

Сценарий урока клуба «Счастливые родители»

«Безусловное принятие».

Цель: научиться глубже понимать ребенка и, безусловно, принимать его.

Здравствуйте! Рада приветствовать вас на первом уроке нашего клуба «Счастливые родители»

Сегодня я расскажу вам, что такое «Цветы» и «Сорняки» в поведении вашего ребенка. И вы увидите, что вы больше поливаете и взращиваете?

Еще мы познакомимся с безусловным принятием ребенка и научимся говорить на языке принятия.

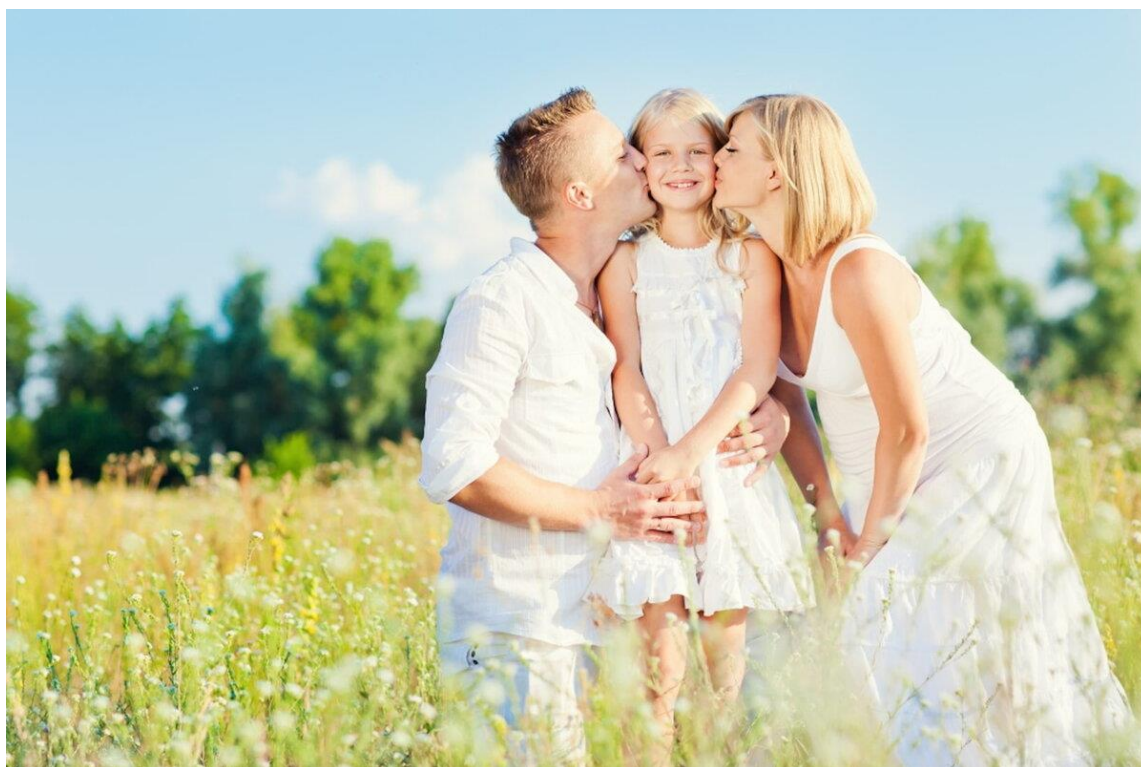
Вы поймете:

- Как эффективно реагировать на детские истерики, капризы и непослушание?
- Как перестать срываться и справиться с плохим поведением ребенка в разы быстрее.

Эти знания вам помогут:

- Быть спокойнее и терпимее;
- Не доводить общение с детьми до конфликта;
- Контролировать свои срывы на ребенка.

