

«МОЯ ГАЛАКТИКА: особенности детско-родительских отношений в семье»

Цель: выстраивание отношений родителей и ребенка.

Задачи:

- развить процесс общения, взаимоотношений родителей и детей,
- развить понимание личностных особенностей каждого члена семьи,
- осознать эмоциональное состояние взрослого и влияния этого состояния на ребенка,
- осознать восприятие окружающих людей,
- развить умение выстраивать адекватные отношения внутри семьи.

Форма проведения: психологический тренинг

Предварительная работа: аппликация «Моя Галактика»

Стимульный материал: цветные «заготовки», цветная бумага, ножницы, клей, ручки и бумага на каждого участника, диск CD, магнитола.

План тренинга:

1. Введение в тренинг, принятие правил тренинга.
2. Выполнение практического задания тренинга.
3. Пояснительная часть.
4. Теоретическая часть «Типы и стили семейного воспитания».
5. Тест «Методы и стили воспитания».

Ход проведения тренинга:

Звучит релаксационная музыка.

Каждый вечер на ночном небе зажигаются звезды. На первый взгляд кажется, что все они одинаковы, но вот прошла минута-две, и мы замечаем, что одна звезда больше остальных, другие светят ярче, третьи отличаются светом, который шлют на землю: голубой, розовый, белый.

Каждый человек — как звезда: на первый взгляд — у нас много похожего, но если приглядеться — все мы уникальны, неповторимы, каждый единственный в своем роде. И у каждого есть свой мир, в котором он живет — своя Галактика.

А сейчас закройте глаза и представьте, что только-только начало темнеть, звезд еще не видно. Вы продолжаете вглядываться в ночное небо. Вдруг на небе зажглась первая звезда. Приблизьте ее к себе, чтобы получше рассмотреть: она больше других звезд, меньше или такая же? Какого цвета ваша звезда? Какой свет она излучает — теплый или холодный? А теперь уменьшите свою звезду до размеров теннисного мячика. Положите ее на ладонь. Она чудесна, не правда ли? Пошлите ей свое тепло, нежность, шепните ей: «Ты прекрасна».

А теперь отпустите ее на небо, проследите ее путь и, когда она займет свое место на ночном небе, улыбнитесь ей, чтобы она знала: вы всегда рядом с нею. А теперь откройте глаза.

Посмотрите, у вас есть кусочек Вселенной (синий лист)! Но на нем не видно пока ни одной звезды. Теперь вы создадите свою Галактику, где будет столько звезд, сколько вы посчитаете нужным. Вырежьте из цветной бумаги звезды разных размеров и разного цвета, приклейте их на альбомный лист. Замечательно! У вас получилась своя Галактика.

А теперь найдите среди всех звезд ту, которая вас больше всего привлекает, — свою звезду. Подпишите ее — «Я». Теперь попробуйте найти звездочку своего малыша. Подпишите ее. Найдите звезду вашего супруга, напишите его имя. Всем оставшимся звездам также дайте имена своих родных, близких, знакомых — всех тех, кто вас окружает. В вашей Галактике не должно быть ни одной безымянной звезды.

С психологической точки зрения вы создали мир, в котором вы живете, выразили эмоциональное отношение к вашему социальному окружению.

А теперь давайте проанализируем: вначале обратите внимание на то, где находится звездочка «Я»: в центре листа, вверху, внизу, сбоку. Это говорит о вашей самооценке, отношении к себе; об этом говорит и размер звезды.

Если ваша звезда самая большая, находится в центре листа или выше — это говорит об эгоцентризме, желании всегда быть в центре внимания, высокой самооценке.

Если же ваша звездочка маленькая, находится где-то в уголке, вдали от других звезд, вам следует задуматься о том, не принижаете ли вы собственную значимость, какие у вас отношения с окружающими, может быть, вы избегаете общения с другими людьми?

Цвет вашей звезды говорит о вашем эмоциональном состоянии, а также о вашем восприятии окружающих людей на эмоциональном уровне:

Зеленый цвет говорит о том, что вы видите себя или другого человека добросовестным, спокойным.

