**Тренинг для родителей учащихся начальных классов "Родительская любовь и воспитание"**

**Цель:**

* создание положительного эмоционального фона, атмосферы доверия и сотрудничества; повышение профессиональной компетентности родителей;
* расширение представлений родителей о значимости эмоциональной составляющей детско-родительских отношений;
* повышение родительской компетентности и осознанности эмоциональных воздействий со стороны взрослых;
* профилактика нарушений детско-родительских взаимоотношений.

**Материалы:**телевизор, видеомагнитофон, видеокассета с записью интервью, лирическая музыка, бумага, ручки.

**Предварительная подготовка:**

1. Заранее необходимо снять видеоролик с интервью, в котором ребята отвечают на вопросы:

* Что такое любовь?
* Часто ли мамы и папы говорят вам о любви?
* Говорите ли вы им о своих чувствах?
* С помощью каких слов можно выразить любовь к человеку?
* Какие еще способы выражения любви вы знаете?
* Что вы можете пожелать своим родителям?

2. Нарисовать рисунок на тему: "Фотография моей семьи"

3. Оформить пригласительные, в которых приглашаются на тренинг оба родителя.

**Плакаты с цитатами:**

* Любовь - это самый исцеляющий, самый благотворный наш внутренний ресурс. Человеку необходимо, чтобы его любили, особенно в в детстве. Если с кем-то плохо обращались в детстве, то может исчезнуть сама способность любить других и даже самого себя.
* Любовь - это высшая потребность человека. Это не просто чувство, это вся энергия человека, направляемая на то, чтобы и он сам, и тот, кого он любит, росли и развивались во всех отношениях, включая физические, психические, эмоциональные и высшие духовные измерения.
* Любовь предполагает заботу о человеке, преодоление трудностей и конфликтов, прощение, доверие, посвящение себя его благополучию, принятие его таким, какой он есть, без всяких условий, и просто мирное бытие с ним, с собой.
* Любовь дает лишь себя и берет от себя. Любовь ни чем не владеет и не хочет, чтобы кто-нибудь владел ею, ибо любовь довольствуется любовью. Единственное желание любви - выразить самое себя.

**Ход встречи**

**1. Знакомство и разминка**(8-10 мин.)

*(Звучит музыка. Родители рассаживаются по кругу)*

*Ведущий:*Добрый вечер, уважаемые родители. Я благодарю вас за то, что вы пришли на родительское собрание, которое сегодня состоится в необычной форме. Оно пройдет в виде тренинга. Тренинг это - тренировка души, разума и тела. Человек усваивает 10% того, что слышит, 50% того, что видит, 70% того, что сам проговаривает, 90% того, что сам делает. И вот по этому участники тренинга **все делают сами.**Мы не будем давать друг другу оценок, не будем никого обсуждать. Мы создадим атмосферу безопасности, доверия, открытости.

Сейчас я предлагаю вам познакомиться друг с другом. На тренинге можно представиться так, как вам хотелось бы, чтобы к вам обращались.

Каждый участник тренинга по кругу представляется. Нужно назвать свое имя и прилагательное, которое относится к вам, на туже букву, что и имя. Например, Оксана - общительная, обаятельная. После представления имени каждый родитель оформляет "визитку".

**2. Сообщение темы и целей встречи (2 мин.)**

Тема сегодняшней встречи "Родительская любовь и воспитание". Пожалуй, выбор подобной тематики не связан напрямую с остротой проблемы в вашем классе, более того, мы искренне убеждены в том, что каждый из нас искренне любит своих детей и обладает достаточной компетентностью в вопросах воспитания. Скорее всего, выбор темы обусловлен желанием обсудить вместе с вами те формы проявления родительской любви и внимания, которые кажутся наиболее значимыми для наших детей, тем более, что в нашей стремительной жизни есть очень мало моментов для того, чтобы остановиться и немного размыслить о своей родительской позиции.

Детей, которых любят искренне и безусловно можно очень легко увидеть в детском коллективе:

**3. Эмоциональная индукция (10 мин.)**

Я предлагаю вам обратиться к своим детским воспоминаниям. Вам 7, 8 или больше лет, вы совсем юные, беззаботные, бесконечно счастливые. Рядом с вами взрослые, проявляющие заботу о вас. Вспомните, какие проявления родительской любви делали вас особенно счастливыми. Может быть, это будут короткие эпизоды или мельчайшие детали, но именно в такие моменты вы понимали, что вас любят, о вас заботятся. Нарисуйте, напишите ваши мысли.

*Играет музыка. Родители рисуют или записывают.*

Возможность приобщиться к собственному детскому опыту помогает иначе взглянуть на взаимоотношения с нашими собственными детьми.

