**"Наши дети"**

**Цель:** ознакомление участников с целями, задачами клуба; формирование установки на активную работу; повышение родительской компетенции.

**Задачи:**

- знакомство участников, установление контакта;

- установление доверительных отношений в группе;

- знакомство с правилами групповой работы;

- формирование позитивного отношения к ребенку.

**Материал:**

- листы бумаги формата А4, ручки, карандаши, магнитофон, раздаточный материал.

**Ход занятия:**

**1. Ритуал приветствия.**

Все участники, взявшись за руки, образуют круг и, сначала шепотом, затем обычным голосом и очень громко, говорят «Добрый вечер».

**2. Вступительное слово ведущего:**

- Мы все выросли в семье и знаем, что это первичная и важнейшая среда жизнедеятельности ребенка. Семья имеет наибольшее значение в формировании и становлении личности ребенка. Семейное окружение, те отношения, которые складываются между членами семьи, оказывают огромное воздействие на дальнейшую жизнь маленького человека, формируют его представление о мире, людях, о добре и зле. Ребенок впитывает в себя все то, что видит в своей семье. Каждый из нас, конечно же, хочет видеть своего ребенка счастливым, удачливым, благополучным. Мы с вами собрались, чтобы вместе научиться, как этого достичь, научиться общаться со своим ребенком, пополнить свои знания.

- Обсуждение предполагаемой работы в клубе, цели, задачи, общие положения. Знакомство с тематикой занятий. Предложения по организации работы.

- Чтобы наша встреча была продуктивной, нужно придерживаться определенных правил. Я зачитаю их, а вы обсудите, выберите те, которые подходят нам для эффективного взаимодействия:

- нельзя говорить долго и не по теме, говорить четко и конкретно;

- нельзя перебивать друг друга, соблюдать правило «поднятой руки»;

- быть активным, принимать участие во всех видах деятельности;

- безоценочные суждения;

- здесь и сейчас.

Итак, правила поведения на тренинге мы определили. Возможно, кто-то хочет внести коррективы?

А сейчас мы познакомимся.

**3. Упражнение «Имя и качество»**. Каждый участник, начиная с ведущего, называет свое имя и качество на первую буквы имени, которое больше подходит ему по характеру.

**4. Упражнение «Снежный ком»**. Закрепление имен с помощью упражнения.

**5. Упражнение «Объединитесь те, кто …»** Развитие навыков невербального общения.

- объединитесь по количеству детей в семье;

- объединитесь по полу детей в семье;

- объединитесь те, кто каждый день играет с ребенком;

- объединитесь те, у кого хорошие взаимоотношения с ребенком.

**6. Упражнение «Ожидания от предстоящей работы».**

Участники по кругу высказывают свои ожидания от работы в группе в процентном соотношении и насколько готовы вложиться в общую работу.

**7. Медитация «Погружение в детство».**

**-** Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас.

Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах.

– Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте тёплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идёте по улице, посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идёте по улице, рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берёте его за руку и чувствуете его тёплую нежную руку.

- Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперёд, но не далеко, ждёте своего близкого человека и снова берёте его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совершенно другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему, он вас обнимает, ласково гладит, целует, снова берет за руку, вы идёте дальше вместе и смеетесь над тем, что произошло. Вам тепло, уютно и спокойно…

- А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, откроете глаза.

- Вспомните, как часто мы сами бываем ласковыми и нежными со своими детьми? Достаточно ли заботы и тепла даем своим детям? Чувствуют ли они себя защищенными рядом с нами?

- Мы – родители, и наша задача дать детям все это. А это целая палитра чувств. Для каждого ребенка важно знать и чувствовать, что его любят, ценят его успехи, помогут при неудачах, защитят, если это нужно. Огромно влияние отношений родителей и ребенка на дальнейшую жизнь малыша, на то, как сложатся его отношения в собственной семье, с другими людьми. Поэтому давайте задумаемся над тем, какой багаж получают наши дети, общаясь с нами…

**8. Упражнение-кластер «Хорошо или плохо».** Участники делятся на 2 группы. Каждая группа по очереди заканчивает фразу «Быть родителем хорошо, потому что…», «Быть родителем плохо, потому что…». Составляют кластер и делают вывод, что же лучше. Обсуждаются результаты.

**9. Тест «Какой вы родитель?»** Мы предлагаем вам с помощью данного мини-теста определить, какие вы родители. Отметьте те фразы, которые вы часто употребляете в общении со своими детьми:

**- сколько раз тебе повторять! 2б**

**- посоветуй мне, пожалуйста! 1б**

**- не знаю, чтобы я без тебя делал(а)! 2б**

**- и в кого ты только уродился? 2б**

**- какие у тебя замечательные друзья! 1б**

**- ну, на кого ты похож(а)! 2б**

**- я в твое время! 2б**

**- ты моя опора и помощник(ца)! 1б**

**- ну что за друзья у тебя! 2б**

**- о чем ты только думаешь? 2б**

**- какая ты у меня умница! 1б**

**- а ты как считаешь, сынок(доченька)? 1б**

**- у всех дети как дети, а ты! 2б**

**- какой(ая) ты у меня сообразительный(ая)? 2б**

- Теперь подсчитайте количество баллов и послушайте ответ:

**7-8 баллов.** Вы живете с ребенком душа в душу. Он искренне любит и уважает вас. Ваши отношения способствуют становлению личности.

**9-10 баллов.** Вы непоследовательны в общении с ребенком. Он уважает вас, хотя и не всегда с вами откровенен. Его развитие подвержено влиянию случайных обстоятельств.

**11-12 баллов.** Вам необходимо быть к ребенку повнимательнее. Вы пользуетесь у него авторитетом, но, согласитесь, авторитетнее заменит любви, развитие вашего ребенка зависит от случая в большей степени, чем от вас.

