**Семинар для родителей**

**«Как на самом деле любить своего ребёнка»**

**Цель:** привлечь внимание родителей к умению проявлять свою любовь к детям.

**Форма проведения**: семинар

**Ход собрания.**

***Психическое здоровье*** – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности человека («Психологический словарь»). Психическое здоровье свидетельствует о наличии душевных сил, необходимых для нормальной жизнедеятельности: человек ясно мыслит, его воля не парализована, он способен контролировать свое поведение, ставить цели, планировать и организовывать свою деятельность, здоровый человек – это успешно адаптирующийся и имеющий

гармоничные отношения с окружающими. Центральной характеристикой психически здорового человека является высокая степень саморегуляции, то есть возможность приспособления, как к благоприятным, так и к неблагоприятным условиям среды. Психическое здоровье личности означает состояние душевного комфорта, адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие фобий и неврозов, позитивное взаимоотношение с другими людьми.

Что является первостепенным в вашей жизни? Где на шкале ваших ценностей

находится ваш ребенок? Итак, родители, что и кто наиболее важен в вашей жизни? Пожалуйста, расположите все эти ценности по шкале значимости. Что занимает первое место? Второе? Третье?

На плакате список ценностей:

* работа
* супруг
* дом
* хобби
* телевизор
* дети
* карьера
* светская или общественная жизнь
* или что-то другое

(Родители аргументируют свой выбор).

***Что вы знаете о своем ребенке***? Попробуйте мысленно ответить на следующие вопросы:

1. Как зовут его лучшего друга или подругу?
2. Какую книгу читает ваш ребенок сейчас?
3. Что он больше всего не любит?
4. Кто из популярных исполнителей больше всего нравится вашему ребенку?
5. Что он хочет получить в подарок на Новый год?
6. Признается ли он вам в том. что в чем-то провинился?
7. Есть ли у вашего ребенка личный дневник?
8. Пишет ли он стихи?

(Ознакомление классного руководителя с результатами анкетирования учащихся класса

на эти же вопросы).

Что может дать ребенку семья? (Ответы на этот вопрос обсуждаются с родителями).

Влияние родителей оказывается сильнее постороннего влияния. Именно домашний очаг держит первенство и определяет, насколько счастливым, внутренне защищенным и уравновешенным растет ребенок, как он уживается со взрослыми, сверстниками, детьми других возрастов, насколько уверен в себе и своих способностях. насколько он

доброжелателен или равнодушен. как он реагирует на незнакомую ситуацию, то есть обладает ли он психическим здоровьем. именно дом оказывает самое сильное влияние на ребенка.

***Что влияет на психическое состояние ребенка?*** (Ответы на этот вопрос обсуждаются родителями)

Принципиально существенны взаимоотношения между супругами. По важности они перевешивают все другие отношения, в том числе и отношения между родителями и детьми. То, насколько подлинные душевные узы связывают родителей и детей, и то, как ребенок ощущает свое место в мире и свою безопасность, зависит от глубины и

искренности отношений, которые сложились между мужем и женой.

Важно, как строится общение в семье. Прежде всего, важно понять, что существует разница между познавательными (то есть связанными с интеллектом) видами общения и эмоциональными (то есть связанными с чувствами). Люди, которые в основном общаются на познавательном (когнитивном) уровне, имеют дело в основном с фактическими

данными. Они стараются избегать обсуждения вопросов, связанных с эмоциями: любовь, страх, тревога – они не желают даже говорить об этом. Таким людям трудно в

ежедневной жизни поддерживать своих жен (и детей) и постоянно выражать им свою нежность, тепло и сочувствие. Другой тип людей больше общается на уровне эмоций. Их легко утомляют чисто фактические сведения, для них важнее разделить с другими, особенно с супругом, свои чувства. Для них эмоциональный климат во взаимоотношениях между мужем и женой должен быть как можно чище, свободнее от неприятных чувств, горькой обиды. Поэтому им хочется выговорить, разрешить эмоциональные конфликты с супругом «очистить воздух и снять напряжение, чтобы в доме были мир и покой.

Как правило, дети эмоциональны и общаются больше на эмоциональном уровне.

***Ребенку необходима безоговорочная любовь.*** Хотя любовь переполняет сердце почти каждого родителя, трудность иногда заключается в том, как выразить эту любовь.

Настоящая любовь должна проявляться во всех искренних отношениях. Именно такая безусловная любовь, не зависимая ни от чего любовь и является фундаментом, на котором основаны ваши надежные взаимоотношения со своими детьми, именно это может

обеспечить реализацию потенциональных возможностей и талантов ребенка в полной мере.

Мы можем быть уверены, что ребенок правильно воспитан и дисциплинирован, только если в основе воспитания лежит безусловная любовь.

***Безусловная любовь означает, что мы любим ребенка,***

***даже если его поведение вызывает у нас отвращение.***

Ясно, что это идеал, которого мы никогда не достигнем, Но опять же: чем больше мы стремимся к нему и чем больше мы достигаем положительных результатов, тем более

удовлетворенными и уверенными в себе родителями мы становимся. И тем более довольным жизнью и нами, доброжелательным и счастливым растет наш ребенок. Поэтому «… я должен приблизиться к прекрасной цели безусловной любви.