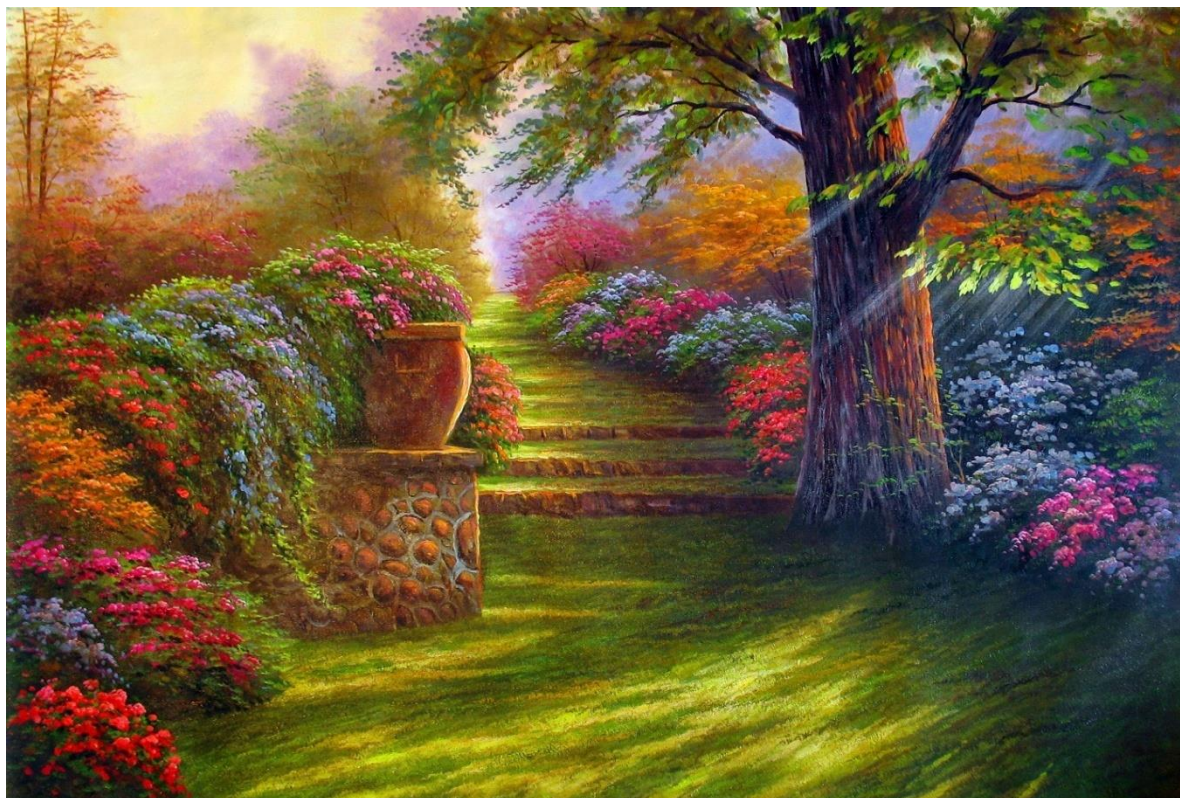
Вводная часть.



Если поведение ребенка не очень хорошее (он капризничает, хамит, грубит, не слушается, закрывается, уходит), то в первую очередь нужно определить хватает ли ребенку принятия и любви. Принятие - это когда мы любим ребенка несмотря ни на что. Несмотря на то, что на него постоянно жалуются, или ребенок постоянно норовит куда - то залезть и набедокурить и т.д. и т. п. Принятие - это фундамент для любых близких отношений. Именно наше принятие ребенка таким какой он есть и любовь, именно эти чувства помогают ребенку чувствовать себя защищенным и именно на этом строится послушание ребенка, когда он чувствует себя защищенным надежным тылом своих родителей от всех невзгод внешнего мира. Но не наоборот, как принято в нашей культуре: «Ах, ты себя плохо ведешь? Так мы тебя сейчас поругаем, обвиним, что ты во всем виноват». Все перевернуто с ног на голову! Многие конечно скажут, что я люблю своего ребенка! Но, к сожалению, свою любовь мы держим в уме, так как считаем нужным сообщить ребенку о том, что он делает не так. Поэтому перед ребенком часто всплывает такая картина. Ребенок ведет себя плохо, мы сообщаем ему об этом в виде угроз, обвинений, критики, осуждения и обзывания. Поэтому ребенок, конечно, начинает сомневаться, что его родители любят, так как мы не задумываемся о том, что мы говорим. Все это происходит из-за того, что мы реагируем на авто – пилоте.

Основная часть

Упражнение «Сад цветов».



Чтобы его выполнить, вам необходимо сесть поудобнее, расслабиться, чтобы у вас ничего не чесалось, не кололо в боку и так далее, в идеале сесть симметрично, чтобы не было никаких перекосов в вашем теле, чтобы вас ничего не отвлекало, надо уединиться, возможно, закрыть глаза или смотреть сквозь пространство.

Сделайте это, сядьте поудобней, расслабьтесь, сделайте три глубоких вдоха и три глубоких выдоха и представьте, что вы сейчас находитесь в самом прекрасном саду, который вы только можете себе представить, самый прекрасный сад цветов. И в нем растут ваши любимые цветы.