Синий — уравновешенный, несколько холодный.

Красный — дружелюбный, общительный, энергичный, уверенный, раздражительный.

Розовый — нежный, чувствительный, уязвимый.

Оранжевый — гибкий, добрый, отзывчивый, художественно одаренный, но поверхностный, преобладает хорошее настроение, интересы неустойчивые, потребность в увлечениях.

Желтый — очень активный, открытый, общительный, веселый.

Фиолетовый — беспокойный, эмоционально напряженный, имеющий потребности в душевном контакте.

Коричневый — зависимый, чувствительный, расслабленный.

Черный — молчаливый, эгоистичный, враждебный, отвергаемый.

Серый — вялый, пассивный, неуверенный, безразличный.

А теперь посмотрите, где находится звездочка вашего ребенка? Какого она размера? Цвета? Используя те знания, которые вы получили раньше, попробуйте проанализировать ваше восприятие ребенка: значимая ли он фигура в вашем мире или нет, как вы воспринимаете его на эмоциональном уровне?

Звездочка вашего малыша находится рядом с вами или где-то далеко? А может, ваша и его звезды рядом, а все остальные подальше? Подумайте, о чем это говорит? А если звездочка вашего ребенка далеко от вас, то чьи звезды окружают его? Подумайте, как эти люди влияют на вашего малыша.

А теперь проанализируйте точно таким же образом звезду вашего мужа. Она находится рядом с вашей и вашего ребенка? Замечательно! А если нет? Какую роль играет ваш муж в семье? Не отстранился ли он от своих обязанностей? Достаточно ли времени он проводит с семьей?

Просмотрите все звезды, которые есть в вашей Галактике. Обратите внимание на звезды черного и серого цвета. Подумайте, кому и почему они достались. Какие отношения у вас с этими людьми? Почему? Нужны ли вам такие отношения?

Психологами доказано, что любовь, забота, ласка — это основные жизненные потребности ребенка. Никогда и ни при каких условиях у него не должно возникать сомнений в расположении родителей, в своей психологической защищенности. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, любим. Делать этого можно разными способами: ласковыми прикосновениями, улыбкой, словами: «Я очень скучала по тебе, пока была на работе», «Я очень люблю играть с тобой» и т.д.

Известный семейный психотерапевт В. Сатир рекомендовал 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 не только ребенку, но и взрослому.

Удовлетворение потребности в любви и принятии – необходимое условие нормального психического развития детей. Если они не получают знаков безусловного принятия, то возможны отклонения в поведении, иными словами, эмоциональные нарушения.

Притча о воспитании:

Однажды к мудрецу пришел человек.

— Ты мудрый! Помоги мне! Мне плохо. Моя дочь не понимает меня. Она не слышит меня. Она не говорит со мной. Зачем ей тогда голова, уши, язык? Она жестокая. Зачем ей сердце?

Мудрец сказал:

— Когда ты вернешься домой, напиши ее портрет, отнеси его дочери и молча отдай ей.

На следующий день к мудрецу ворвался разгневанный человек и воскликнул:

— Зачем ты посоветовал мне вчера совершить этот глупый поступок!? Было плохо. А стало еще хуже! Она вернула мне рисунок, полная негодования!

— Что же она сказала тебе? — спросил мудрец.

— Она сказала: «Зачем ты мне это принес? Разве тебе недостаточно зеркала?»

«Если существует нечто, что мы желаем изменить в ребенке, нужно вначале исследовать и посмотреть, не является ли это тем, что лучше было бы изменить в нас самих» Карл Густав Юнг.

Старайтесь относиться же к своим детям так же, как вы хотите, чтобы они относились к вам и к своим детям в своих будущих семьях!

Уважаемые родители, любите своих детей, больше времени проводите с ними, и тогда они вырастут здоровыми, уравновешенными и рассудительными.

Желаем вам успеха в выстраивании отношений с вашими собственными детьми. А самое главное – любите и берегите своих родных и близких!

