу, то почувствуете, как усилится взаимное уважение и принятие друг друга, так необходимые и вам, и ему.

Да, знание ошибок полезно и часто необходимо, но указывать на них нужно с особенной осторожностью. Во-первых, не стоит замечать каждую ошибку, во-вторых, ошибку лучше обсудить потом, в спокойной обстановке, а не в тот момент, когда ребенок увлечен делом, наконец, замечания всегда надо делать на фоне общего одобрения.

И в этом искусстве нам стоит поучиться у самих детей. Спросим себя: знает ли порой ребенок о своих ошибках? Согласитесь, часто знает, так же как ощущает нетвердость шагов годовалый малыш. А как он к этим ошибкам относится? Оказывается, более терпимо, чем взрослые. Почему? А он доволен уже тем, что у него что-то получается, ведь он уже «идет»,

пусть пока нетвердо. К тому же он догадывается, завтра получится лучше! Мы, родители, замечаниями хотим скорее добиться лучших результатов. А получается часто совсем наоборот. Исходя из вышесказанного, следует правило: не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!».

4. Упражнение «Личный опыт, часть 2» – 15 минут.

Ведущий: Постарайтесь вспомнить ситуацию из детства, когда вы попросили родителей вам помочь, а они вам не помогли. (*Родители вспоминают ситуации*).

Далее участники обсуждают ситуации, отвечая на вопросы ведущего:

- Какие чувства у вас возникали тогда?
- Каков был результат их помощи?
- Что вы поняли и уяснили?

Ведущий: Уважаемые родители, как вы видите, отказ в помощи ребенку не делает его более самостоятельным, а может наоборот привести к потере мотивации.

5. Беседа «Зона ближайшего развития» – 20 минут.

Ведущий: Уважаемые родители, другое дело, если ваш ребенок натолкнулся на серьезную трудность, с которой он не может справиться. Тогда позиция невмешательства не годится, она может принести только вред. Рассмотрим пример: «Подарили мальчику Мише на день рождения конструктор. Он обрадовался, сразу стал его собирать. Было воскресенье, отец играл с младшей дочкой на ковре. Через пять минут отец услышал: «Пап, не получается, помоги». А он ему в ответ: «Ты что, маленький? Сам разбирайся». Миша погрустнел и скоро бросил конструктор. Так с тех пор к нему и не подходит». Почему родители часто отвечают так, как ответил Мишин отец? Скорее всего, из лучших побуждений они хотят приучить детей быть самостоятельными, не бояться трудностей. Бывает, конечно, и другое: некогда, неинтересно, или родитель сам не знает, как надо. В таких случаях очень хорошо начать со слов «давай вместе». Эти волшебные слова открывают ребенку дверь в область новых умений, знаний и увлечений.

Выдающийся психолог Лев Семенович Выготский открыл психологический закон, который назвал «зоной ближайшего развития ребенка». Рассмотрим его подробнее.

Известно, что в каждом возрасте для каждого ребенка существует ограниченный круг дел, с которыми он может справиться сам. За пределами этого круга – дела, доступные для него только при участии взрослого или же недоступные вообще.

Например, дошкольник уже может сам застегнуть пуговицы, вымыть руки, убрать игрушки, но он не может хорошо организовать свои дела в течение дня. Вот почему в семье дошкольника так часто звучат родительские слова «Пора», «Теперь мы будем», «Сначала поедим, а потом...»

Давайте нарисуем простую схему – один круг внутри другого. (*Ведущий рисует на флипчарте схему – приложение 7*). Маленький круг будет обозначать все дела, с которыми ребенок справляется сам, а зона между границами малого и большого круга – дела, которые ребенок делает только вместе со взрослым. За пределами большого круга окажутся задачи, которые сейчас не под силу ни ему одному, ни вместе со старшими.

Л.С. Выготский показал, что по мере развития ребенка круг дел, которые он начинает выполнять самостоятельно, увеличивается за счет тех дел, которые он раньше выполнял вместе со взрослым, а не тех, которые лежат за пределами наших кругов. Другими словами, завтра ребенок будет делать сам то, что сегодня он делал с мамой, и именно благодаря тому, что это было «с мамой». Зона дел вместе – это золотой запас ребенка, его потенциал на ближайшее будущее. Вот почему ее назвали зоной ближайшего развития. Представим себе, что у одного ребенка эта зона широкая, то есть родители с ним много занимаются, а у другого узкая, так как родители часто предоставляют его самому себе. Первый ребенок будет развиваться быстрее, чувствовать себя увереннее, успешнее, благополучнее.