Представьте настолько ярко, насколько вам позволяет ваше воображение. Можете понаблюдать, как солнечные лучи играют на лепестках цветов, почувствуйте их аромат.

Позвольте вашему воображению увидеть цвета этих бутонов. И теперь вы понимаете, что это сад не обычный, а волшебный. Это сад отношений с вашими детьми, и каждый цветок – это какая-то важная часть этих отношений.

Я предлагаю вам сейчас найти глазами тот цветок, который отвечает за то, что вы понимаете причины негативного поведения ваших деток. Что это за цветок? Найдите его взглядом, полюбуйтесь им, какой он прекрасный. А рядом еще один цветок, цветок вашего спокойствия и уверенности в своих поступках, своих решениях.

А вот еще один – цветок вашего спокойствия, спокойных реакций на любое детское непослушание.

Увидьте еще один цветок – это цветок вашей родительской эффективности, вашего умения объяснять все детям и договариваться с ними. А вот еще цветок – цветок ребенка, который растет уравновешенным, умеет слышать вас и выполнять ваши просьбы.

И еще один цветочек прекрасный, который поддерживает ваши отношения гармоничными и уверенными.

И, конечно же, цветок удовольствия от воспитания и общения с вашим ребенком. Побудьте еще немного в этом прекрасном саду, насладитесь всеми этими цветами, запомните каждый кусочек этого сада, зарядитесь им, сохраните его образ в своем сердце и возвращайтесь к нам.

Если хотите, можете сейчас поделиться, какие цветы вы представили, если готовы.

А давайте представим теперь, что в таком вот прекраснейшем саду, где растут розы, гортензии, ромашки, тюльпаны и так далее, вдруг вырастает какой-нибудь сорняк – чертополох или, и того хуже, борщевик. И сначала этот чертополох один. Его не шибко-то видно в этом разнообразии цветов. Но что происходит, если на этот один чертополох не обращают внимания? Они плодятся, их становится все больше и больше, эти сорняки крадут энергию,

силы, они давят другие цветы, и в итоге прекрасный сад цветов превращается в поле чертополоха.

И уже не знаешь, есть ли смысл все спасать, или сжечь, условно, потому что это чувство безнадежности, когда был прекрасный сад цветов, а тут ты приходишь, и у тебя один чертополох растет, и ни одной розочки, ни одного пиончика – ничего не видно.

Чтобы вот этот прекрасный сад цветов не зарастал сорняками, надо вовремя пропалывать сорняки.

Но зачастую проблема оказывается в том, что есть у этого сада садовник, который не замечает, что он поливает этот чертополох вместе с другими цветами. Он поливает и поливает, и в какой-то момент он хватается за голову и уже не знает, что делать, потому что чертополох разросся.

Сначала этот садовник, может, и не подозревал, что это сорняк – цветочек и цветочек, необычный. Почему так выходит? Потому что садовник бывает иногда непрофессиональный, скажем так, или он на автомате поливает системой авто-полива все подряд. Кто же является садовником в системе детско-родительских отношений? Конечно же, это мы, родители. Именно мы поливаем своим вниманием разнообразнейшие цветочки. И очень часто это выглядит так: мы поливаем все подряд или даже чертополох поливаем сильнее.

А что такое чертополох? Это детское непослушание, капризы, истерики, вранье, агрессия, то есть такое поведение, которое родители обычно называют плохим поведением. И при этом вы, родители, активно поливаете это поведение из леечки своим вниманием, а иногда прям из ведра окатываете. Что такое этот полив? Это полив вниманием.

Очень важная мысль: как громко вы ругаетесь и как громко вы хвалите ребенка, как долго вы ругаетесь и как быстро вы заканчиваете свою похвалу? Очень часто на цветок – мам, смотри, я что-то там сделал – ребенок получает одну фразу из серии: молодец, умница, класс, иди дальше играй. А на чертополох – ребенок что-то сломал, или родитель увидел, что пока ребенок рисовал эту картину, он измазал всю оставшуюся комнату красками – родитель ругается долго, порой даже не 15 минут, а больше, то есть пока он это отмывает, он активно поливает вниманием этот чертополох.

