



**О. Жукова,**  
педагог-психолог,  
г. Канск

## Тренинговые занятия «Школы для родителей»<sup>2</sup>

### ЗАНЯТИЕ № 6

#### Цели:

- ❖ знакомство с понятием «принятие» ребёнка, особенностями принимающего и неприняющего поведения родителя.
- ❖ Определение «языка принятия» и «языка непринятия».
- ❖ Актуализация способности выделять позитивное.

#### Содержание занятия:

##### **I. Приветствие.**

Игра «Печатная машинка» (распечатать предлагаемую фразу по буквам, каждый участок называет очередную букву, определить манипуляции со знаками препинания до выполнения).

**II. Обсуждение** домашнего задания через обмен мнениями, впечатлениями, чувствами, которые вызвало выполнение домашнего задания.

На прошлых 4-х занятиях мы с вами знакомились с проявлением нежелательного поведения ребёнка. Нам теперь важно постараться сделать так, чтобы отношения с ребёнком носили только конструктивный характер, с сегодняшнего дня мы будем этому учиться.

##### **III. Информационная часть.**

Ведущий определяет вместе с родителями, что такое «*принятие*» и «*непринятие*». Совместно с родителями находятся те факторы, от которых зависит принятие или, наоборот, непринятие ребёнка.

Ведущий акцентирует внимание на различиях в языке принятия и языке непринятия:

- \* оценка поступка («Я огорчена, что ты ушёл из дома, не спросив»);
- \* оценка личности («Ты обманщик»);
- \* временный язык («Сегодня у тебя это задание не получилось»);
- \* постоянный язык («Всегда ты такой глупый?»);
- \* невербальные проявления «языка принятия и непринятия» (мимика, жесты, интонация, поза);
- \* Я-высказывание («Я огорчена...»);
- \* Ты-высказывание («Ты хулиган...»).

*Совместно с группой ведущий составляет список элементов «языка принятия» и «языка непринятия».*

«Как ребёнок узнаёт, что мы принимаем или, наоборот, не принимаем его?»

*Родители отмечают, что гораздо распространённое коммуникации с ребёнком языком непринятия.*

**IV. Ведущий предлагает** каждому участнику сказать какую-то фразу от лица ребёнка, а члены группы и ведущий записывают ответную фразу сначала на «языке непринятия», затем на «языке принятия».

Фраза ребёнка	Ответ на языке непринятия	Ответ на языке принятия

Затем полученные варианты проигрываются, участники должны быть и в роли ребёнка, и в роли родителя.

Далее рефлексировются впечатления «детей» от фразы на «языке непринятия» и на «языке принятия».

Также фиксируют «родители» впечатления от 1-го и 2-го варианта ответов на фразу ребёнка. Что легче, а что труднее?

Ведущему важно акцентировать внимание участников на том, что между согласием и принятием есть различия, т.е. согласие подразумевает подчинение точке зрения ребёнка, а принятие подразумевает несогласие, но указывает на уважение к его личности.

*Легко демонстрировать принятие, во всём соглашаясь с другим человеком; гораздо труднее, не соглашаясь, всё-таки вселить в него уверенность в том, что вы принимаете его личность, считаетесь с ним, хотя и обладаете другой точкой зрения.*

#### **V. Психогимнастическое упражнение.**

*Для того, чтобы принимать ребёнка, родитель должен научиться принимать самого себя. Ведь отвергая какие-то собственные черты и поступки, он предоставляет огромный шанс для появления у ребёнка проблем в восприятии себя и окружающих.*

### **Медитация «Здравствуй Я, мой любимый»**

— Сядьте удобно. Я предложу вам отнестись очень ответственно и внимательно ко всему, что будет происходить с вами. Вот ваша правая нога... Поставьте её так, как если бы она была живая и могла сказать: «Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты поставил меня так хорошо...» Свою левую ногу поставьте так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене. И пусть ваши руки лягут спокойно на ваши колени. И правая рука, и левая. Взгляните, каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и обратить на неё своё тёплое внимание. Пусть каждый палец почувствует ваше внимание, заботу, тепло. Почувствуйте жизнь в каждом из своих пальцев. Кисти стали свободными, мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят вас за заботу о них, а вы благодарите их.

Скажите мысленно: «Я их благодарю за то, что они сильные, умелые. Они бывают очень тёплыми, ласковыми, нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Я люблю их.

Я дышу и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю — воздух выходит из меня. Я рад, что у меня есть гармония с этим миром, то, что я могу принимать в себя воздух — и отпускать его.

Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко.

И вот луч внимания мягко и тепло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз, они теряют всякое выражение. Они просто расслабляются и отдыхают. Это непросто сделать — так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щеки. Пусть

отдохнёт моё лицо. Как много работает лицо! Глаза — это зеркало моей души, это мои самые первые работники, как много они делают! Спасибо вам!

Моё лицо... Моё лицо всегда со мной, работает со мной, счастливо со мной. Спасибо тебе, моё лицо, Ты всегда рядом со мной. Мне хорошо с тобой.

И всё моё тело — спасибо, что ты есть у меня, что ты даёшь мне жизнь.

Мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который осторожничает, который вычисляет — спасибо тебе, что ты есть!»

Вы дышите ровно и спокойно... и возвращается потихоньку сюда. Возвращаетесь в эту комнату, под вами стул — и вы удобно сидите на нём. Сильно вздохните, откройте глаза — и окажитесь здесь.

(Рефлексия упражнения, что получилось, что не получилось, какие ощущения возникали, какие впечатления).

#### **VI. Домашнее задание.**

Обсудить с ребёнком значение слова «комплимент». Делать друг другу комплименты.

#### **VII. Упражнение «Аплодисменты» по кругу.**

«Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется вам предложить игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, а затем становятся всё сильнее и сильнее».

Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вавоём, третий выбирает четвёртого и т.д.

#### **VIII. Рефлексия занятия.**