**Психологическое занятие с элементами тренинга**

**«Все начинается с семьи!»**

Всё начинается с семьи…  
Призывный крик ребёнка в колыбели,  
И мудрой старости докучливые стрелы…  
Всё начинается с семьи…  
Уменье прощать, любить и ненавидеть,  
Уменье сострадать и сложность в жизни видеть…  
Всё начинается с семьи…

Перенести печаль и боль утрат,  
Опять вставать, идти и ошибаться,  
И так всю жизнь!  
Но только не сдаваться!  
Всё начинается с семьи!

**Цель занятия:**снятие психологических барьеров между детьми и родителями.

**Задачи:**

* организовать условия, способствующие осознанию родителями собственного стиля взаимодействия с ребенком, барьеров к пониманию детей;
* содействовать формированию потребности совершенствования детско-родительских взаимоотношений.

**Оборудование:** *видео фрагмент мультфильма Гарри Бардина «Гадкий утенок»; напечатанные на отдельных листах роли для проведения игры «Услышать ребенка»; цветные ленты; музыкальная композиция, цветные квадраты разных размеров.*

**Ход занятия:**

**Введение.**

Традиционно главным институтом воспитания является семья. То, что человек в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Но семья может выступать в качестве как положительного, так и отрицательного фактора воспитания. Положительное воздействие на личность ребенка состоит в том, что никто, кроме самых близких для него в семье людей - матери, отца, бабушки, дедушки, брата, сестры, не относится к ребенку лучше, не любит его так и не заботится столько о нем. И, вместе с тем, никакой другой социальный институт не может потенциально нанести столько вреда в воспитании детей, сколько может сделать семья.

Сегодняшнюю нашу встречу я хотела начать с просмотра видео фрагмента мультфильма Гарри Бардина «Гадкий утенок». Попрошу вас внимательно посмотреть на экран.

**Просмотр мультфильма «Гадкий утенок» (с 12:20 до 18:35)**

А сейчас мы попробуем с вами попробовать на себе почувствовать то, что испытывает ребенок в разных ситуациях. Я предлагаю один из примеров разных ситуаций в семье. Ролевая игра называется «Услышь ребенка»

**Ролевая игра «Услышать ребенка».**

В игре принимают участие четыре родителя, исполняя роли подростка, его отца, матери и бабушки. Предлагается следующая ситуация: «Ребенок приходит злой из школы, забрасывает свой портфель в самый дальний угол комнаты и кричит: «Не пойду я больше в эту школу! Там математичка ко мне цепляется! Я сам эту контрольную сделал, а она говорит - списал! Сказала: «Завтра прийти с родителями к директору» и т.д.».

Родителям-актерам тихо даются следующие установки к исполнению ролей: (распечатать на бумаге)

* «ребенок» злится, дерзит, очень эмоционально протестует, приводит различные аргументы своей правоты и т.д.;
* «отец» демонстрирует авторитарный стиль поведения *(давление на ребенка, крик, угрозы и т.п.);*
* «мать» принимает роль гиперопекающего родителя *(постоянно оправдывает ребенка, ругается из-за него с мужем; обвиняет учителей в несправедливости и т.п.);*
* «бабушка» демонстрирует хаотический, непоследовательный стиль поведения *(в замешательстве; боясь остаться в немилости у сына или у снохи, поддерживает то одного, то другого, сомневается в своих словах; не может точно сформулировать суть проблемы и свои советы, и т.п.).*

Зрителям (остальным родителям) дается задание наблюдать за всем происходящим, отслеживать плюсы и минусы в разговоре родителей со своим ребенком, отметить наиболее распространенные ошибки в общении с детьми.

Проигрывание ролевой игры, в ходе которой психолог помогает участникам более ярко продемонстрировать неконструктивность данных тактик поведения.