Надо сказать, что дети хорошо чувствуют и знают, в чем они сейчас нуждаются. Как часто они просят: «Поиграй со мной», «Пойдем погуляем», «Давай повозимся», «Возьми меня с собой», «А можно я тоже буду?» И если у вас нет действительно серьезных причин для отказа или отсрочки, ответ пусть будет только один «Да!». Следовательно, вот одно правило, которым следует руководствоваться: если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно

помогите ему. При этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

6. Завершение – 10 минут.

Ведущий: Наше занятие подошло к концу. Прежде чем закончить занятие, кто назовет мне оба правила, не заглядывая в записи?

Какие вопросы и пожелания у вас имеются по итогам сегодняшнего занятия?

Надеюсь, сегодняшнее занятие вам понравилось, впереди вас ждет еще итоговое, рекомендуем обязательно его посетить. Спасибо за ваше активное участие! Уверен, что вы будете использовать полученные сегодня знания в своей жизни!

6. ЗАНЯТИЕ «Прикосновения»

Цель: создание условий для освоения родителями приемов эффективного общения с помощью прикосновений.

Материалы и оборудование: ноутбук, музыкальные колонки, стикеры, фломастеры, метафорические карты «Исцеление внутреннего ребенка».

1. Приветствие – 2 минуты.

Ведущий: Добрый день, уважаемые родители! Мы дарим детям любовь, однако формы ее выражения бывают разные. Как вы уже знаете, известный консультант в сфере супружеских отношений доктор философских наук Гэри Чепмэн выделяет пять основных «языков любви»: слова поощрения, прикосновение, время, помощь, подарки. И с некоторыми вы уже ознакомились на предыдущих занятиях. Сегодня мы поговорим с вами о нежном прикосновении к душе ребенка в семье. Что это такое? Для чего оно нужно? И нужно ли вообще?

2. Разминка «Мои действия – выражение настроения» – 10 минут.

Ведущий: Предлагаю всем настроиться на работу. Нам поможет в этом следующее упражнение. Я прошу всех представить с каким движением вы себя ассоциируете. Выразите свое настроение или состояние в действии. Это может быть любой жест или комплекс движений, которые могут быть похожи на движения животных или каких-либо механизмов. А затем объясните, что и как, по-вашему, отражено в действии. Например: «Я изобразила движение, похожее на передвижение черепахи, потому как чувствую себя сегодня именно так: вяло, медленно и сонно». *(Родители по кругу демонстрируют и комментируют свои движения).*

3. Мини-лекция – 15 минут.

Ведущий: Прикосновения сопровождают нас на протяжении всей жизни. Мы обнимаемся при встрече и после разлуки, обнимаем друг друга, детей, друзей, чтобы выразить свою радость и благодарность.

Психологи уверены – люди, которые обнимают нас, хотят испытать чувство открытости, комфорта и любви. На психологических тренингах с помощью объятий снимаются барьеры между людьми, и они перестают замыкаться в себе, уходит напряжение, и человек порою заново учится чувствовать радость жизни.

Человеку нужны нежные прикосновения, причем даже касания кошки или собаки могут утолить «тактильный голод». Часто одинокие люди заводят домашних питомцев именно поэтому – им не хватает тактильного общения.

Прикосновение может обладать целительным действием: снизить артериальное давление, уменьшить сердцебиение, способствовать общему расслаблению, хорошему самочувствию. Это происходит, вероятнее всего, потому, что прикосновения связаны с кожей, а кожа является вторым по значимости органом у человека.

«Не бери на руки ребенка! Избалованным вырастет!» – так до сих пор думают: обнимать малыша, гладить, чесать ему спинку – это баловство и ни к чему хорошему не приведет. Но есть дети, для которых физический контакт особенно необходим для их развития, в объятиях, прикосновениях они чувствуют себя в безопасности, через них они чувствуют себя любимыми и счастливыми.

Что же значат для ребенка объятия, и сколько их необходимо малышу каждый день, чтобы он чувствовал себя любимым и счастливым?

Отлично по этому поводу выразилась поэт, журналист Любовь Терехова:

«...Семнадцать раз обнять,
поцеловать раз десять...
Лишь так счастливей стать
Сумеют наши дети».

Обычно бывает так, что, пока детки маленькие, они получают в несколько раз больше проявлений любви и ласки со стороны родителей, чем повзрослев и став уже, например, старшекласниками. Но ребенку в любом возрасте необходимо ощущать силу любви родных людей.

Берите ребенка на руки и прижимайте его к себе, так, чтобы он чувствовал ваше тепло и ласку. Введите традицию – утром после пробуждения и вечером перед сном обнимаете и целуете ребенка.

