**Ф.И.О. педагога:** Сафронова Лариса Викторовна (педагог–психолог)

**Образовательная организация:** МБОУ «Школа №45 с углубленным изучением отдельных предметов».

**Мероприятия в рамках взаимодействия с родителями и мероприятия методического уровня.**

**Тип занятия: семинар-практикум в технологии деятельностного метода – Открытие Нового Знания**

**Тема:** **Понимание в семье – ключевой фактор мотивации ребенка к учебе, делу, общению…»** (семинар с элементами тренинга для родителей)

**Цели занятия:**

1.Сформировать у родителей представление о необходимости понимающей среды в семье. Как она создается и разрушается.

2. Показать значимость своих чувств во взаимоотношениях с ребенком, которые являются основой в понимании поведения ребенка.

3. Заложить основу для развития понимающей среды в семье.

**Дидактические материалы и оборудование к занятию:**

**Демонстрационный материал:** 1) презентация

**Раздаточные материалы:**

1) Р–1. Определение мотивации (разрезанное на части).

2) Р–2а-б. Рекомендации по снятию стресса (*Приложения 1, 1а);*

3) Р–3. Таблицы ( чувства-причины, чувства-исправления);

4) Р–4. Рекомендации для написания беседы (*Приложение 2*);

5) Р–5. Список для составления Указа.

5) Р–6. Буклет «Как владеть собой» (*Приложение 3*);

6) Р–7. Буклет «Психологическая поддержка» (*Приложение 4*);

7) карточки – 1 комплект - зеленый, красный, синий – количество комплектов зависит от количества участников семинара;

8) простой карандаш, ластик, цветные карандаши, краски, кисточки, вода; листы для работы (А4);

9) чистые листы для работы групп (А3);

10) блокнот для записей.

**Краткая аннотация к работе:** Мотивационная сфера ребенка всегда стоит первоочередной задачей в любой образовательной среде. Грамотные специалисты стараются рассматривать данную проблему со всех сторон: семья, школа (детский сад) и сам ребенок. Но основу для становления и развития мотивации ребенок приобретает в семье. В гармонично развитой семье мотивация любой деятельности ребенка приобретает статус «потребности в развитии». Но не каждую семью назовешь гармоничной и понимающей. Поэтому данный семинар открывает серию занятий по формированию «Понимающей семьи».

Занятие рассчитано для родителей учеников начальной школы, (можно его проводить в среднем и старшем звене школы, а также детском саду, только «изменив – дополнив» раздел «Причины» (после блока составление беседы с ребенком). Собрание может проводить как психолог школы, так и классный руководитель (воспитатель). (Если при подготовке к собранию у учителя (воспитателя) возникнут вопросы, он может обратиться за консультацией к автору семинара).

Для наиболее продуктивной и эффективной работы рекомендуем длительность занятия 1,5 – 2 часа.

***Обращаем внимание, что с рисунком проводится только с родителями!!! Данные формы работы не проводятся с детьми.***

Для проведения занятия с родителями необходимо рассадить в группы по 4-6 человек. Максимальное количество участников семинара 24 чел. Оптимальное количество 12-16 человек.

**Ход занятия.**

1. **Мотивация к деятельности.**

*Слайд 2 с высказыванием*:

«Можно привести коня к водопою, но заставить его напиться нельзя»

Древняя мудрость

− Как вы понимаете эти слова? (Без нашего желания ничего невозможно сделать.)

– А каким словом мы можем назвать «желание что-то делать»? (Мотивация.)

− А как вы думаете, может быть, она не нужна? И жить, как хочу, что хочу, то и ворочу? (Нет. Нам необходимо развиваться. Достигать каких-то целей в жизни. Приобретать профессию….)

– Всегда ли есть желание делать то, что необходимо для развития самого себя? (Нет. Не всегда.)

*Педагог или психолог проводит фронтальный опрос: «Задумывались ли вы о том, почему я или мой ребенок что-то не хочет делать? Связывали ли вы это с мотивацией.» Для ответа используются карточки 3-х цветов:*

* *«да, для меня это актуально» - зеленый,*
* *«да, но не связывал это с мотивацией» - синий,*
* *«нет, не задумывался» – красный.*

– Спасибо за ответ, давайте обсудим, что чаще всего дети не хотят делать? (Ответы родителей).

– Порой из-за этого возникает много проблем во взаимоотношениях с нашими детьми и близкими.

– Поэтому предлагаю вам сегодня окунуться в мир познания истоков мотивации и что делать, когда ее нет.

**2) Актуализация знаний и фиксация индивидуального затруднения.**

**Задание № 1 для групп:**

а)обсудить и написать ответ на вопрос: «Что такое мотивация?» (1–2 мин.)

б) составить понятие мотивации из частей (*Р– 1*). (*Слайд 3*для проверки)

***Мотивация*** — побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

– Учебная мотивация – это процесс, который запускает, направляет и поддерживает усилия, направленные на выполнение учебной деятельности. Это сложная, комплексная система, образуемая мотивами, целями, реакциями на неудачу, настойчивостью и установками ученика.

