Материалы к занятиям

«Клуба родительского общения»

«Какая я мама?»

Ведущие интересуются , с каким настроение участники пришли на занятие. На предыдущем занятии им было дано задание – подсчитать, сколько раз в день они хвалят своих детей, обнимают, а сколько ругают.

После того, как прошел обмен опытом выполнения задания, ведущие представляют тему текущего занятия.

Вводная часть:

Очень часто на прием к психологу приходят родители с просьбой сделать что- нибудь с поведением ребёнка, с которым ни они, ни учителя не в силах справиться. И здесь психологи, как правило, пытаются объяснить родителям некую закономерность, без знания которого вряд ли что-то можно изменить.

Поведение ребёнка не рождается само по себе, оно практически всегда рождается на фоне того, что происходит в семье со значимыми для него взрослыми: родителями, бабушками- дедушками, может быть братьями- сестрами, дядями- тетями.

Что это значит?

До определенного времени ребенок находится в слиянии с мамой, это необходимо для сохранения его жизни. Все чувства мамы, её состояние тут же передаются ребёнку. В норме такая картина должна сохраняться где-то до года. Затем потихоньку необходимо инициировать процесс отделения (сепарации). Как говорит Анна Варга, известный семейный психолог, автор книг,: «Жизнь ребёнка зарождается благодаря процессу слияния, а продолжается благодаря процессу разделения». Но ведь мы так любим своих детей, так привязаны к ним, что с трудом представляем, как они будут от нас отделяться. Они уже учатся в 1-м классе, а мы все еще так их опекаем, как будто они в пелёночках лежат. То есть процесс слияния может затянуться на долгие годы. И тогда наш школьник все также будет испытывать смешанные чувства, которые непонятно кому принадлежат: то ли родителям, то ли ему самому? Например, больно сделали вам, а душа почему –то болит у него…. Следствием смешанных чувств, в которые могут появиться в ребёнке, является поведение, с которым трудно справиться нам, взрослым.

Поэтому для улучшения состояния и поведения ребенка важно:

* понять состояние той среды, где он живет, учится.,
* понять внутренне состояние значимых взрослых ( как правило, матери)
* увидеть «картину» того, что происходит и попытаться что-то изменить.

Опираясь на эти важные вещи, мы сегодняшнее занятие хотим посвятить исследованию вашего состояния, представления о себе

 «Я и мой ребёнок»

В начале занятия традиционно проводится шеринг: участников спрашивают, как они прожили период между занятиями, вспоминали ли они предыдущее занятие, с каким настроением, какими ожиданиями пришли сегодня?

Далее родителям предлагается небольшая разминка в виде игры «Поменяйтесь местами те, кто…»

- кто любит готовить?

- кто любит весну?

- кто ждет каникулы?

- у кого дома есть собака?

- у кого дома есть кошка?

- кто любит работать в саду?

- кто любит путешествовать?

- кого радуют дети?

- кто иногда злится на своего ребёнка?

- кто знает сильные стороны своего ребёнка? ( с комментариями)

- кто завидует иногда другим родителям?

- кто и за что благодарен своим родителям? (с комментариями)

Далее участникам предлагается поделиться тем, как они выполнили домашнее задание – нужно было принести фотографию из семейного альбома, которая больше всех нравится.

Участникам, которые принесли фотографии, задаются следующие вопросы:

* Кто изображен на фотографии?
* Что это за событие?
* Какие чувства вызывает данная фотография?
* Как вы выбирали её, помогали кто -то вам?

Далее вспоминаются темы предыдущих занятий («Мой ребенок», «Какая я мама?», «Взаимоотношения в семье».) Говорится о том, что сегодня речь пойдет о взаимоотношениях между вами и вашим ребенком.

Для этого предлагается выбрать из колоды карт ту, которая отражает данные отношения. Участникам предлагается прокомментировать свой выбор. Другим участникам разрешается задать уточняющие вопросы по карте.

Далее предлагается понять, нравится ли то, что выбрано или хочется поменять карту? Если есть желающие, можно поменять карту ,выбрать , какими хотелось бы видеть отношения с ребёнком? Выборы комментируются. Если есть участники, поменявшие карту, им предлагается выбрать карту из колоды «Пути - дороги» - про путь к изменениям.