Также не забывайте о тактильных ласках во время утешения. Прижмите к себе плачущего кроху, гладьте его, пока он не успокоится, напившись вашей любовью. Для установления тактильного контакта с ребенком, иногда вполне достаточно прикоснуться к руке, погладить по голове, потрепать по волосам и т.п. Главное, чтобы все эти нежные прикосновения были естественны и искренни, не были демонстративны или чрезмерны.

Американский доктор философии Эшли Монтегью в книге «Прикосновения» написал, что объятия воспитывают в детях способность любить. Если до 7 лет ребенка не обнимать, то он уже никогда не будет способен на глубокие чувства.

Если ребенку не хватает тактильного контакта, он может вырасти тревожным и неуверенным в своих силах. Ежедневные объятия дают ребенку чувство собственной необходимости, защищенности. В зависимости от степени удовлетворения этой потребности у ребенка будет развиваться доверие или недоверие и к другим людям, и к окружающему миру в целом. Поэтому прикосновения, объятия – являются важными аспектами развития ребенка.

(Показ видеоролика «Важность телесного прикосновения» – приложение № 8).

4. Упражнение «Общение руками» – 10 минут.

(Ведущий предлагает сесть на стулья в два круга: внутренний и внешний. Участники во внутреннем кругу сидят спинами друг к другу, перед каждым участником лицом к нему садится во внешний круг другой участник).

Ведущий: Сейчас мы попробуем необычный способ общения – руками. Участники, пожалуйста, закройте глаза, сделайте три спокойных вдоха и выдоха.

(Упражнение делается под музыку – приложение № 9). Протяните вперед руки, найдите руки своего партнера. Поздоровайтесь с ними, познакомьтесь, подружитесь (все команды даются неторопливо).

А теперь – поборитесь, посорьтесь... и снова помиритесь, попросите прощения.

А теперь – поблагодарите и попрощайтесь. Откройте глаза.

(В конце упражнения ведущий просит всех участникам поделиться чувствами, которые вызвало это упражнение).

5. Дискуссия «Прикосновения» – 15 минут.

Ведущий: Подумайте, как вы часто выражаете «язык любви» – прикосновения? *(Ответы родителей).*

Расскажите, какие прикосновения и при каких обстоятельствах вы используете чаще всего? *(Ответы родителей).*

(Просмотр видеоролика «Тактильное общение с ребенком. Сенсорный голод. Упражнение Колобок» – приложение № 10).

Обсуждение: какие тактильные упражнения вы использовали при воспитании своих детей; хватает ли вашим детям проявление любви «прикосновения»; получали ли вы от своих родителей такую любовь?

6. Мини-лекция «Трогательные создания» – 10 минут.

Ведущий: Мы, люди, «трогательные» создания – любим трогать и очень нуждаемся в том, чтобы нас трогали. Для ребенка особенно важны родительские прикосновения.

ТРОГАТЕЛЬНЫЕ ДЕТИ

Среди нас нет того, кто от природы не был бы кинестетиком – человеком, познающим мир через прикосновения и запахи. Такова наша суть. Но в сложном социальном мире потребность в

кинестетике не может реализоваться на все сто процентов, а то и вовсе оказывается задавленной, запрещенной. Если кто-то говорит: «Я не кинестетик», «Прикосновения не играют для меня важной роли», «Я мало прислушиваюсь к телесным ощущениям», на самом деле он хочет сказать: «Я боюсь прикосновений», «В детстве меня научили пренебрегать телесными ощущениями».

В нашем обществе с избытком удовлетворяется потребность ребенка в визуальной и вербальной информации, но при этом он растет в ситуации кинестетического голода. Мультфильмы, Интернет, аудиокниги, компьютерные игры не могут заменить простые человеческие объятия.

КИНЕСТЕТИЧЕСКИЙ КАНАЛ

Есть то, что можно передать только через прикосновения, объятия, поглаживания, поцелуи. Только от тела к телу. Если родитель говорит по телефону: «Я тебя люблю» – для ребенка этого чаще всего недостаточно, должно быть телесное подтверждение. Слова воспринимают высшие отделы головного мозга, эволюционно молодые. А низшие структуры, древние, более мощные, нуждаются в информации кинестетической – в любящем теле рядом. Непосредственный телесный контакт с родителем, ощущение его запаха и тепла – вот что нужно ребенку, и это не может заменить техника или другой человек (родственник, а тем более – няня). Малыш подобен сухой губке – он готов впитывать и впитывает телесный контакт с родителем. Это очень важно для его взрослой жизни.