– Какая бывает мотивация? (Открыть *Слайд 4*).

– Как вам кажется, где первоначально начинает происходить формирование мотивации? (*Слайд 5*) (Конечно в семье.)

– Как вы думаете, какую роль родители играют в формировании мотивации? (Главную, первую... Ибо только в семье ребенок берет начало своей жизни, происходит его формирование, закладываются основы поведения, характера…и к семи годам, когда ребенок идет в школу, мы получаем «готовый продукт», который будет только дополняться. Даже в древности утверждали, что основная закладка человека идет до 7 лет.)

– Итак, как же семья закладывает «основу мотивированной личности».

*Педагог рисует по ходу рассуждения на доске, показывает образец расположения рисунка.*

**Задание№ 2(индивидуальная работа с рисунком):**

– Возьмите, пожалуйста, листочки и нарисуйте себя, чисто схематически в виде человечка. А теперь вы будете рядом создавать своего ребенка.

*Педагог рисует все компоненты (части тела ребенка) последовательно.*

Когда вы любите своего ребенка (на слове любовь – рисуем сердце возле взрослого) – «появляется тело», когда вы принимаете свою роль родителя – у ребенка появляется «голова», когда вы добры – ребенок «улыбается», когда есть уважение – вас хотят видеть и слышать – появляются «уши и глаза», когда вы обнимаете своего ребенка – он тянется к вам навстречу – появляются «руки», когда вы с ним гуляете – «ноги». Когда мы понимаем друг друга – создается фундамент «почва под ногами». Когда мы радуемся своему ребенку – «солнце». Познаете мир вместе с ребенком – «дома, деревья, цветы…окружающий мир».

– Вам нравится, что у вас получилось? (*Слайд ы 6–7*)

*Для образца рисунки вынесены на презентацию. Обратите внимание, что расположение на рисунке ребенка может быть, как слева, так и справа. Это не принципиально. Важно, что получается красивая картинка, на которой нарисован родитель и ребенок на фоне чего – либо.*

– Какие чувства вы испытываете, глядя на эту картинку? (Счастье, радость, теплоту...)

– А теперь произошла ситуация, когда ребенок вам сказал, что не хочет учиться или идти в школу? (*Слайд 8*)

*Педагог разыгрывает ситуацию с родителями. Он в роли ребенка, который не хочет идти в школу. Родители всячески стараются уточнить, почему он не хочет идти в школу, задают разные вопросы. Ответ «ребенка» всегда один «не хочу, не буду, отстань…». Ребенок на контакт не идет.*

– Что сейчас с вами сейчас происходит? (Я не знаю, что делать...)

– Что Вы чувствуете в данной ситуации? (*Слайд 9*) Запишите для себя. (Обиду, гнев, отчаяние, раздражение, ступор…)

– Что Вам хочется сделать в данной ситуации? (Накричать; шлепнуть; заставить говорить, только не знаю как; уйти раздраженным; призвать на помощь вторую половинку или дедушку, бабушку…). Запишите на листочке, что вам хочется сделать.

– Насколько эффективны эти действия? ( Они не эффективны/ эффективны для достижения сиюминутного результата, но разрушают отношения.)

**Задание № 3 (продолжение работы с рисунком).**

– А теперь давайте возьмем ваши рисунки, и там немного поработаем и разберемся, что же происходит с нами и нашим ребенком.

Работа только

со взрослыми!!!!

**С детьми категорически запрещается!**

– Радости от общения с ребенком у нас нет – исчезает солнце (стираем или замазываем черной краской).

– Нам кажется, что ребенок нас не уважает, как родителя – он нас не слышит и не смотрит в глаза, отворачивает голову или опускает ее (стираем глаза и уши).

– Мы понимаем, что наша доброта ни к чему хорошему нас не привела – (исчезает рот с улыбкой).

– Мир, который был таким красивым – приобретает темные краски – берем темные краски и закрашиваем мир вокруг людей.

– Когда ребенок не хочет с нами общаться, и мы не знаем, как его вывести на разговор – у нас как будто исчезает почва под ногами – «убираем понимание».

– И нам кажется, что нас не любят – разрываем сердце. – (разрываем лист пополам через сердце!) Пауза. Дать родителям немного побыть в этом состоянии.

– Что вы чувствуете??? Ваши ощущения.

*Педагог выслушивает мнения родителей*.

– Можем ли мы сейчас, себе, честно ответить на простой вопрос – Мы – понимающие родители, понимающая семья? *(Слайд 10*) (Нет. Мы – непонимающая семья.)

– Можем ли мы признаться себе, что попали в ситуацию затруднения?

– А что же делать в ситуации, когда у нас есть проблема-затруднение? (Разобраться, подумать от чего возникает такая ситуация и как решить эту проблему.)

**3. Выявление причины затруднения**.

– Почему возникают такие ситуации? (Мы не знаем что делать; не знаем, как себя вести с ребенком, чтобы добраться до истинных причин его негативного поведения, то есть когда возникает непонимание.)

