

«Что меня радует и что огорчает в моем ребенке».

Упражнение для родителей

Цель: знакомство с понятием «принятие» ребенка, особенностями принимающего и не принимающего поведения родителя.

Родителям предлагается заполнить таблицу, перечисляя качества или особенности поведения своего ребенка:

Что меня огорчает в моем ребенке

Что меня радует в моём ребёнке

Можно предложить заполнение этой таблицы и другим членам семьи.

Обсуждение: обмен мнениями, впечатлениями, чувствами, которые вызвало выполнение этого задания. Каждый родитель рассказывает о своем содержании таблицы. Психолог задает вопрос родителям о том, какую часть таблицы им было труднее заполнить, где у них получилось больше записей.

Психолог также обращает внимание на связанность некоторых характеристик ребенка из левой и правой частей таблицы, на то, что продолжением достоинства ребенка часто являются его недостатки. Бывает, что предпочитаемые особенности ребенка тесно связаны, как две стороны одной медали, с теми качествами, которые родителям не нравятся (любопытный — увлекающийся). Информационная часть. Психолог рассказывает о зонах принятия и от каких ситуаций, свойств родителя и личностных качеств ребенка зависит изменение соотношения зон принятия и непринятия. Совместно с родителями находят те факторы, от которых зависит принятие или, наоборот, непринятие ребенка.

Родителям рассказывают, что значит «язык принятия» и «язык непринятия», и о том, что означают: оценка поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками») и оценка личности («Ты очень жадный мальчик»);

временный язык («Сегодня у тебя это задание не получилось») и постоянный язык («У тебя никогда ничего не получается как следует»);

невербальные проявления «языка принятия и непринятия» (улыбка, взгляды, жесты, интонации, позы).

Совместно с родителями составляется список элементов «языка принятия» и «языка непринятия», по ходу дискуссии проясняя представления родителей о принятии и непринятии. Родители как бы отвечают на вопрос: «Как ребенок узнает, что мы принимаем или, наоборот, не принимаем его?»

Родителям предлагаются фразы для тренировки «языка принятия», они могут быть связаны с конкретными проблемами, которые стоят перед ними. Вот примеры таких наиболее типичных высказываний. В скобках приводятся варианты ответов на «языке принятия».

Тебе все можно, а мне ничего нельзя. (Давай поговорим, чего бы тебе хотелось, меня очень расстраивает, что ты так считаешь.)

Не надену куртку, даже если холодно. (Мне не хотелось бы, чтобы ты простудился, а куртка тебе нравится?)

Почему я должна выносить ведро? (У каждого из нас есть свои обязанности по дому, ты уже достаточно взрослая, чтобы тоже их иметь.)

Не буду ложиться спать. (Да, наверное, тебе хочется еще поиграть, но уже поздно. Сколько времени тебе надо, чтобы подготовиться ко сну?)

Мама, купи... (Мне очень хочется купить эту вещь, но у меня нет денег)

У каждого родителя существует определенная сфера (или зона) его принятия ребенка и сфера непринятия. То, какая сфера больше представлена в отношениях с ребенком, на самом деле зависит от многих факторов. Их условно можно разделить на три группы:

личность родителя (его характер, темперамент, ожидания к ребенку, стереотипы и установки в воспитании, собственный детский опыт и отношение к родителям и т. д.);

личность ребенка (его воспитуемость, болезненность, способность к научению, интеллект, активность, нарушения психики и т. д.);

особенности ситуации (присутствие других людей, ситуация экзамена, проверки каких-то знаний, появление новых членов семьи и т. д.).

Соотношение этих сфер может меняться в зависимости от разных условий. Например, в ситуации посещения гостей мать более внимательна к поведению сына за столом, чем дома, и зона ее

непринятия расширяется за счет попадания туда тех действий ребенка (например, облизывание пальцев), на которые дома она не обращает никакого внимания.

Одним из критериев диагностики собственного отношения к ребенку в аспекте принятия может стать то, насколько быстро и легко заполнялась графа «Что меня огорчает в моем ребенке». Если родителю легко перечислять недостатки ребенка, но трудно вспоминать его достоинства, то вряд ли можно назвать его принимающим. Однако даже те родители, которые отнесли себя к таковым, далеко не всегда могут показать ребенку свое принятие. Принятие должно быть продемонстрировано. Именно поэтому очень важно научиться говорить на «языке принятия»