НЕДОВЫЛИЗАННЫЙ МЕДВЕДЬ

Объятия и прикосновения способствуют развитию мозга, позволяют лучше ощущать свое тело и телесные границы, быть в контакте с реальностью. Во французском психоанализе есть термин «недовылизанный медведь». Медведица постоянно вылизывает своих медвежат, и, если медвежонок оказался рано оторванным от матери, она не успела его «довылизать». Такой медвежонок, не насытившийся кинестетикой, остается неуклюжим, инфантильным, он не способен к полноценной взрослой жизни. То же происходит и с людьми – нехватка кинестетического опыта в детстве приводит к вынужденному инфантилизму.

Инфантилизм бывает добровольным выбором: когда человек вполне способен быть взрослым, но ему не хочется. А бывает вынужденным – человек просто не способен к полноценной самостоятельности из-за детских дефицитов и бессознательно пытается их добрать. Если матери все же понимают необходимость телесной ласки для ребенка, то дефицит отцовских объятий – огромная проблема во многих семьях. Во-первых, распространен миф о том, что «настоящий мужчина» должен быть суров и сдержан и возиться с малышами – ему как-то не к лицу. Но вспомните льва, по которому ползают игривые львята! Телесный контакт между отцом и детьми важен, отец не теряет при этом мужественности, он не становится женщиной, матерью. Мать и отец дают качественно разный телесный контакт и заменить друг друга не могут. Ребенку нужен контакт и с женским, и с мужским телом. Во-вторых, современная жизнь такова, что многие отцы оказываются дистанцированными от детей: часто находятся в командировках, а то и вовсе живут отдельно после развода. Да, обстоятельства не всегда идеальны, но отсутствие частых встреч отец может заменить их качеством. И хотя бы то время, что может предоставить детям, насыщать кинестетическим контактом. Телесный контакт с отцом дает ощущение безопасности, надежности, защищенности, ведь архетипически отец – защитник.

ДОЧКИ И СЫНОЧКИ

При этом мальчик и девочка воспринимают этот контакт по-разному. У мальчика происходит идентификация с мужским телом, он получает глубинное бессознательное знание о том, что такое – быть мужчиной. Знание, которое не может передать фильм, книга, слова... Если у мальчика было слишком мало позитивного телесного контакта с отцом, этот дефицит заявляет о себе во взрослом возрасте. Возникает тяга к мужскому телу, и она может быть истолкована молодым человеком как гомосексуализм. На самом деле это бессознательный поиск отца, а не гомосексуальный поиск любовного партнера. Девочка в телесном контакте с отцом формирует образ будущего партнера. Это знание поможет ей мудро выбрать мужчину. Увы, при нарушенном контакте с отцом девочка начинает путать «защитника» (правильное раскрытие архетипа воина) и «агрессора» (неправильный воин), выбирает партнера, деструктивного для нее, не понимая всю трагичность рисунка отношений.

ДУШЕВНЫЙ ТЕПЛООБМЕН

В разных странах День объятий отмечают в разные дни. В США в 1986 году было принято решение отмечать его 21 января. А традиция «обнимашек» 4 декабря появилась в Европе в 70-е годы XX века в студенческой среде. Существуют «научные» обоснования полезности дружелюбных прикосновений (помимо душевного тепла): они улучшают иммунитет, стимулируют центральную нервную систему, повышают в крови уровень гемоглобина и окситоцина.

7. Упражнение «Папа/мама в раме» – 15 минут.

Ведущий: Восполняем детский дефицит. Искать во взрослости «папу» – бесполезно и неправильно. Но свой детский дефицит можно восполнить символически. Мы предлагаем вам психологические упражнения. Обычно на упражнение уходит 10-30 минут, но вы можете ориентироваться на собственные потребности.

У нас есть метафорические карты, вам необходимо найти среди этих карт картинку, символизирующую теплый контакт между родителями и ребенком. Это может быть фотография животных или людей, неважно. Положите картинку перед собой, разглядывайте.

Обсуждение: Какие телесные ощущения у вас возникают? Какие эмоции? Если это «негативные» переживания (скорее всего, зависть и сожаление, что у вас этого не было), их нужно прожить, выплакать, проговорить вслух. «Позитивные» переживания вы можете распространять по всему телу и представлять, что вы ими напитываетесь.

Ведущий: Рекомендую вам дома представить, что вы маленький ребенок, вас обнимают, говорят что-то поддерживающее, ласковое, важное. Вы можете при этом лечь, завернуться в плед, обнимать подушку, представляя, что это – отец/мать. Или приложить к себе грелку, представляя, что это теплые отцовские/материнские объятия.

8. Упражнение «Тень» – 8 минут.

Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой – его тенью. Человек делает любые движения. Тень – повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

Обсуждение: понравилось ли вам упражнение, легко ли было угадывать чувства, мысли, цели человека?

Ведущий: Это упражнение учит лучше понимать и взаимодействовать друг с другом.

9. Завершение – 5 минут.

