**Практическое занятие для родителей «Я-родитель»**

***(познавательное занятие для родителей детей с ограниченными возможностями здоровья)***

Цель: формирование позитивных жизненных установок, способствующих коррекции родительского поведения по отношению к детям с ограниченными возможностями, сплочение семьи, оптимизация детско-родительских отношений. Формирование представлений о безусловном принятии как главном условии удовлетворения потребности ребенка в любви.

Коммуникативный тренинг способствует решению следующих задач:

— знакомство участников друг с другом;

— создание условий для раскрепощения членов группы;

— их сближение и объединение;

— осознание собственной индивидуальности, повышение самооценки;

— развитие коммуникативных навыков и умений;

— снижение эмоционального напряжения, оптимизация функционального состояния.

**Занятие рассчитано на 2 часа.**

**Ход занятия.**

Здравствуйте дорогие и уважаемые родители. Я рада приветствовать вас. Сегодня мы хотели бы поговорить о семье, о воспитании детей в семье. Как вы думаете, что нас всех объединяет?

Правила проведения нашего занятия таковы.

У нас сегодня НЕЛЬЗЯ:

 скучать,

- лениться,

- расстраиваться,

- обижаться,

- грустить.

У нас сегодня МОЖНО:

- веселиться,

- общаться,

- ошибаться,

- задавать вопросы,

- быть активным.

**Знакомство. Расскажите о себе и о своей семье.**

**Упражнение «Броуновское движение»**

Цель: вступление в контакт каждого с каждым для облегчения дальнейшего группового взаимодействия, сплочение, снятие психологического напряжения.

Описание: Группе, стоящей в кругу дается инструкция: «Сейчас мы все будем перемещаться в кругу – хаотично. Задача каждого – поприветствовать каким-нибудь образом каждого.

Обсуждение не требуется. Психолог тоже участвует в процессе.

**Упражнение «Никто не знает, что...»**

*Инструкция:* все участники сидят в кругу на стульях. По сигналу ведущего участники начинают перебрасывать друг другу мяч (свободный выбор), при этом бросающий мяч заканчивает фразу: «Никто не знает, что я... (умею, люблю, знаю и т.п.)». Ведущий внимательно следит, чтобы все приняли участие в игре.

**Игра «Похвалилки»**

Содержание. Все участники встают в круг. Ведущий (тренер) выходит на середину круга и говорит: «Мой ребёнок умеет хорошо...», называя то действие, которое ему, на его взгляд, удается хорошо выполнять. Вся группа аплодирует и говорит: «Вот это здорово!»

Вывод: счастье – это знать своего ребёнка, знать положительные качества характера и индивидуальные особенности, за которые его можно любить и уважать.

**Упражнение «Положительные и отрицательные качества ребенка или что меня огорчает, что радует»**

*Инструкция:* разделите лист бумаги на две части. В первой части составьте список положительных качеств ребенка. Во второй опишите те качества ребенка, которые вам не нравятся в нем. Сравните эти два списка.

Посмотрите на список нежелательных качеств ребенка, подумайте какие качества можно изменить, какие нельзя, какие зависят от вас, вашего отношения к ребенку, а какие нет.

Попытайтесь посмотреть на негативные качества по-другому, найдите в них что-нибудь положительное. Например, вы написали, что ребенок очень медлителен. Что можно найти положительного в этом качестве? Оборотной стороной медлительности, возможно, является то, что ребенок все выполняет без спешки и качественно.

Часто отвержение ребенка связано с тем, что самого родителя отвергали в детстве. Задача родителя принять, полюбить самого себя.

**Упражнение «Я забочусь …».**

*Инструкция:* представьте себе всех тех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых чувствуете ответственность. Составьте свой список. Озвучивание списков. Обсуждение:

* *«Включил(а) ли я себя в этот список?»*

Многие родители вкладывают много сил и энергии в заботу о людях и с готовностью распространяют эту заботу на кого угодно, за исключением самих себя. Разве не очевидно, что это является непосильной ношей для внутреннего «Я» любого человека?

Можно сказать, что у нас есть еще один ребенок, которому мы уделяли мало внимания. Этот ребенок – ваше собственное внутреннее «Я». Не кажется ли вам, что в каком-то смысле вы похожи на мачеху из сказки, ведь вы обращаетесь с вашим внутреннем ребенком как с Золушкой? Проверьте, насколько подходит для вас такого рода идея: «Я не должен(на) посвящать всего себя кому-либо еще. Я в долгу, прежде всего, перед самим(ой) собой».

* *Какие чувства вызывают у вас следующие утверждения?*

 Я имею право:

- побыть в одиночестве;

- на уважительное обращение;

- быть счастливым(ой);

- свободно распоряжаться своим временим.

* *Кто несет ответственность за то, чтобы я обладал(а) этими правами? Примерьте на себя также идею: «Я должен(на) предоставить эти права своему внутреннему Я».*

Нужно, чтобы вы вернули самих себя – ваши нужды, потребности и переживания – в ситуацию общения с ребенком. Для этого надо научиться думать и говорить на языке вашего внутреннего «Я», т.е. на языке положительных Я-высказываний.