Исповедь отца.

"Отец забывает " В. Ливингстон Ларнед

(советую всем прочесть)

«Послушай, сын, я говорю это сейчас, когда ты спишь. Щека лежит на маленькой ручонке, светлые кудри прилипли к влажному лбу. Я тайком прокрался в твою комнату. Всего несколько минут назад, когда я сидел с газетой в библиотеке, меня охватила волна раскаяния. Я пришел в твою спальню с повинной.

Я подумал о том, что был слишком строг с тобой. Я отругал тебя, когда ты собирался в школу, потому что ты едва ли коснулся лица полотенцем. Я отчитал тебя за то, что ты не чистишь ботинки, зло прикрикнул на тебя, когда ты бросил вещи на пол.

За завтраком я тоже нашел, за что тебя поругать. Ты что-то пролил, глотал пищу большими кусками, клал локти на стол и намазывал слишком много масла на хлеб. А когда я спешил на поезд, а ты, уходя гулять, обернулся, помахал мне рукой и крикнул: «До свидания, папочка!» - я, нахмурившись, бросил в ответ: «Расправь плечи, не сутулься».

Вечером повторилось то же самое. Проходя мимо, я увидел, как ты, стоя на колени, играешь в шарики. На чулках уже образовались дырки. Я унизил тебя при твоих друзьях, когда ты брел впереди меня по направлению к дому. Чулки были дорогими, если бы ты сам заплатил за них, то был бы более аккуратным. Слушай сын, что говорит тебе отец.

Помнишь, как позже, когда я читал, сидя в библиотеке, то робко вошел и посмотрел на меня с какой-то болью в глазах. Я бросил на тебя взгляд поверх газеты, нетерпеливый и недовольный, что мне мешают. Ты нерешительно стоял в дверях. «Чего ты хочешь», - пробурчал я.

Ты, ничего не сказав, стремительно бросился ко мне, обвил руками мою шею и поцеловал. И твои ручонки сжались с любовью, которую Бог разжег в твоём сердце и которую не может осушить даже пренебрежение. А потом ты ушел, и я слышал, как ты поднимался по ступенькам.

И в этот момент, сынок, газета упала у меня из рук, и жуткий, парализующий страх охватил меня. Что же сделала со мной привычка? Привычка отчитывать, выискивать ошибки, делать замечания. Это моя награда тебе за то, что ты мальчишка. Это не потому, что я не люблю тебя, а потому, что слишком много жду от ребенка. Я оцениваю тебя мерками своих лет.

А в тебе, в твоём характере так много хорошего, замечательного, искреннего. Твое маленькое сердечко похоже на огромный диск солнца, встающего над дикими холмами. Я увидел это в твоём внезапном порыве, когда ты подбежал и поцеловал меня перед сном. И сегодня больше ничего не имеет значения, сынок. Я пришел в темноте к твоей кровати и, пристыженный, встал на колени.

Это недостаточное искупление. Я знаю, что ты не понял бы все то, что я сейчас тебе говорю, в часы бодрствования. Но завтра я буду настоящим отцом. Я буду твоим настоящим другом, буду страдать, когда ты страдаешь, и смеяться, когда ты смеешься. Я прикушу язык, когда с него будут готовы сорваться нетерпеливые слова. И буду повторять как заклинание: «Это всего лишь мальчик, маленький мальчик!».

Боюсь, я представлял тебя взрослым мужчиной. Теперь, когда смотрю на тебя, сынок, устало свернувшегося в своей кроватке, я вижу, что ты все еще ребенок. Еще вчера мать носила тебя на руках, и твоя головка лежала у нее на плече. Я требовал слишком многого, слишком многого.»

P.s. (Дейл Карнеги): Взрослые так часто бывают невнимательны к своим детям, из-за занятости собственными проблемами. Даже порой забывая о том, что когда-то они тоже были детьми и на тот момент смысл их жизни, и их каждодневного существования, заключался в выражении большой и чистой любви к своим родителям!