Ведущий: Наше занятие подходит к концу. Прежде чем закончить занятие, Давайте вспомним:

- О чем мы сегодня говорили?
- Что вам понравилось/не понравилось?
- Что нового вы поняли для себя сегодня?

(Родители высказывают свои мысли по кругу).

Надеюсь, сегодняшняя встреча вам понравилась и показала, какую большую роль играет «язык любви» – прикосновение. Будем рады видеть вас на следующем занятии!

Удачи вам и душевного благополучия! Всем спасибо!

7. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ «Язык любви моего ребенка»

Цель занятия: закрепить знания и умения, полученные в ходе занятий по программе «Школа любящих родителей»; побудить родителей к качественному проявлению любви к своим детям.

Материалы и оборудование: мяч, проектор, флипчарт, маркеры, ручки, бумага А4, планшеты, цветные карандаши, карточки «Способы проявления языков любви», мозаика «Сердце».

1. Приветствие – 5 минут.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие участники! Сегодняшняя тема занятия будет особенной. Мы с вами не только обобщим все те знания, которые вы получили на предыдущих занятиях, но и выясним, какие «языки любви» наиболее приятны для ваших детей. Для начала, пожалуйста,

поделитесь с нами – какой ведущий «язык любви» вы отметили у себя? (*Участники передают по кругу мяч и по очереди говорят о своем языке любви*).

2. Беседа «Понятный вашему ребенку способ выражения любви» – 20 минут.

Ведущий: Вот мы и рассмотрели подробно все пять «языков любви». Вы уже узнали, какой путь ведет к сердцу вашего ребенка, или по-прежнему не уверены и теряетесь в догадках? (*Ответы участников*). Чтобы определить, на каком «языке» он «говорит», понадобится время. К счастью, подсказок много. Однако прежде давайте еще раз уточним, для чего мы начинаем эти поиски. Если мы «говорим» на «языке», понятном ребенку, он чувствует нашу заботу, его сердце наполняется любовью. Он становится послушнее, реже капризничает. Он уважает родителей, их слово для него – закон. Кроме того, помните: ребенку нужно доказывать свою любовь всеми способами, о которых говорилось. И вот почему. Если мы осваиваем только один способ доказательств, забывая об остальных четырех, он будет знать только один способ выражения любви. Если в нашем арсенале все пять способов, он выучит их все. Он без труда сможет «общаться» с любым человеком, ведь он станет «универсалом». Научится дарить свою любовь людям. Он должен уметь это. Только так он вырастет гармоничной личностью и сможет легко адаптироваться в обществе. Он станет отзывчивым и заботливым, удовлетворяя свои собственные эмоциональные потребности и потребности окружающих.

Какой же способ выражения любви понятен вашему ребенку? Только не спрашивайте у него самого, обсуждать это с детьми не стоит, особенно с подростками. Дети по природе эгоистичны. Если ребенок увидит, как важно для вас отыскать его способ, понять, как он выражает любовь, он сообразит, что этим вполне можно воспользоваться. Он заставит вас удовлетворять все его желания, даже те, которые ничего общего не имеют с его настоящими потребностями.

Помните, воспитывать ребенка с любовью – не значит во всем потакать ему. Как вы думаете, как можно определить, с помощью какого «языка» ребенок выражает свою любовь? (*Участники называют свои варианты ответов, ведущий записывает их на флипчарте и комментирует их*).

1. Подумайте, как ребенок выражает свою любовь вам. Возможно, он «разговаривает» на своем «родном языке». Дети, и в особенности малыши, очень часто выражают любовь на том «языке», который им понятней всего. Понаблюдайте за ребенком. Если вы постоянно слышите от пятилетнего сынишки: «Мамочка, какой вкусный ужин! Спасибо!», «Я так люблю тебя, папа!», «Мама, ты такая красивая!», «Удачного дня, папочка» – вы с полным основанием можете утверждать, что его родной «язык» – слова поощрения. Применять этот метод, когда дело касается подростка, нужно с оглядкой. Услышав комплимент от пятнадцатилетнего сына, не спешите делать выводы, особенно если знаете, что он любит схитрить. Возможно, методом проб и ошибок он выяснил: стоит вам услышать доброе слово, и вы сразу таете; теперь он просто пользуется этим. Наиболее достоверные результаты вы получите, если вашему ребенку пять-десять лет.

2. Наблюдайте, как ребенок выражает свою любовь окружающим. Если ваш первоклассник каждый день носит учительнице подарки, вероятно, подарки – его способ выражения любви. И все же будьте осторожны. Может быть, это не его инициатива, может, это вы подали ему такую мысль. Тогда он всего лишь послушно следует вашему совету, и эти подарки никакой любви не выражают. Ошибкой будет считать, что для него это – «родной язык». Ребенку, который любит дарить подарки, они доставляют огромное удовольствие. Когда он сам дарит что-нибудь, ему хочется порадовать другого человека. Он уверен, что все вокруг, получая подарок, испытывают те же чувства, что и он.