Обсуждение ситуации начинается с обращения к «актерам»:

1. Что вы чувствуете сейчас?
2. Что вы чувствовали, исполняя свою роль?
3. Какие выводы вы для себя сделали?

**Анализ чувств и формулирование выводов.**

Обращение к зрителям, анализ их наблюдений и выводов.

Ведущий: Сын приходит после уроков домой, бросает портфель и кричит: «Не пойду я больше в эту школу!».Как правильно отреагировать? Что сказать ребенку? Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами? На ум чаще всего приходят обычные, автоматические ответы, из которых можно составить внушительный список наших ошибок:

* это приказы, команды, угрозы *(«Что значит не пойду?! Ты хочешь остаться неучем? Стать дворником? Не будешь учиться - ни копейки от меня не получишь!»);*
* морали, нравоучения, ведущие к так называемой «психологической глухоте», когда ребёнок просто перестаёт вас слышать;
* критика, выговоры *(«У всех дети как дети, а у меня… И в кого ты такой уродился? Что ты там опять натворил?!, «Если ты еще раз так сделаешь, то …!»);*
* выспрашивания, расследования, высмеивания, обвинения *(«Ты сам виноват! Не спорь с учителем! Двоечник!» и т.д.);*
* «стирание» проблемы и безоговорочное оправдание ребенка во всем без учета особенностей ситуации, позиции учителя;
* а также предложения готовых решений *(«Сделай так …», «Скажи завтра учителю это…»)*, которые ведут к тому, что ребенок не учится самостоятельности, растет инфантильным.

И это далеко не полный перечень наших неправильных реакций. Возможно, мы поступаем так из лучших побуждений, желая объяснить, научить, воззвать к совести, указать на ошибки и недостатки… А, на самом деле, - выплёскиваем свои негативные эмоции. И конечно, такое наше поведение не способствует установлению лучшего контакта, формированию гармоничной личности ребенка и разрешению проблемы. Скорее, раздражение и обида с обеих сторон возрастают ещё более и могут перерасти в конфликт.

В ходе обсуждения делается акцент на следующих моментах?

- Несовпадение позиций родителей в данной ситуации - авторитарный стиль отца, гиперопека матери, непоследовательность бабушки.

Какая самая распространенная жалоба на родителей: “Они меня не слышат!”.

**Вопросы к родителям:**

1. Скажите, пожалуйста, а был ли ребёнок выслушан и услышан?
2. Как вы думайте, по каким причинам это часто происходит?
3. Какие чувства ребёнок испытывал в этой ситуации?
4. В каких словах и действиях родителей ребёнок нуждался больше всего в данной ситуации?

То, что часто мы не слышим своих детей, не стараемся взглянуть на проблему их глазами, уверенность в своей непогрешимости – вот что в первую очередь создает психологический барьер между родителями и детьми.

**Упражнение с лентами№2 «Недетские запреты»**

Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, – то, что участники чаще всего говорят своему ребенку. При этом лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например: «Не кричи!» – завязывается рот, «Не бегай» – завязываются ноги и т.д.

После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается. Например: «Не кричи – говори спокойно».

**Рефлексия**

Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:

– Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу?

– Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро?

– Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать?

– Что хотелось развязать в первую очередь?

– Что вы чувствуете сейчас?

Рефлексия участников, игравших роль взрослого:

– Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка?

– Что вам хотелось сделать?

– Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет?

– Какие чувства вы испытываете сейчас?

**Упражнение «Ладошки».**

(Обычно дети приходят в 0 и 1 классы с разных семей, с разным воспитанием, с разными условиями жизни, и по малейшему прикосновению можно понять, какое отношение у родителей с ребенком. Дети, которых чаще обижают в семье, они уклоняются от прикосновения, тем самым как бы ожидают, что их ударят. В тех семьях, где воспитание проходит правильно, ребенок воспринимает прикосновение педагога спокойно. Чтобы прочувствовать прикосновения, мы сейчас проведем упражнение «Ладошки»)

Тихо звучит спокойная музыка. Ведущий просит всех присутствующих закрыть глаза и положить свои руки на колени ладонями вверх. Один человек подходит к любому другому, кладет свои ладони на его ладони и садится на его место, а тот продолжает упражнение, и т.д. Упражнение выполняется молча в течение 5-7 минут.

