**Родительская школа «Формирование адекватного восприятия родителями собственных детей»**

**Цель:** повышение уровня родительской компетентности в воспитании детей.

**Задачи:**

1. сформировать целостное представление о своем родительском «Я», повысить самооценку родителей;

2. научить находить внутренние ресурсы для преодоления трудностей, возникающих в процессе воспитания.

**Ход мероприятия.**

**Упражнение «Приветствие»**

[**Психолог**](https://psichologvsadu.ru/): Здравствуйте, уважаемые родители, я рада видеть вас на сегодняшней родительской школе и предлагаю всем присутствующим познакомиться следующим образом: «Назовите свое имя так, как бы вы хотели, чтобы вас называл человек, которого вы любите и который любит вас».

**Психолог:** Какие ощущения наполняли вас, когда вы называли свое имя? Что испытывает человек, когда слышит ласковое обращение, в котором есть любовь и забота? (ответы родителей).

**Основная часть.**

**Психолог**: Сейчас я предлагаю взять бумагу и вырезать силуэт своего ребенка. (Родители выполняют задание).

**Психолог:** Посмотрите, уважаемые родители, у вас получились силуэты ваших деток, каждый из них не похож на все остальные, так же и ваш ребенок неповторим и индивидуален.

**Метафора «Река и берега»**

**Психолог:** Мне нравится сравнивать ребенка с рекой - веселой, стремительной и бурной или глубокой и медленной. Она плывет себе куда ей вздумается, движется свободно и непринужденно. И каждое движение реки определяет ее русло, берега, которые мы называем родителями. Они всегда будто впереди, определяют основное направление ее движения. Если родители имеют свои устойчивые ценностные установки, знают как воспитывать ребенка, понимают, что важно для него, - это берега прочные и надежные. Тогда и река чувствует себя защищенной и более уверенной.

Где вы видели такие берега, которые давили на реку или заставляли ее течь в другую сторону? Она протекает свободно, в соответствии со своей природой, а берега лишь направляют ее движение. Река, которая не имеет берегов, растекается, постепенно превращается в болото. Так и ребенок, который не чувствует поддержки, разумного контроля со стороны родителей, не имеет жизненных ориентиров, четкого осознания своих истинных желаний и потребностей, может попасть под чужое негативное влияние или давление окружения.

Дети подражают своим родителям. Они как бы отражают их поведение, манеру общения, усваивают именно те ценности, те главные жизненные принципы, которые исповедует их семья. Поэтому ошибаются те родители, которые уверены, что ребенок будет делать так, «как я говорю». На самом деле он будет делать так, «как я делаю». Поэтому родителям важно быть примером для своих детей, быть последовательными в мыслях, убеждениях и действиях.

**Упражнение «Что я ожидаю от ребенка ...»**

**Психолог:** У каждого из вас есть дети, вы вкладываете много сил и энергии в их воспитание. А почему, для чего вы это делаете, что вы ожидаете от ребенка? Напишите, пожалуйста, на силуэтах ваших детей свои ожидания. (Родители записывают).

**Психолог:** Сейчас вы написали свои ожидания. Всегда ли они становятся реальностью? Что же происходит, когда ожидания взрослых, возложенные на детей касающиеся их внешнего вида, характера, развития, увлечений, отметок в школе, будущей профессии не оправдываются?

[Взрослые](http://www.manrise.ru/) испытывают массу негативных эмоций: разочарование («Я мечтала, что буду гордиться тобой»), раздражение («Столько сил потрачено впустую!»), стыд («Что скажут люди?»), вину («Наверное, я плохая мать»).

Завышенные ожидания, возложенные на человека в детстве, формируют в нем чувство вины и стыда, если он им не соответствует. Попытки достать до родительской планки постепенно будут сходить на нет, ребенок перестанет стараться, станет тревожным и неуверенным. Такое бегство от стыда, страха не соответствовать родительским ожиданиям может выражаться в агрессивном поведении, вспышках гнева, апатии, депрессии, зависимостях или даже попытках причинить вред самому себе.

Получается, что от ожиданий страдают и взрослые, и дети. И чем выше ожидания, тем больше разочарование у взрослых и стресс у детей.

