

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

Упражнение для родителей

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

Заполнить таблицу.

Что меня огорчает в моем ребенке	Что меня радует в моём ребёнке
1.	1.
2.	2.
...	...
...	...

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 находятся 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:

1. личность родителя (его характер, темперамент, ожидания к ребенку, стереотипы и установки в воспитании, собственный детский опыт и отношение к родителям и т. д.);
2. личность ребенка (его воспитуемость, болезненность, способность к обучению, интеллект, актив-

- ность, нарушения психики и т. д.);
3. 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 неприятия 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».