3. Прислушайтесь, о чем ребенок просит чаще всего. Если дочке нравится играть вместе с вами, гулять, читать книжки и, если она постоянно просит вас об этом, ей необходимо ваше безраздельное внимание. Она «говорит» на «языке» времени. Внимание родителей нужно любому ребенку, однако ребенок, для которого этот «язык» – родной, будет требовать его намного чаще всего остального. Если ребенок ждет похвал, все время спрашивает: «Мама, тебе понравилась моя картинка?», «Я красиво пишу?», «Мне идет это платье?», «Я хорошо пою?» – он нуждается в поощрении. Он старается и хочет, чтобы вы оценили это. Очевидно, слова поощрения – его «родной язык». Конечно, все дети задают такие вопросы, похвала любому

приятна. Однако если ребенок ни о чем другом не просит так же часто, как о похвале, похоже, что его «родной язык» действительно – слова поощрения.

4. Обратите внимание, на что ребенок чаще всего жалуется. Этот подход напоминает предыдущий. Им можно воспользоваться, когда ребенок не просит о чем-то прямо, а жалуется, что чего-то недополучает. Например, у вас в семье прибавление, старший сын все чаще ворчит: «Тебе всегда некогда!», или: «Ты все время – с маленьким!», или «Почему мы перестали ходить в парк?!». Может, он просто ревнует к младшему брату, как это часто бывает в таких случаях. А может, ему действительно не хватает вашего внимания. С тех пор как в доме появился младенец, он чувствует себя заброшенным; ему кажется, что вы разлюбили его. Бывает, ребенок жалуется, что вы проводите с ним мало времени, хотя время не его «родной язык». Когда сын говорит вам: «Папа, ты слишком много работаешь» – возможно, он всего лишь повторяет слова матери. Однако если ребенок систематически жалуется на одно и то же, если больше половины жалоб сосредоточены вокруг одного какого-то способа выразить любовь – это знак для вас.

5. Дайте ребенку возможность выбирать. Предложите ему на выбор – что ему нужнее. К примеру, отец говорит десятилетнему сыну: «Дима, в четверг я освобожусь рано. Может, порыбачим? Или лучше я пройду по магазинам, выберу тебе новые кроссовки? Как ты думаешь?». Ребенок стоит перед выбором: провести время с отцом или получить от него подарок. Мать может сказать дочери: «После обеда я свободна. Прогуляемся? Или я дошью тебе юбку? Выбирай». Это – выбор между «языком времени» и «языком помощи». Каждый раз записывайте, что ребенок выбрал. Через несколько недель его предпочтения станут вам ясны. Если он выбирает один «язык» чаще других, скорее всего этот «язык» – родной для него. Иногда ребенок отказывается от того, что предлагаете вы, и просит о чем-то еще. Записывайте эти просьбы, они тоже будут вам в помощь. Если ребенок удивляется, почему вы все время просите его выбирать, объясните ему. Скажите примерно следующее: «Я много думал о том, как мы проводим время вместе. Мне хочется, чтобы тебе со мной было интересно. Поэтому каждый раз я и спрашиваю, чем нам лучше заняться». Такое объяснение не выдумка. Вы предоставляете ребенку выбор, чтобы определить свойственный ему способ выразить и понимать любовь. И когда вы это поймете – ему всегда будет хорошо с вами.

3. Упражнение «Языки любви» – 15 минут.

(Участникам раздаются карточки из приложения № 11). Карточки необходимо смешать и разложить на столе. Задача участников как можно быстрее рассортировать предложенные способы проявления любви по пяти категориям – прикосновения, слова поощрения, время, подарки, помощь (определить «язык любви»). Правильность выполнения задания определяется ведущим и обсуждается с участниками.

4. Просмотр видеоролика «Дети о любви» – 10 минут.

Ведущий: Предлагаю посмотреть видеоролик. Сейчас мы сможем провести своеобразную тренировку по выявлению «языка любви» у ребенка. Ваша задача – внимательно посмотреть видео и отметить для себя те «языки любви» у детей, которые вы выявили благодаря их ответам. Для удобства можете фиксировать свои заметки в ходе просмотра ролика на планшетах. *(Участникам раздаются планшеты, листы бумаги, ручки.*

(Просмотр видеоролика – приложение № 12, обсуждение).

5. Упражнение «Чего хотят дети?» – 10 минут.