**Как справиться с разочарованием?**

1. Примите тот факт, что ваш ребенок – это не ваш клон, а абсолютно другой человек. Он не должен повторять ваши особенности, привычки и жизненный путь, быть «в вас». И уж тем более дети не обязаны исполнять и воплощать родительские идеи и мечты. Перестаньте пытаться реализовать их за счет чада, позвольте ему строить свои. Научитесь уважать сына или дочь как личность и позвольте идти своим путем. «Ребенок – гость в твоем доме. Накорми, выучи и отпусти» - гласит мудрая индийская пословица.

2. Принимайте ребенка таким, какой есть, со всеми его достоинствами, недостатками и «тараканами». Безусловная родительская любовь значительно важнее целенаправленного воспитания. Принятие, уверенность, что его примут, даже если он будет «неправильным» и не таким, как хотелось родителям – это то, в чем дитя нуждается больше всего на свете.

3. Помните, что в любом ребенке заложена программа конструктивного развития, охраняемая инстинктом самосохранения (если она не «задавлена» в раннем детстве родительским контролем и гиперопекой), позволяющая ему вырасти в самостоятельную и самодостаточную личность, не причиняя себе вреда. Из него обязательно что-то получится, если ему доверять, интересоваться, любить и поддерживать.

4. Так что же, совсем ничего не делать и не направлять? – спросите вы. Просто будьте рядом с вашим ребенком, но не перед ним и не вместо него. Внимательно наблюдайте, к чему у него лежит душа, к чему у него есть способности, аккуратно и ненавязчиво предлагайте свою помощь, почаще отходите в сторону и позволяйте делать его собственные ошибки. Научитесь говорить о своих ожиданиях, при этом слыша ответ ребенка и его мнение. Тогда пустые ожидания могут превратиться в плодотворное взаимодействие, где у каждого есть своя доля участия. Поинтересуйтесь также, чего ребенок ждет от вас.

5. Помните, что в основе качеств, которые не нравятся вам (медлительность, неспособность к концентрации внимания, неуспешность в школе) могут быть объективные причины, требующие дополнительной коррекции, других условий обучения, более бережного отношения к ребенку либо это особенности нервной системы, которые являются врожденными и с которыми вы уже ничего не можете поделать.

6. Попробуйте «примерить» на себя те качества и особенности своих детей, которые вас особенно раздражают и разочаровывают. Зачастую нам сложно принять в других то, что нам в самих себе не нравится или то, что нам самим в детстве не удалось получить/реализовать. Например, отец, которому в подростковом возрасте категорически запрещалось любое своеволие и неподчинение, будет с особым раздражением относится к этим качествам у своего ребенка-подростка. Этакая подсознательная обида «Почему мне нельзя было, а ему можно?». Или мать, которая не отличается особой собранностью и любовью к порядку, но не признающая в себе это качество, будет ругать свою дочь за постоянный беспорядок в комнате. Помните, что «яблоко от яблони недалеко падает» и попробуйте начать изменения с себя.

**Психологический тест «Какой Вы родитель?»**

Можете ли Вы?

1.В любой момент оставить все свои дела и заняться ребенком?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

2. Посоветоваться с ребенком, несмотря на его возраст?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

4. Извиниться перед ребенком в случае своей неправоты?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

5. Сохранять самообладание, даже если поступок вывел Вас из себя?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

6. Поставить себя на место ребенка?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

7. Поверить хотя бы на минуту, что Вы – добрая фея (добрый волшебник)?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

8. Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий Вас в невыгодном свете?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

9. Всегда воздерживаться от слов и выражений, которые могут ранить ребенка?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

10. Выделить ребенку один день, когда он может делать, что пожелает и ни во что не вмешиваться?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

11. Пообещать ребенку исполнить его желание за хорошее поведение?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

12. Устоять против детских просьб и слез, если вы уверены, что это – каприз, детская прихоть?

а) могу и всегда так поступаю;

б) могу, но не всегда так поступаю;

в) не могу.

Подсчет очков.

Ответ «а» оценивается в 3 очка, «б» - в 2, «в» - в 1 очко.

От 27 до 36 очков.

Ребенок – самая большая ценность в Вашей жизни. Вы стремитесь не только понять, но и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживаетесь наиболее прогрессивных принципов воспитания и постоянной линии поведения. Другими словами, Вы действуете правильно и можете надеяться на хорошие результаты.

От 15 до 27 очков.