Совершенно очевидно, что как ранее наши родители, теперь уже мы, задаем своим детям модель эмоциональных отношений между взрослыми и детьми, которая с какими-то изменениями в будущем будет реализована в семьях наших детей. Одновременно, уже сегодня мы обучаем наших детей проявлять свои чувства по отношению к нам.

**4. Групповая дискуссия "В каких проявлениях любви особенно нуждаются наши дети". (1 час)**

*Ведущий:*Вот в такой доброй и теплой атмосфере, наверное, и следует говорить о самом важном в жизни каждого человека - о родительской любви. Все считают себя любящими родителями и это вполне естественно. Мы действительно обожаем своих детей, и лучшее подтверждение этому то, что мы чувствуем в душе постоянную любовь. Но детям важно еще одно - как мы проявляем это чувство. И мы любим их, наших детей. Но так ли? Правильно ли?

Сегодня мы с вами должны понять, что родительская любовь принесет ребенку гораздо больше счастья, если он будет постоянно видеть и чувствовать её.

*Ведущий:*Готовясь к сегодняшнему дню, мы записали интервью с участием ваших детей, давайте мы сейчас послушаем, что для них значит понятие "любовь", какие способы выражения любви они знают. (Просмотр интервью).

А теперь давайте и мы с вами тоже порассуждаем о любви, и я прошу каждого продолжить предложение: "Любить ребенка это - значит:" (участники по очереди заканчивают предложение).

*Ведущий:* Я предлагаю вам назвать имя своего ребенка и назвать три его положительных качества (родители по очереди высказываются).

Написать три отрицательных качества ваших детей (родители записывают, но не произносят в слух). Родителям предлагается сравнить на нахождение каких (положительных или отрицательных) качеств ушло больше времени и какие качества было выбрать сложнее? (часть родителей обязательно ответит, что отрицательные качества выбираются легче) А почему так происходит?

**5. Информация ведущего о возможностях проявления родительской любви. (15-20**мин.)

*Ведущий:*Неоспоримо, что если в основе взаимодействия и взаимоотношений родителей и детей не лежит любовь, все остальное покоится на фальшивом и зыбком фундаменте (страхе, подчинении и т.п.). Для полноценных детско-родительских взаимоотношений важна, прежде всего, **безусловная любовь**, любовь безоговорочная, способная проявляться во всех искренних взаимоотношениях.

Конечно, же "любовь" - понятие достаточно многогранное, и каждый вкладывает в него свой смысл. Любовь предполагает заботу о человеке, преодоление трудностей и конфликтов, прощение и доверие, желание посвятить себя его благополучию и многое другое.

Слова любви необходимо слышать каждому человеку в своей жизни, независимо от возраста, пола, социального положения. Многочисленные наблюдения и научные данные позволяют утверждать, что от нехватки любви люди страдают. Так, известно, что одинокие люди болеют чаще семейных.

Ученые давно доказали, что если ребенок рождается и растет в атмосфере любви, то он вырастает более счастливым, благополучным.

Иногда, к сожалению, случается так, что ребенок оказывается обделенным любовью. Такого малыша несложно выявить по его отношению к себе и другим людям, по его поступкам, поведению. Причин тому может быть несколько. Например, ребенок появился на свет "незапланированным". Или родители мечтали о мальчике, а появилась девочка. Не редки случаи, когда в силу финансовых проблем, да и не только, воспитание ребенка с раннего возраста перекладывается на плечи бабушек или нянюшек. А ведь материнскую любовь не заменит не одна замечательная бабушка. Иногда случается, что ребенок оказывается в ответе за на рушенные супружеские отношения. Например, он похож на отца, с которым мать в разводе, и ее раздражает это сходство, его походка, жесты, привычки. Недостаток любви испытывает ребенок в семье с авторитарным стилем воспитания.

Иногда родители, не зная, как наказать ребенка за какие-то провинности, не задумываясь о последствиях, говорят: "Я тебя не люблю!" наверное это одно из самых страшных наказаний. У ребенка может сформироваться стойкий страх того, что он некому не нужен, он очень плох, могут появиться признаки тревожности или, наоборот, агрессии.

Любовь предполагает принятие ребенка таким, какой он есть, без всяких условий. Ведь он любит вас, своих родителей, просто за то, что вы его родители, ему не важно, блондинка вы или брюнетка, высокого роста или низкого, уборщица или директор крупного предприятия. Он любит просто за то, что вы есть. Наверное, и нам, взрослым, есть чему поучиться у детей.