**Упражнение «Я-высказывание».**

*Инструкция:* прямо сейчас сформулируйте несколько я-мыслей. Закончите каждое из предложений тремя различными способами, просто для того, чтобы почувствовать вызываемые ими ощущения:

* Я чувствую себя…возбужденным (преисполненным надежды, озадаченным, голодным, раздосадованным).
* Я хочу…(иметь больше хороших друзей, отдохнуть, уважительного отношения к себе).
* Я собираюсь… (пойти спать, поехать на отдых, заботиться о себе).

Возьмите за правило каждый день на следующей неделе составлять и произносить вслух, по крайней мере, по три таких предложения: я чувствую, я люблю, я хочу.

В ситуации общения с ребенком старайтесь ориентироваться на собственные ощущения. Ваш внутренний сигнальщик подскажет, что вам сказать и что сделать. Например, подросток включил очень громкую музыку. Наиболее распространенная реакция будет: «Выключи сейчас же. Можно оглохнуть!» вы выражаете свое недовольство, но не осознаете, почему вас не устраивает эта громкая музыка. Прислушайтесь к своим внутренним ощущениям. Может быть, вы устали и хотели тишины? Скажите об этом: «Я устала и хочу побыть в тишине».

**Упражнение «Безусловное принятие»**

Что такое безусловное принятие? Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

**Правило «трех П**» — принятие, понимание, признание уникальности.

Родители берут карточки на которых написаны различные формы обращений, отражающие безусловное принятие ребёнка и любовь к нему. Анализ обращений родителей в адрес ребёнка. Какими чаще пользуетесь вы?

**Упражнение «Перефразируй фразу»**

# Участникам раздаются карточки. Их задача перефразировать фразу. Вот список выражений, которыми мы часто пользуемся по отношению к ребенку, но они не правильные.  Давайте попробуем их исправить:

|  |  |
| --- | --- |
| Не кричи | Говори тише. |
| Снова беспорядок | Уберись, пожалуйста. |
| Я кому говорю | Услышь меня, пожалуйста. |
| Сколько тебе говорить | Выполни мою просьбу, пожалуйста. |
| Я уже не знаю, как с тобой разговаривать | Давай найдём решение, которое нас обоих устроит. |
| Я сказала - нет | Я высказала своё мнение, и оно не изменится. |
| Потому что я так сказала | Потому что решение приняли родители. |
| Как мне это надоело, если бы ты только знал! | Я не настроена это обсуждать сейчас, давай поговорим об этом позже. |
| А я не устала? | Я понимаю тебя, мы все устали. |
| Ты у меня сейчас получишь | Я огорчена, и могу сделать то, о чём мы будем потом оба жалеть. |
| Ты что, с ума сошёл? | Я очень удивлена, расстроена твоим поступком. |
| Садись за уроки | Сделай сначала уроки, затем займёшься своими личными делами. |
| Зачем ты меня обманываешь | Мне очень важно, чтобы ты всегда говорил правду. |
| Я всё отцу расскажу | Мне придётся рассказать всё отцу. Вероятно, его расстроит твой поступок. |
| Все дети как дети, а ты | Я люблю тебя несмотря ни на что, но твоё поведение меня часто огорчает. |
| Не мешай разговаривать | Мне трудно беседовать, когда меня прерывают. |

**Развивающее упражнение «Связующая нить»**

**Цель:** развить родительские компетенции, направленные на стимулирование инициативности, активности и самостоятельности ребенка.

**Материалы:** мотки ниток по количеству пар участников.

**Время:** 3 минуты.

**Содержание:** участники разбиваются на пары «родитель» и «ребенок». Участник, играющий роль родителя, с помощью мотка шерстяной нити привязывает к себе «ребенка», на том расстоянии, на котором, как он считает, будет комфортно ребенку.

Тем парам, у кого минимальное расстояние, предлагается ножницами разрезать нить.

Психологический комментарий: ребенку очень трудно взрослеть и становиться самостоятельным при чрезмерной зависимости от родителя.

**Диагностика «Семейная социограмма» (обсуждение)**

**Арт-терапия «Мой ребенок»**

*Инструкция:* вспомните ваши ощущения, с которыми вы ожидали своего ребенка. Изобразите их красками. Не бойтесь несовершенства вашей техники. Для вас главное – совершенствование ваших ощущений и чувств.

Каким вы видите вашего ребенка теперь? Не стремитесь передать в рисунке все проблемы, которые связываются в вашем сознании с ним. Участники приступают к рисованию. Затем родители комментируют свои работы.

**Подведение итогов. Рефлексия.** Психолог подводит итог: «Каким бы он ни был, он все равно РЕБЕНОК, ваш ребенок. Он нуждается в вашей любви и заботе. А эти чувства всегда во все времена существования человечества были прекрасны. Желаю вам успехов на этом пути».