(Участникам раздаются планшеты, ручки, кусочки мозаики «Сердце» (приложение № 13). Для упражнения понадобится рисунок сердца, разрезанный на части. Каждая часть нумеруется – чтобы в дальнейшем было удобнее и легче собрать мозаику. Участникам дается задание: «Представьте мысленно, что вы вернулись в детство. Вам 5-6 лет. Вспомните, чего больше всего хотелось? Запишите одной фразой». Участники записывают свои ответы на розданных им частях сердца, после чего зачитывают и анализируют написанное. Затем родители из полученных частей собирают мозаику.

Ведущий: Чего на самом деле хотят дети по вашему мнению? *(Ответы участников).*

6. Просмотр видеоролика «Сила любви» – 15 минут.

Ведущий: Самые важные учителя для детей – родители. Родительский дом – это первая школа для ребенка. Семья оказывает огромное влияние на то, что малыш будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Сколько бы человек не прожил, он время от

времени обращается к опыту из детства, к жизни в семье: «чему меня учили отец и мать». А научиться всему этому ребенок сможет только тогда, когда чувствует любовь родителей. (Просмотр видеоролика – приложение № 14).

Что вы чувствуете сейчас? Какие чувства вы испытывали во время просмотра видеоролика? Захотелось что-нибудь сделать? Изменили ли вы мнение о своих отношениях с ребенком? (Ответы участников).

7. Упражнение «Солнце любви» – 10 минут.

(Участникам раздаются планшеты, листы бумаги, цветные карандаши). Каждый участник рисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить способы, которые может использовать родитель, чтобы показать свою любовь своему ребенку. Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали.

Ведущий: Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу вашего дома.

8. Рефлексия занятия – 5 минут.

Ведущий: Вот и подошли к концу наши встречи. Думаем, вы узнали много нового и полезного. Хочется донести до вас по-настоящему нужную мысль: когда вы распознаете «родной язык» ребенка и начнете на нем говорить, это пойдет на благо и вам, и ему. Результатом станут крепкие семейные отношения. Сейчас предлагаем вам поделиться своими мыслями и чувствами по поводу проведенных занятий. (Ответы участников).

Спасибо за ваше активное участие! Уверены, что вы будете использовать полученные сегодня знания в своей жизни!

Библиографический список

1. Бабаян А.В. О нравственности и нравственном воспитании / А.В. Бабаян // Педагогика. – 2005. – № 2. – С. 67-68.
2. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учеб. Пособие. – М.: Гардарики, 2006. – 320 с.
3. Петсинис Л. 13 фраз, которые нужно говорить детям, чтобы они росли счастливыми и уверенными // Chips-journal. 2017. URL: <https://chips-journal.ru/reviews/13-vaznih-fraz-scastlivyh-detey>. (Дата обращения: 28.01.2022).
4. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2010. – 384 с.
5. Степанов И.Н. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. – М.: ТЦ «Сфера», 2008. – 224 с.
6. Хей Л. Книга женского счастья. Все, о чем мечтаю/ Луиза Хей. – Москва: Эксмо, 2018. – 1008 с.
7. Чэпмен Г. Пять языков любви. Пер. с англ. С.Н. Михайлов. – М.: «Капитал», 2002. – 167 с.
8. Шавлова Т.И. Как говорить комплименты // Детский сад. 2018. № 11(3). URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/davaite-govorit-drug-drugu-komplimenty-839429.html>. (Дата обращения: 26.01.2022).

Приложения

Занятие 1

1. Видеоролик «Дети о любви»

Занятие 2

2. Отрывок из мультфильма «Зеркальце»
3. Кейс-ситуации
4. Одобряемые фразы

Занятие 4

5. Видеоролик «Подарок для сестры»
6. Релаксационная музыка

Занятие 5

7. Схема «Зона ближайшего развития»

Занятие 6

8. Видеоролик «Важность телесного прикосновения»
9. Релаксационная музыка
10. Видеоролик «Тактильное общение с ребенком. Сенсорный голод. Упражнение Колобок»

Занятие 7

11. Таблица «Языки любви»
12. Видеоролик «Дети о любви»
13. Мозаика «Сердце»
14. Видеоролик «Сила любви»

Ситуация 1. Вы приходите домой уставшая(ий). У вашего сына-подростка друзья, громкая музыка. Вы испытываете чувство обиды.

