

1. Упражнение «У кого...».

Необходимо встать и поменяться местами тем, кто часто играет с ребенком;

- те, у кого дома есть кошка (собака);
- те, кто любит ходить в кино;
- те, у кого один ребенок;
- те, кто любит танцевать;
- те, у кого в семье есть мальчик и девочка;
- те, у кого двое детей (трое);
- у кого хорошие отношения с детьми.

Игра на сплочение «Карандаши»

Психолог: Теперь соблюдая эти правила, мы предлагаем вам поиграть. Игра называется «Карандаш». Встаньте плечом к плечу. Сейчас мы раздадим вам карандаши, которые можно держать только одним пальцем. Ваша задача: всем вместе дойти до финиша, не уронив карандаш. Главное условие – держать их одним пальцем.

Психолог: Молодцы, садитесь на свои места. Ответьте на вопросы:

- Легко ли было выполнить это упражнение?
- Что мешало пройти до финиша?
- Какие действия вы предприняли, чтобы удержать карандаша?

2. Упражнение «Грецкий орех»

Психолог: Сейчас мы перед вами из мешочка будут высыпаны грецкие орехи, и каждый возьмет себе по одному. Вам дается 1 мин, чтобы вы его рассмотрели, обратили внимание на его размер, форму, цвет, рисунок, прожилки, дефекты, т.е. запомнили свой орех, чтобы затем его найти.

Психолог: Теперь я пройду по кругу и соберу в мешочек орехи. Перемешаю. Высыплю обратно на пол. Найдите, пожалуйста, каждый свой орех.

Психолог: Ответьте, пожалуйста, на вопросы:

- По какому принципу вы нашли свой орех? (цвет, форма, размер, дефекты и т.д.)
- Какой тактикой, стратегией вы пользовались, чтобы потом отыскать свой орех? (запомнил признаки своего ореха или ждал, пока все разберут свои орехи, и т.д.)
- На первый взгляд все орехи похожи, но если приглядеться – одинаковых нет, все очень разные и индивидуальные. Так и люди, и в частности дети: очень разные, запоминающиеся, у каждого свои неповторимые «черточки». Нужно их только почувствовать и понять. Каждый из нас выбирает свою стратегию, тактику поведения (установки, принципы, стереотипы), которые он применяет во всех сферах своей жизни (семья, работа, отношение в обществе, воспитание детей), например:
 - **Стратегия «лидера».** Те из вас, кто проявили большую активность в поисках своего ореха, т.е. первыми приступили к выполнению задания, скорее всего смело, настойчиво идут по жизни, активно участвуют в воспитании своих детей.
 - **Стратегия «пассивного поведения».** К этому типу людей, скорее всего, относятся те, кто ждал, пока все разберет свои орехи и останется только его. Такие люди часто пассивные, не инициативные на работе, в воспитании детей.

Научно доказано, что дети копируют поведение, следовательно, и стратегию родителей. Другими словами, если вам больше свойственна стратегия «лидера», То и ваш ребенок, скорее всего, будет придерживаться ее.

3. Упражнение «Губка»

Эксперимент. Прозрачная ёмкость с водой. Это – мы родители. В каждом из нас есть что-то хорошее, чем мы можем гордиться (добавляем в воду яркую краску) и что-то плохое, о чем нам не очень хочется говорить (добавляем темную краску). Это смесь наших качеств. Губка - это ребенок. Опускаем, и он впитывает все подряд хорошее и плохое.

Мини-лекция психолога «Принцип безусловного принятия» Выполняя упражнения вы, наверное, убедились в том, что поведение ребёнка – это отзеркаливание вашего с ним общения и ваших действий. Поэтому нам необходимо научиться принимать ребёнка таким, какой он есть. Безусловно, принимать ребёнка – значит, любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и т.д., а просто за то, что он есть! Нередко можно слышать от родителей: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь лениться (драться, грубить), не начнёшь помогать по дому, (слушаться)».

Прислушиваемся: в этих фразах ребёнку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить), «только если...». Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей.

Удовлетворение потребность в любви, в принадлежности, т.е. нужности другого – одна из фундаментальных потребностей у ребенка. Она удовлетворяется, когда вы сообщаете ребёнку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился!», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...».

4. Упражнение «Живой дом»

Цель: диагностировать субъективное восприятие психологического пространства семейных отношений.

Перед участниками лежит лист бумаги. Нужно написать в колонку имена 7-8 человек, которые влияют на их жизнь, рядом нарисовать дом, у которого обязательно должны быть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, дверь, дымоход, порог, и предоставить каждой части дома имя конкретного человека. Затем происходит интерпретация результатов.