На что вы обращаете внимание, то и воспитываете. Не поливайте чертополох. Понятно, что является чертополохом? Это любое поведение, которое вы считаете нежелательным: истерики, агрессия, когда ребенок делает что-то специально, назло, провоцирует вас, и вы в ответ выливаете кучу ваших бурных эмоций и сами начинаете срываться, кричать и так далее. По сути, ваша бурная реакция на истерику ребенка является тем, что вы поливаете сорняк.

Заключительная часть.



Что делать дальше, как реагировать на негативное поведение эффективно? И как же мы будем воспитывать ребенка, если он ведет себя плохо? Мы можем сказать ребенку, что он не справился, но так, чтобы он чувствовал, что мы его любим.

Итак, давайте разбираться. Давайте разделим наше общение с ребенком на два вида языка: язык неприятия и язык принятия. В первом случае язык транслирует: мы тебя не очень любим, ты нам не нравишься. Во втором, мы хотим сказать, что ты делаешь что-то не так, но я тебя все равно люблю.

Подробно разберем, что в первом случае означает неприятие. Когда ребенок делает что-то не так, мы часто начинаем говорить на языке бесконечности. Например: «Вечно у тебя ничего не получается, вечно с тобой они проблемы, да почему с тобой всегда так сложно, постоянно на тебя кто-то жалуется и т. д. и т. п.». Такой бесконечный язык — это плохо для ребенка, так как он вешает на него ярлык, что ты плохой, ненужный.

Исправить это легко. Нужно просто ограничить временные рамки, в которых ребенок вел себя как-то плохо. Говорить, например, так: «Вчера у тебя не получилось, на прошлой неделе, 10 минут назад или прямо сейчас». В этом случае у ребенка есть возможность измениться. Еще к языку неприятия относится всякого рода критика, обвинения, угрозы, манипуляции, сравнения, оценка ребенка. В таких ситуациях ребенок не только перестает чувствовать себя любимым, но он в это начинает верить и рушится его самооценка.

На что поменять? Мы всегда можем сказать просто о том, что мы видим. Например, вместо того, чтобы сказать: «Опять у тебя здесь бардак!», говорите: «Я вижу, по всей комнате, разбросаны носки». Кроме того, что вы

говорите, что вы видите, можете сказать, что вы чувствуете. Здесь важно сказать так, чтобы ребенок не чувствовал себя виноватым в этих чувствах. Например: «Я очень злюсь, когда я наступаю на эти маленькие игрушки, разбросанные на полу. Мне больно! Давай приберемся».

Здесь очень важно запомнить, если мы произносим слово ты, то после мы говорим о ребенке только хорошее или используем я – высказывания (мне не нравится, когда я натыкаюсь на разбросанные игрушки; мне обидно, когда я приготовила, а ты ничего не ешь).

Говорить с ребенком на языке принятия совсем не сложно, главное следить за собой, замечать вредные фразы - шаблоны, и менять их на другие альтернативные фразы.

Итак, мы немного разобрались с тем, что говорить в том случае, если ребенок ведет себя как - то не так. В остальное время нам не нужно забывать, что ребенок себя ведет хорошо или нормально лил просто спокойно. В этот момент мы можем сказать ребенку про то, как сильно мы его любим. Обычно так получается, что этот важный момент мы упускаем потому, что мы свою любовь подразумеваем, другими словами, держим в уме. Держим, и не даем ей просочиться наружу ни словами, не жестами, не «обнимашками», и даже лицо наше чаще всего ничего не выражает. В связи с этим очень важно про это помнить, что у нас есть как минимум 4 канала через которые мы можем выразить свою любовь. Это мимика, жеста, эмоции и слова.

И в заключении я хочу озвучить вам домашнее задание.



1. Выбрать 3 цветочка у своего ребенка, можно у каждого ребенка по 3 цветочка, если вы родитель нескольких детей, и намеренно поливать эти цветочки своим вниманием, то есть это какое-то позитивное поведение или какое-то позитивное проявление каких-то качеств вашего ребенка.

Например, он что-то помог или что-то аккуратно сделал, договорился с кем-то вместо того, чтобы ударить.

Посмотрите, если в вашем саду чертополох, сколько его и что это конкретно. Таким образом, вы увидите ситуации, в которых вам надо сдерживаться, где не надо эмоционально реагировать и активно поливать все своим вниманием.

2. Вспомните ситуации, когда ребенок делал то, что вам не нравилось. И вспомните, на каком языке вы говорили: принятия или непринятия?

Запишите ситуацию, фразу, которую вы говорили на языке непринятия, и запишите новую фразу на языке принятия:

- без критики
- без обвинений
- без осуждений
- без “ты”.