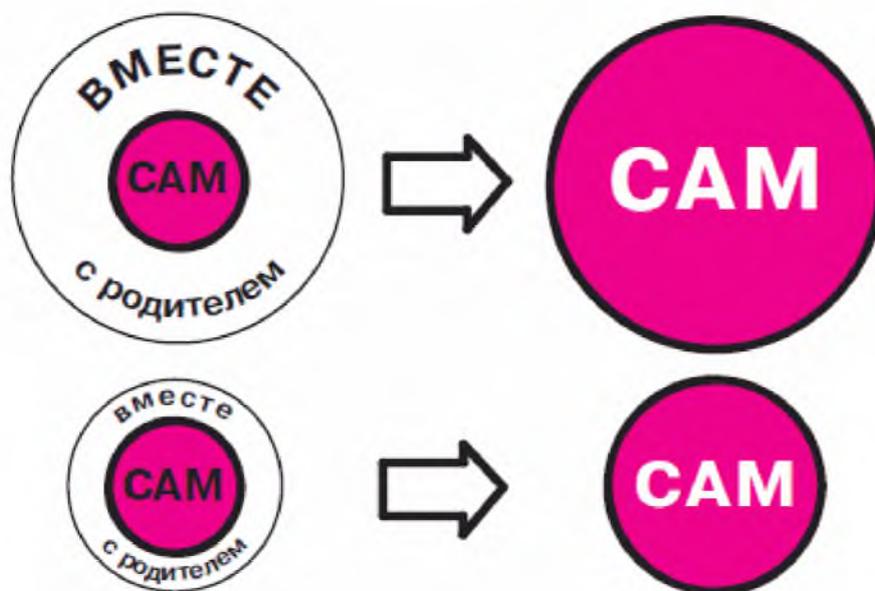
Ситуация 2. Вы в который раз зовете ребенка подойти к вам. Он отвечает: «*Сейчас*» и продолжает заниматься своими делами. Вы начинаете сердиться.

Ситуация 3. Сын просит, чтобы родители взяли его с собой в кино. Но в течение нескольких дней не убирает в своей комнате. Хотя по этому поводу есть определенная договоренность.

Ситуация 4. Ваш ребенок сомневается в своих способностях и говорит вам: «Как думаешь, у меня когда-нибудь будет получаться также как у остальных ребят в моем классе?»

Фразы, которые нужно говорить детям, чтобы они росли счастливыми и уверенными:

- Я рада, что ты у меня есть!
- Я горжусь тобой!
- Ты такой смелый!
- У тебя получится!
- Отличная попытка!
- Хороший выбор!
- Никто не идеален!
- Прости меня!
- Я рада видеть тебя!
- Расскажи поподробнее!
- Ты – особенный!
- Я люблю тебя!
- Ты всегда можешь на меня рассчитывать!
- Я буду рядом!
- Давай попробуем еще раз
- Давай сделаем перерыв, присядем, подышим и постараемся успокоиться.



Прикосновения	
При встречах и расставаниях обнимать ребенка	Если ребенок взволнован, погладить его по голове
Малышу, отправляющемуся в садик, дать с собой любимую игрушку или маленькое одеяльце, чтобы он мог обнимать ее/его	Собирать всю семью для всеобщих «обнималок»
Обнимать ребенка всякий раз, когда он/она приходит из школы	Когда малыш ушибся или заболел, проводить больше времени, укачивая или обнимая его
Слова	
Положить записочку «я тебя люблю» в портфель или пенал	Подмечать, когда ребенок сделал что-то правильно и хвалить его
Записать свой голос на диктофон и давать ребенку послушать, когда он или она отправляются в лагерь или к бабушкам	Завести дома доску для обмена смешными сообщениями
Звонить ребенку, когда вы в командировке	Придумать особенные имена друг для друга
Время	
Предложить малышу выбрать, куда пойти, чем заняться	Приготовить вместе что-нибудь, например, свежавыжатый сок или бутерброды
Ходить в зоопарки, музеи	Отправиться на день рождения к друзьям вместе
Смотреть вместе кино и обсуждать его	Отправляться вместе в магазин, чтобы выбрать что-то особенное вместе
Подарки	
Выбирать такие подарки, которые соответствуют интересам и увлечениям ребенка	Подарить девочке специальное ожерелье или кольцо, брелок для ключей, которые всегда будут с ней
После школы угостить ребенка полезными сладостями и вкусностями (ягодами, сухофруктами)	Делать ребенку подарки своими руками
Маленьким детям собирать специальные природные подарки - интересный камушек, ракушку, шишку	Играйте в охоту за сокровищами (с маленькими подарками) вместе с детьми
Помощь	
Помочь малышу научиться кататься на велосипеде	Приготовить особенное блюдо, когда ребенку предстоит тяжелый день
Когда ребенок болен, почитать ему его любимую книжку, сделать что-то особенное	Помогать с домашними заданиями
Укрыть малыша одеялом перед сном	Починить игрушку, которая сломалась, установить компьютерную игру, помочь сделать поздравительную открытку

