**Конспект практикума для родителей « Безусловное принятие»**

Подготовила педагог-психолог Истомина Н.А.

ГБОУ Школа № 1619 г. Москва

**Цели:**

* Обучение родителей принципу «Безусловное принятие».
* Тренировка и осознание родителями собственной манеры невербального общения.
* Способствовать развитию умения использовать ролевые позиции в общении.

**Проведение встречи:**

***Вступление***

Важный принцип, о котором мы сегодня будем говорить – это безусловное принятие. Что же он означает?

*«Безусловно принимать ребенка – значит любить его не* *за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть.»*

*\*Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - М.,2001.*

Для нашей культуры характерно условное, оценочное отношение к человеку, оно прививается и нашим детям. А все потому, что многие считают, надо воспитывать детей с помощью «кнута и пряника» - наказания и похвалы. Но это не так. Для нормального развития ребенка – необходимо сообщать ему, что он вам нужен и дорог. Прикосновения, жесты и приветливые взгляды выступают как важный знак заботы. Не надо бояться, лишний раз поцеловать ребенка (не только перед сном), обнять его без всякого повода. Существует китайская пословица: «Если хочешь вырастить злую собаку, никогда не гладь щенка». Понятно, что это касается не только собак.

Вирджиния Сатир, известный семейный терапевт, рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день!

***Упражнение 1. «Придумай фразу»***

*Задание 1.* Придумайте фразы условного принятия детей.

*Задание 2.* Придумайте фразы безусловного принятия детей.

***Упражнение 2. «Что я чувствую»***

*Родители делятся на пары, один в паре «ребенок», другой «родитель». Ребенок закрывает глаза и слушает слова, которые произносит родитель. Затем меняются ролями.*

*Произносимые фразы:*

«Как хорошо, что ты у нас есть»

«Мне хорошо с тобой»

«Я рада тебя видеть»

«Хорошо, что ты пришел»

«Ты мой хороший»

*Обсуждение. Родители делятся впечатлениями:*

- Что чувствовал «ребенок» слушая фразы?

- Что чувствовал «родитель» произнося эти фразы?

Ю.Б. Гиппенрейтер в своей книге «Общаться с ребенком. Как?», пишет: «Часто родители спрашивают: «Если я принимаю ребенка, значит ли это, что я не должна никогда на него сердиться?»

- Нет, не значит. Скрывать и тем более копить свои негативные чувства ни в коем случае нельзя. Их надо выражать, но выражать особым образом. Обращаю ваше внимание на следующие правила:

* *Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.*
* *Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.*
* *Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его»*

***Упражнение 3. «Проверь себя».***

*Постарайтесь вспомнить, сколько раз за сегодняшний день обратились к своему ребёнку с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Запишите на листочке и посмотрите, количество каких обращений перевешивает. Если количество отрицательных обращений больше, чем положительных, то с общением у вас не все благополучно.*

***Упражнение 4. «Мимическая реакция»***

Цель. *Тренировка и осознание родителями собственной манеры невербального общения.*

*Инструкция*. Представьте вы находитесь дома. Вдруг открывается дверь и входит ребенок. Вы смотрите на него требовательно («заходи скорее»), спрашивая («что случилось?»), удивленно («это ты?»), радостно («как я рада тебе»).

Ваш ребенок заболел. Вдруг звонок, на пороге взволнованная бабушка. Покажите, как вы успокоите ее.

Вы увидели, как бабушка украдкой кормит вашего ребенка с ложечки. Вы не ожидали этого и удивлены. Покажите.

***Заключение***

*-*А закончить нашу встречу я бы хотела рассказом об известном эксперименте с детенышами обезьяны, которых с рождения изолировали от своих родителей. Когда детеныши подросли и их выпустили на свободу, они резко отличались от своих сородичей излишней агрессивностью, не могли продолжать потомство. Так подействовала депривация на животных. Обезьяны жили в клетках: они общались с проволочной «жесткой» мамой, которая их кормила, и с пушистой, с которой они могли играть и ласкаться. Большую привязанность обезьянки испытывали не к той «маме», которая их кормила, а к той, которая давала мнимую ласку.

Давайте будем любить наших детей, лакать, обнимать, целовать, говорить им об этом!

Литература:

Арнаутова Е.П., Иванова В.М. Общение с родителями. Зачем? Как? – М., 1993.

Арнаутова Е.П. Педагог и семья. – М., 2002.

Бодалев А.А. Личность и общение. – М., 1983.

Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М., 2001.