*Ведущий:*Какие же способы выражения родительской любви вы используете? (Рассуждают родители)

Одним из замечательных способов выражения любви является объятия. Медики и психологи едино гласно пришли к заключению, что объятия крайне необходимы в семье. Он не портят характер людей, всегда доступны, всем приятны и необходимы людям любого возраста. Хотя это внешние проявления любви, однако объятия оказывают немедленный внутренний эффект.

Считается, что ежедневно 5 объятий - для выживания, 10 - для поддержки и 15 - для роста и развития ребенка. Наилучший результат достигается тогда, когда объятия используются в нужный момент в течение всего дня.

***Контакт глаз.***

*В* каких ситуациях мы чаще всего смотрим в глаза своему ребенку?

Например, мы смотрим с любовью и нежностью на своего ребенка тогда, когда он особенно хорош и дисциплинирован. В таких ситуациях ребенок обоснованно воспринимает нашу любовь как обусловленную.

Внимательнее всего слушает нас ребенок, когда мы смотрим ему в глаза. Но, к сожалению, мы выразительно смотрим лишь в те моменты, когда критикуем, поучаем, попрекаем, ругаем ("ну-ка посмотри мне в глаза, что ты еще натворил?"). В такие моменты мы вряд ли можем убедить ребенка в нашей безусловной любви.

Еще ужаснее привычка в наказание не смотреть на своего ребенка ("видеть тебя не хочу"). Это тоже пример обусловленной любви. Опасность использования взгляда в наказание заключается не только в том, что мы лишаем ребенка уверенности в нашей безусловной любви. Одновременно, мы учим ребенка использовать контакт глаз в своей жизни. Став взрослым, наш ребенок будет избегать взгляда всякий раз, как только внешняя ситуация будет для него незнакома или тем более некомфортна или в моменты, когда он будет чувствовать себя не уверенно; он вряд ли будет использовать контакт глаз для выражения привязанности своему супругу и детям. Возможно, нашему ребенку не избежать коммуникативных трудностей.

Контакт глаз - это возможность проявить теплые чувства друг к другу. Младенцы, лишенные любящего взгляда матери чаще болеют, хуже развиваются. Потребность в контакте глаз дана человеку от рождения. Первая улыбка на лице младенца появляется в ответ на ваше лицо.

Тревожные, неуверенные дети больше всего нуждаются в том, чтобы с ними налаживали контакт на любом уровне, в том числе и контакт глаз. Ласковый взгляд, прикосновение способны уменьшить уровень тревожности. Переданная взглядом информация может отпечататься в сознании ребенка лучше, чем сказанные слова. Даже если вы прибегаете к какому-либо наказанию, в ваших глазах должна быть любовь, а не злоба.

Если потребности в контакте глаз удовлетворены, то ребенок обаятелен, он не отворачивает голову сторону при контакте с людьми, с такими детьми хочется общаться.

***Физический контакт***

Когда между нами и нашими детьми происходит физический контакт?

Для многих живых существ физический контакт остается единственным способом выражения привязанности и заботы.

Физический контакт - это еще один способ наполнить эмоциональный резервуар ребенка (на самом деле мы не можем позволить себе длительный контакт глаз, прикосновения по отношению ко всем людям, но если мы это делаем, то это есть подтверждение наших особых чувств, нашей любви и привязанности).

В каком возрасте потребность в физическом контакте особенно велика?

Ребенок любого возраста нуждается в физическом контакте со своими родителями. Мальчишкам - крайне необходимы "телячьи" нежности. Эта потребность у мальчишек ничуть не менее выражена, чем у девчонок. Возня, борьба, похлопывание по плечу, потасовки, шутливые бои позволяют мальчику демонстрировать растущую силу и ловкость, чувствовать мужскую поддержку отца. По мере того, как мальчишки растут, они становятся все более нетерпимыми к спонтанным ласкам, но иногда у них возникает острая потребность в родительской любви, выражаемой через телесный контакт, нежность и ласку, очень важно не пропустить такие моменты.

Особенно важно, что в периоды, когда ваш ребенок будет взвешивать свое стремление отказаться от взрослых авторитетов и привязанность к родителям, его воспоминания отчетливо нарисует ему картинку родительской ласки и любви, пережитую им ранее. Чем более трогательная эмоциональная память о детстве у подростка, тем более уверенно он будет противостоять натиску подросткового периода. Возможностей, для того, чтобы дать ребенку ощущение нашей любви достаточно много, но не стоит откладывать это на будущее, так как будущее наступает очень быстро, мы можем просто не успеть что-то сделать.