При этом я постоянно напоминаю себе, что:

1. Это обычные дети.
2. Они ведут себя, как все дети на свете, а в ребячьих выходках есть немало неприятного и даже противного.
3. Если же я буду стараться как следует выполнять свою роль родителя и любить детей, несмотря на их шалости и проделки, они будут стараться взрослеть и отказываться от своих плохих привычек.
4. Если же я люблю их только тогда, когда они послушны и радуют меня своим поведением (обусловленная любовь), и если я выражаю свою любовь к ним только в эти хорошие моменты. Они не будут чувствовать, что их всегда и искренне любят. Это, в свою очередь, сделает их неуверенными, нарушит самооценку, пошатнет веру в себя и действительно может помешать им развиваться в лучшую сторону, чтобы укрепить самоконтроль и проявить себя более зрелыми.

5. Если же я люблю своих детей безусловной любовью, они будут себя уважать и у них появится чувство внутреннего умиротворения и равновесия; это позволит им контролировать свою тревожность и, соответственно, поведение по мере того, как они взрослеют.

Ради самого себя (как страдающего за своих детей родителя) и ради блага своих сыновей и дочерей я изо всех сил должен стараться, чтобы моя любовь была кА можно ближе к безусловной и безоговорочной. Ведь будущее моих детей основано на этом фундаменте»

(*Росс Кэмпбелл*)

***Ребенка можно сравнивать с зеркалом. Он отражает любовь, но не начинает любить*** ***первым.*** Если детей одаривают любовью, они возвращают ее. Если им ничего не дается, им нечего возвращать. безусловная любовь отражается безусловно, а обусловленная любовь и возвращается в зависимости от тех или иных условий.

Многие дети в наши дни не чувствуют, что родители искренне их любят.

***Как же выражать свою любовь к ребенку?*** Дети - эмоциональные существа, которые общаются на эмоциональном уровне. кроме того, дети своим поведением демонстрируют нам свои чувства. Просто внимательно наблюдая за ребенком, можно определить, что он чувствует и в каком расположении духа находится. Таким же образом дети обладают способностью распознавать наши чувства по нашему поведению, способностью, которую большинство утрачивают, становясь взрослыми.

Способы выражения любви к ребенку можно классифицировать по четырем типам:

* контакт глаз,
* физический контакт,
* пристальное внимание,
* дисциплина.

Каждая область принципиальна важна.

***Открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку*** существенно важен для установления хорошего взаимодействия с ним. Ребенок использует контакт глаз с родителями (и другими людьми) для эмоциональной подпитки. Чем чаще смотрят родители на ребенка, стараясь выразить ему свою любовь, тем больше он пропитан этой любовью.

Что же это такое контакт глаз? Это просто значит, что вы смотрите прямо в глаза другому человеку. Большинство людей не осознают, насколько это решающий фактор.

Пробовали ли вы когда-нибудь поговорить с человеком, который упорно отворачивается, избегая смотреть вам в лицо? Это трудно и очень резко влияет на наше отношение к нему.

К сожалению, родители могут использовать контакт глаз, чтобы передать своим детям совсем другие сигналы. Например, родители могут смотреть с нежностью на своего ребенка только тогда, когда он особенно хорошо и дисциплинированно себя ведет или хорошо учиться. Тогда и ребенок воспринимает их любовь как обусловленную.

К сожалению, родители так легко вырабатывают у себя ужасную привычку смотреть на ребенка строго, когда они настаивают на своем.

Помните, что любящий взгляд - один из главных источников эмоционального питания для детей.

***Физический контакт.*** Казалось бы, проще всего выразить свою любовь к ребенку ласковым прикосновением. тем не менее: исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости: помогая им одеться, сесть в машину и пр. Вы редко увидите родителя, который просто так, без всякого повода воспользуется возможностью ласково прикоснуться к своему ребенку. Я вовсе не имею в виду обязательно целоваться, обниматься и пр. А просто прикоснуться к руке, обнять за плечи, погладить по голове, потрепать по волосам, шутливо потолкаться и пр. При каждодневном общении с детьми любящий взгляд и нежное прикосновение совершенно необходимы.

***Что же такое пристальное внимание?*** Когда мы уделяем своему ребенку пристальное внимание, это означает, что мы сосредотачиваемся на нем полностью, не отвлекаясь ни на какие мелочи, так, чтобы наш ребенок ни на мгновение не сомневался в нашей полной, безоговорочной любви к нему. Короче, пристальное внимание позволяет ребенку почувствовать, что он в глазах своих родителей – самый важный человек в мире.

***Дисциплина –*** это наличие и соблюдение в семье определенных правил. Наличие правил создает порядок, дает ребенку возможность почувствовать себя защищенным.

Недостаточная любовь и чрезмерная любовь, когда ребенок слишком опекаем, когда родители считают его своей собственностью, порождают зависимость ребенка от родителя, препятствуют его самоуважению, снижают самооценку и уверенность в себе.

***Давайте теперь ответим на вопросы:***

* Когда вы последний раз наедине по душам разговаривали со своим ребенком?
* Когда в последний раз гладили его по голове?
* Когда в последний раз говорили, что вы любите своего ребенка?
* Когда с любовью и нежностью смотрели в глаза своему ребенку?

Если вы делали это не вчера и не позавчера, то сделайте это сегодня.