Психолог просит поделиться ощущениями и впечатлениями тех, к кому подошли во время упражнения *(«Как изменялось ваше состояние?»)* и тех, к кому не подошли *(«А вы что чувствовали?»).*

Чему учит нас это упражнение?

**Итог:** «Для детей очень важно почувствовать прикосновение, внимание к себе взрослых. Когда ладони одного человека прикасаются к ладоням другого, происходит контакт двух людей; и третьего нет, никто не может вмешаться в контакт родителя с ребенком – ни второй родитель, ни бабушка, ни другие дети.   Конечно, этот контакт не должен быть направлен против кого-то третьего, иначе это приведет к формированию невротической личности ребенка!

Кроме согласованности воспитательных тактик в семье, еще должны быть выстроены диадические отношения: у мамы и папы, у папы с ребенком, у мамы с ребенком.

**Упражнение «Семья».**

1) Несколько участников *(5-7 человек и более),* исполняющих роли различных членов семьи, выходят и берутся за руки, образуя круг; кто-то периодически тянет всех на себя, кто-то приходит в круг, кто-то может уйти *(комментарий ведущего: «В семью могут приходить новые члены, кто-то ее покидает; люди живут вместе, но это еще не семья).*

2) Когда прослеживаются корни семьи, появляются традиции *(потопайте ножками – ощутите «корни»)*, появляются прочные эмоциональные связи *(можете сблизиться в центр; отойти как можно дальше друг от друга, чуть-чуть отклониться назад, не отпуская рук)* - это уже настоящая семья – устойчивая и дружная.

3) Если мы имеем дело с воспитанием ребенка, оно не всегда бывает легким, а может быть даже проблемным *(«ребенок» виснет на руках «родителей», других «родственников»; прыгает, может сесть на сцепленные руки. Двое соседей по обе стороны от «ребенка» – это «родители»)*. Ведущий спрашивает у «родителей»: «Как вам?» *(тяжело, но семья еще стоит; родителям достается больше всего проблем, но и другим становится не сладко).*

4) А бывает, когда кто-то из членов семьи выбывает: или из семьи, или из процесса воспитания *(участники через одного выходят из круга, «ребенок» продолжает всех изводить (ведущий: «Нелегко воспитывать ребенка, а если этот ребенок еще и с трудом поддается воспитанию, тогда совсем туго приходится членам семьи»).*

5) А сейчас прошу всех опять встать в круг. Смотря на ноги стоящих, представьте членов *своей* реальной семьи и вклад *каждого*. Почувствуйте эту силу – силу круга, силу семьи. Наберитесь силы у этого круга. Периодически передавайте это своим детям через просматривание семейных альбомов, соблюдение традиций и ритуалов вашей семьи. В заключение ведущий просит  обменяться впечатлениями тех, кто стоял в кругу и тех, кто наблюдал за происходящим.

Итог ведущего: «Круг – это символ формирования привязанности, единения членов семьи. Если родители не смогли создать этих чувств, ребенок чувствует себя лишним.

**Арт-терапия «Мой ребенок».** Родителям раздаются разноцветные квадраты из бумаги разных форм, квадрат нужно сложить и оборвать концы так, чтобы получился человечек. Он получается у всех разный. Хотя инструкция одна на всех, все делают одновременно.

**Психолог подводит итог:** *«Каким бы он ни был, он все равно РЕБЕНОК, ваш ребенок. Он нуждается в вашей любви и заботе. А эти чувства всегда во все времена существования человечества были прекрасны.*

*Желаю вам успехов на этом пути».*