Забота о ребенке для вас – вопрос первостепенной важности. Вы обладаете способностями воспитателя, но на практике не всегда применяете их последовательно и целенаправленно. Порой Вы чересчур строги, в других случаях излишне мягки, кроме того, Вы склонны к компромиссам, которые ослабляют воспитательный эффект. Вам следует задуматься над своим подходом к воспитанию ребенка.

Менее 15 очков.

У вас серьезные проблемы с воспитанием ребенка. Вам недостает либо знаний, либо желания сделать ребенка личностью. Обратитесь за помощью к воспитателям, психологу, ознакомьтесь с книгами по семейному воспитанию.

**Упражнение «Правила для ребенка»**

**Психолог:** Как мы уже говорили, часто общение с ребенком ограничивается указаниями и запретами. Конечно, есть много ситуаций, когда родители вынуждены устанавливать определенные ограничения для своих детей. Особенно, если дети маленькие, и их действия могут повредить здоровью и жизни. Давайте попробуем изменить ограничения и запреты на правила поведения.

Ваша задача - составить правила для ребенка, не используя слова «нет», «нельзя». К примеру: нельзя переходить улицу на красный свет (Нужно переходить улицу только тогда, когда светит зеленый огонек светофора).

- Не спеши во время еды.

- Не разговаривай так громко.

- Не рисуй на стене.

- Нельзя идти на улицу раздетым.

- Нельзя драться.

- Нельзя брать чужие вещи без разрешения.

- Нельзя разбрасывать игрушки. (Игрушки нужно составлять на место)

- Нельзя тыкать пальцем.

- Нельзя кричать в общественных местах

**Обсуждение.**

Родители зачитываются свои варианты ответов

**Релаксационное упражнение «Очищение от тревог»**

**Психолог:** Мы иногда очень устаем и хочется немного отдохнуть...

Садитесь поудобнее, закройте глаза расслабьтесь и постарайтесь представить себе наше необычное путешествие.

Давайте собирать мешок. Положим в него все, что мешает нам в жизни: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи, разочарование... Завяжем его и отправимся в путь...

Вот мы вышли из дома на широкую дорогу. Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О-ох! Как хочется отдохнуть! И вот как раз в этот момент на нашем пути встретилась замечательная полянка с зеленой, шелковистой травой. Давайте снимем мешок и приляжем на травку. Глубоко вздохнем: вдох, выдох (повторить 3 раза). Дышится легко, ровно глубоко… Вы чувствуете, как пахнет? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает всю усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью...

Надо идти дальше. Поднимите мешок, почувствуйте – он стал легче… Вы идете по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, поют птицы. Прислушайтесь к этим звукам… Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Вы наклоняетесь к нему, опускаете ладошки в воду и пьете с удовольствием эту чистую и прохладную воду. Чувствуете, как она растекается приятно по всему телу прохладой. Внутри приятно и свежо, вы ощущаете легкость во всем теле... Хорошо! Войдите в воду. Она приятно ласкает ноги, снимает напряжение и усталость. Вы прыгаете с камушка на камушек, вам легко и радостно, мешок совсем не мешает, он стал ещё легче... Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Хорошо-о!

Вы легко перебрались на другой берег. Никакие препятствия не страшны! На зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает вас войти. Перед вами печка, можно посушиться. Вы садитесь рядом с ней и рассматриваете яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают и танцуют. Приятное тепло ласкает лицо, руки, тело, ноги... Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все ваши печали, усталость, грусть...

Посмотрите, ваш мешок опустел... Вы выходите из дома. Вы довольны и успокоены. Вы с радостью вдыхаете свежий воздух. Легкий ветерок ласкает ваши волосы, лицо, тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким и невесомым. Вам очень хорошо. Ветерок наполняет ваш мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство вы отнесете в свой дом и поделитесь со своими детьми, родными, друзьями. (Пауза не менее 30 сек)

Теперь можете открыть глаза и улыбнуться – вы дома и вас любят.

**Заключительная часть.**

**Обратная связь.**

**Психолог:** Как вы чувствовали себя во время выполнения упражнений?

- Что понравилось, что не понравилось?

- Что было сложным для вас?

- Что было для вас важным?

- Какой опыт вы приобрели?

**Психолог:** Мы с вами хорошо поработали. И в завершение я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко соединить в аплодисменты. До новых встреч!