**13-14 баллов.** Вы и сами чувствуете, что идете по неверному пути. Между вами и ребенком существует недоверие. Пока не поздно, постарайтесь уделять ему побольше внимания, прислушивайтесь к его словам.

Каждый из нас получил определенный результат. Кого-то это, возможно, заставит задуматься, а кто-то останется доволен. И все-таки помните, что мы всегда должны совершенствоваться, стремиться к лучшему. Наш мини-тест лишь намек на действительное положение дел, ведь то, какой же вы родитель, не знает никто лучше вас самих.

**Совет.** Мы не хозяева жизни своих детей. Мы не можем знать их судьбы. Мы не до конца знаем, что хорошо, что плохо для их будущего. Поэтому будем осторожнее во всех решениях, которые могут повлиять на путь ребенка.

**10. Упражнение «Портрет моего ребенка в лучах солнца».**

- Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите имя своего ребенка или нарисуйте его портрет. Затем вдоль лучей напишите все его достоинства, все, что вы в нем цените, а также те черты, которые вам не совсем по душе. Внимательно посмотрите на этот портрет.

Это – ваше солнышко, со всеми его лучиками, это часть вас самих, то, ради чего вы живете.

Помните, что ребенку нужна ваша безусловная любовь. Любите своих детей не за что-то, о просто потому, что это ваша плоть и кровь. Принимайте и их такими, какие они есть, со всем, что вам в них нравится и не нравится. Давайте учиться любить детей так, чтобы они поняли это, почувствовали вашу любовь, - тогда они в будущем станут хорошими родителями.

**11. Упражнение «Чего хотят дети?».**

- Вспомните, чего вам хотелось больше всего в детстве, чего не хватало? Высказывание по кругу и обсуждение. Мы вам предлагаем всем вместе собрать эту детскую мозаику. В результате получается «сердце».

Вывод – на самом деле, чего хотят дети – это много любви, тепла и ласки.

**12. Притча «Понимание».** В давние времена жила семья – 1000 человек. И в ней царили – мир, любовь и согласие. Молва об этом долетела до правителя, и он спросил у главы семьи: «Как вам удается жить никогда, не ссорясь, не обижая друг друга?». Старец взял бумагу и написал на ней что-то. Правитель посмотрел и удивился. На листе было начертано 100 раз одно и то же слово «понимание».

**13. Обратная связь. Рефлексия.**

Участники по кругу высказывают свои впечатления от работы в группе и насколько оправдались ожидания.

**14. Ритуал прощания.**

Все участники, взявшись за руки, образуя круг, говорят: «До свидания». В конце вручаются памятки «Советы родителям».

**«Советы родителям»**

**памятка родителям**

**СЕМЬ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛ**

Что значит для меня моя семья?

Конечно – счастье и уют домашний,

Семь правил обязательно храня,

Лишь только семь, но очень – очень важных.

Во-первых, это главное, - любовь.

Всем сердцем и душою всей, и разумом.

Не просто, чтоб бурлила страстью кровь,

А трепетно, и каждый день по-разному.

Второе – дети. Что за дом без них?

Пустыня без колодца – не напиться.

А дети – это жизнь, это родник

И продолженье рода. Пусть струиться!

Потом – забота. Лишь она

Очаг семейный сбережет от ветра.

Старайся, чтоб с улыбкою весна

Была всегда с тобою, а не где-то.

Четвертое – терпение. Оно

Поможет пережить невзгоды, беды …

И отогреет солнышком окно,

Что инеем заледенело белым.

А пятое – ответственность и долг

В фундаменте семейном веский камень.

Они помогут защитить любовь,

От ветра уберечь душевный пламень.

Шестое – уваженье. Только с ним

Приобретешь успех, признанье общее.

Всегда, считаясь с мнением других,

Научишь, чтоб с твоим считались собственным.

И, наконец, седьмое – чистота

Везде – в дому, в душе твоей и помыслах…

Вот так я представляю свой очаг,

Где я любима, счастлива, где полностью.

Быть родителем – значит пройти великую школу терпения. Нам следует помнить простые истины:

Дети должны быть для нас, прежде всего не потенциальными спортсменами, музыкантами или интеллектуалами – они должны быть просто детьми.

Если мы будем их любить независимо от того, плохо или хорошо они себя ведут, то дети скорее избавятся от раздражающих нас привычек и выходок.

Если мы будем любить их только тогда, когда ими довольны (обусловленная любовь), это вызовет в них неуверенность, станет тормозом в их развитии.

Если наша любовь будет безоговорочной, безусловной, наши дети будут избавлены и от внутриличностного конфликта, научатся самокритичности.

Если мы не научимся радоваться детским успехам, дети будут чувствовать себя некомпетентными, утвердятся в мысли, что стараться бесполезно – требовательным родителям всегда надо больше, чем ребенок может.

**Психологи советуют мамам и папам:**

Для установления взаимосвязи с детьми, для того, чтобы найти с ними общий язык, - СМОТРЕТЬ ДЕТЯМ В ГЛАЗА! Пусть ваш взгляд будет открытым и любящим.

Для ребенка ВАЖЕН ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ. Не обязательно целовать и обнимать ребенка – достаточно дотронуться до его руки, похлопать по плечу, взъерошить волосы – ваше прикосновение делает его более уверенным в себе. Особенно важен такой контакт, когда ребенок болен, устал, когда ему грустно.

Важно не количество времени, проведенного с ребенком, а КАЧЕСТВО ОБЩЕНИЯ. Надо уметь ВДУМАТЬСЯ в то, что ребенок хочет, ВСЛУШАТЬСЯ В ЕГО СЛОВА.