Для девочек физический контакт особенно важен к 11 годам. В этот период происходит подготовка к юности. Через физический контакт с отцом девочка формирует образ своей сексуальной идентичности со своим полом, иначе говоря, формирует уверенность в себе, с точки зрения сексуальной привлекательности. Для девочки важно чувствовать себя "в порядке", быть девушкой "что надо", "первый сорт". Если она чувствует себя такой, то ее юность пройдет относительно безболезненно, ей не нужно будет искать способ для одобрения у представителей противоположного пола. Чем худшего она мнения о себе, тем легче ей будет поддаться давлению сверстников и тем меньше она способна сохранять ценности своих родителей.

***Пристальное внимание.***

Пристальное внимание требует времени и проявляется в том, что вы готовы выслушать ребенка наедине, столько времени, сколько необходимо вашему ребенку.

Довольно часто возникают ситуации, когда ребенку необходимо пристальное внимание, но именно в эту минуту вы меньше всего расположены его слушать. Пристальное внимание предполагает возможность полностью сосредоточиться на ребенке, не отвлекаясь ни на какие мелочи, так, чтобы наш ребенок не сомневался в нашей полной безоговорочной любви к нему. В такие моменты ребенок должен почувствовать, что он единственный в своем роде, что он особенный.

Типичная трудность современных родителей - недостаток времени, в том числе для проявления пристального внимания. Важно осознать, что является первостепенным в вашей жизни. Где на шкале ценностей находится супруг, ребенок. Если, наш ребенок для нас одна из первостепеннейших ценностей, тогда времени не хватит для чего-то другого, но не для выражения пристального внимания к своему ребенку.

Выражение пристального внимания к ребенку требует действительно сосредоточенности, увлеченности собственным ребенком. Это может быть совместная игра, поход, интимная беседа. Несмотря на то, что эта деятельность может показаться нам не особо интересной, ребенок относится к ней иначе, но не менее важно, что, изменив свое отношение к совместному с ребенком время провождению, мы можем получать истинное удовольствие от таких событий.

Если мы проявляем пристальное внимание уже к маленькому ребенку, то он приобретает способность и потребность делится со взрослым своими переживаниями, делает это естественно даже переживая кризисные периоды в своей жизни.

Кстати о **материальных ценностях** и их значимости в проявлении нашей любви. Несомненно, ребенок в той или иной степени нуждается во всем том, что он старается у нас попросить. Но, чем больше дефицит ребенка в родительской любви, тем больше его стремление получать материальные "заменители любви". Для ребенка это буквально: я буду уверен, что родители любят меня, если они мне купят: Но если мы позволим всякий раз выражать свою любовь так, то мы найдем для ребенка и для себя наиболее простой и наименее эффективный способ выражения привязанности друг к другу. Не стоит компенсировать нехватку времени на общение с ребенком, возможностью купить ему какую-то игрушку. Ребенок теряет потребность в других ценностях и, даже став взрослым, строя отношения с другими людьми выбирает как ведущие ложные ценности (деньги, материальные ценности и т.п.)

Завершением групповой дискуссии является знакомство с детскими рисунками "Фотография моей семьи". На данном этапе родители могут самостоятельно оценить размышления и реальные представления, а также ожидания детей.

*Ведущий:*Наверное, очень точным подтверждением семейного благополучия и любви является способность ребенка легко вспомнить самые счастливые моменты семейной жизни. У нас на доске целый альбом счастливых семейных дней. Подойдите и найдите "фотографии" вашей семьи.

Участники рассматривают детские рисунки на доске. Ведущий просит их попытаться найти рисунок своего ребенка, изобразившего счастливую семейную "фотографию". После того как каждый родитель выбрал рисунок, ведущий называет соответственно номера тех "фотографий", которые действительно необходимо было выбрать. При несовпадении родители обмениваются рисунками.

**6. Обмен впечатлениями (5 - 10 мин.)**

*Ведущий:* Скажите, пожалуйста, какие мысли, эмоции наполняли вас во время этого занятия? (ответы родителей). Участникам предлагается свободно высказываться по поводу возникших впечатлений итого опыта, который они приобрели в процессе общения.

**7. Заключительная часть**(1 мин.)

Дети подобны чащам. Когда эти чаши полны любви, тогда они сами готовы отдать свою любовь, тогда они будут любящими детьми. Но когда их чаши пусты, ин нечего отдать. Я желаю, чтобы ваши дети были наполнены вашей любовью. Любите и будьте любимы!

[*Приложение.*](http://festival.1september.ru/articles/556685/pril.doc)

**Литература.**

1. "О любви - взрослые и дети", С. Петрушина, педагог-психолог, МОУ "Золотая рыбка", г.Ноябрьск, ЯНАО // Школьный психолог. 2007.№13 с.26-27
2. А.Джон "Ландшафт детской души"
3. К. Росс "Как на самом деле любить детей"
4. А. Спиваковская "Психотерапия: игра, семья, детство"
5. Г. Хоментаускас "Семья глазами ребенка"