Фундамент – положительное значение: основная материальная и духовная опора семьи, тот на ком все держится; отрицательное значение: человек, на которого все давят.

Стены – человек, который отвечает за эмоциональное состояние семьи и автора рисунка непосредственно.

Окна– будущее, люди от которых родина ждет, на кого возлагает надежды (в норме – дети).

Крыша – человек в семье, который жалеет и оберегает автора рисунка, создает ощущение безопасности.

Чердак – символизирует секретные отношения, а также желание автора иметь с этим человеком более доверчивые отношения.

Дымоход – человек, от которого автор рисунка получает или хотел бы получить особую опеку, поддержку.

Двери – информационный портал, тот кто учил строить отношения с миром.

Порог – человек, с которым автор рисунка хотел бы общаться в будущем.

Выводы. Методика дает возможность за короткое время определить роль автора рисунка и каждого члена семьи.

5. Упражнение «Пойми меня».

Ребенок говорит

Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора!

Ребенок говорит

Мне не весело. Я не знаю, что мне делать.

Ребенок говорит

У меня не получается. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться?

Ребенок говорит

Я могу сделать это. Мне не надо помогать. Я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам.

Ребенок говорит

Все дети играют, а мне не с кем.

Ребенок говорит

Я рад, что мои родители – ты и папа, а не другие.

Как можно исправить негативные высказывания, подбодрить ребенка?

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребёнка несколько раз в день, говоря, что 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день! И, между прочим, не только ребёнку, но и взрослому.

Говорят, что руку ребенка надо держать до тех пор, пока он ее сам не отнимет. Ребенок должен знать, что родители его всегда поймут и примут, что бы с ним ни случилось. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Конечно, ребёнку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков – появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении – появляются эмоциональные проблемы, а то и нервно-психические заболевания.

Ребенок чувствует

Гордость. Удовлетворение.

Ребенок чувствует

Скука, поставлен в тупик.

Ребенок чувствует

Разочарование, желание бросить.

Ребенок чувствует

Уверенность, самостоятельность.

Ребенок чувствует

Одиночество, ощущение покинутости.

Ребенок чувствует

Одобрение, благодарность, радость.

Можно выражать своё недовольство отдельными действиями ребёнка, но не ребёнком в целом. Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства, какими бы они ни были нежелательными или «непозволительными».

6. Упражнение «Я хороший родитель, потому что...».

Родителям в кругу предлагается произнести фразу «Я хороший родитель, потому что...» и выделить положительное в процессе воспитания своего ребенка.

Наша встреча показала, какие вы умелые, находчивые, активные и заботливые родители. В любой ситуации находите правильное решение, никогда не теряетесь и всегда остаетесь любящими, улыбающимися и терпеливыми.

Я хочу рассказать притчу о вас - мамах, о самых дорогих людях для ваших деток.

Притча «Ангел» (под музыку «Аве Мария»).

«За день до своего рождения ребенок спросил у Бога:

- Говорят, завтра меня посылают на Землю. Как же я буду там жить, ведь я так мал и беззащитен?

Бог ответил:

- Я подарю тебе Ангела, который будет ждать тебя и заботиться о тебе.

Ребенок задумался, затем сказал снова:

- Здесь на Небесах я лишь пою и смеюсь, этого достаточно мне для счастья.

Бог ответил:

- Твой Ангел будет петь и улыбаться для тебя, ты почувствуешь его любовь и будешь счастлив.

Затем ребенок спросил:

- Я слышал, что на Земле есть зло. Кто защитит меня?

- Твой Ангел защитит тебя, даже рискуя собственной жизнью.

- Мне будет грустно, так как я не смогу больше видеть тебя...

- Твой Ангел расскажет тебе обо мне и я всегда буду рядом с тобой.

В этот момент с Земли стали доноситься голоса; и ребенок в спешке спросил:

- Боже, скажи же мне, как зовут моего Ангела?

- Его имя не имеет значения. Ты будешь называть его просто Мама...

Любите своих детей, будьте всегда для них Ангелами-хранителями...»

Рефлексия.

Психолог: Вот и подошло к концу наша встреча.

Возможные вопросы для рефлексии:

- Что вы приобрели нового?

- Что хотелось бы себе пожелать?

- Что больше всего понравилось? - Что не получилось, оказалось трудным? Как вы думаете, почему?

Спасибо вам за участие!

Любви, здоровья, счастья, взаимопонимания в ваших семьях! Любите и берегите своих родных и близких!

До новых встреч!