**4. Построение проекта выхода из затруднения.**

– Что нам надо понять и сделать? (Нам надо понять: как вести себя в подобной ситуации, понять причину такого поведения ребенка, и что делать, чтобы исправить данную ситуацию.)

– То есть, какую цель мы поставим на нашем занятии? (Мы ставим цель: узнать, как действовать родителям в ситуации, когда ребенок не хочет что-то делать, и мы не понимаем его поведение.)

– И для себя наметим план наших действий. *(Слайд 11*)

– Первое, в чем мы должны разобраться – как вести себя в подобной ситуации, которою можно назвать стрессовой.

– Второе, мы должны понять причину, почему ребенок не хочет с нами разговаривать? И как сделать так, чтобы он поделился с нами своими проблемами?

– Третье, вывести алгоритм действий в подобной ситуации, создать свод правил, чтобы не терять взаимопонимание со своим ребенком – «Создадим указ в королевстве понимающей семьи».

**5. Реализация построенного проекта.**

– Начнем с первого пункта. Как себя вести в стрессовой ситуации? Мы будем реагировать как обычно, привычными нам способами? (Привычная реакция не даст нужного эффекта, значит, надо узнать другие способы.)

**Задание № 4 (список действий при стрессе).**

*Педагог может выслушать варианты родителей. Далее составляется список рекомендаций.*

*(Слайд 12) Для педагога важно добавить в этот список следующие действия:*

*выпить стакан воды, продышаться, прогуляться и упражнения, которые будут оформлены в виде буклета.*

*На занятии необходимо часть упражнений выполнить. (Приложение №1, 1а)*

– Итак, мы успокоились и теперь нам надо понять, почему ребенок не хочет с нами разговаривать. Для этого нам необходимо вспомнить то, чувство, которые мы испытали при отказе ребенка разговаривать с нами. (Мы возвращаемся к месту, когда родители написали свое чувство - обиду, гнев, отчаяние, раздражение, ступор...) Родители называют чувства. (*Слайд 13*)

*Педагог обращает внимание родителей – что они чувствуют то же, что обычно чувствует их ребенок в ситуациях с родителями, когда те их не понимают. Если родитель чувствует злость, значит, и ребенок в конфликтных ситуациях чувствует злость и раздражение. Если родитель чувствует обиду, то и в их взаимоотношениях – ребенок чувствует обиду. А для того чтобы двигаться дальше, родители соотносят свои чувства с причинами возникновения этих чувств – таблица «Чувство – Причина». (Слайд 14)*

|  |  |
| --- | --- |
| Чувство | Причина |
| Раздражение | Отсутствие достаточного необходимого внимания |
| Гнев, злость | Самоутверждение, признание себя, как личности, право решать свои дела. |
| Обида | «Вы сделали мне плохо, пусть и вам будет плохо». Месть за: неверие в мои силы и возможности; сравнение с другими; унижение в кругу семьи; потерю родителя во время развода; появление нового более значимого человека в нашей семье; несправедливое отношение ко мне, невыполнение обещаний; родительскую ложь; отдали в отстойную школу, которую каждый день «критикуете». |
| Отчаяние, безнадежность, стопор | Переживание своего неблагополучия. |

После того, как родители начали понимать, какими причинами движется поведение ребенка, они приступают к выполнению Задания №5 –составление беседы.

**Задание № 5 (составление беседы с ребенком).**

Уточнив для себя причину возникшего чувства ребенка, родители составляют «Диалог с ребенком» (при этом сначала выполняют «*Шаг 1*») – как бы я хотел, чтобы со мной поговорили. ( *Слайды 15–17* –последовательно.)

Шаг 1.

Родитель занимает позицию ребенка с тем чувством, которое он чувствует в данной ситуации и представляет, как бы он хотел, чтобы с ним поговорил родитель…

*Какие слова он бы хотел услышать от родителя, чтобы ушло негативное чувство.*

Далее родители пишут текст. Для написания текста используют

***Приложение №2***

Шаг 2

Прочитав Приложение №2, родитель выстраивает беседу, учитывая все пожелания в тексте.

После того, как родители написали беседу с ребенком:

- с одной стороны - это домашнее задание – провести беседу с ребенком и выяснить истинную причину отказа;

- с другой стороны - переход к следующему заданию в группах – Уважаемые родители, после предполагаемой беседы с ребенком, когда вы выяснили причины отказа (а они могут быть разными), Вам необходимо составить приблизительный список возможных причин отказа.

Для этого в группах составьте список возможных причин отказа (2–3 мин).

Потом вместе (педагог и родители) пополняют карточку, приведенную ниже и получают список возможных причин отказа ребенка. С данным списком работа будет проходить на следующем занятии. (*Слайд 18*)

**Возможные причины отказа от учебной деятельности:**

* Ребенок начал врать (двигатель страх наказания).
* Я не понимаю предмет.
* У меня ничего не получается.
* Надо мной смеются (глупый, нет крутого телефона..).
* Учитель надо смеется и обзывается.
* Со мной не общаются в классе.
* Я стараюсь, стараюсь, а никто этого не замечает.
* Я устал, у меня нет сил.
* Я не хочу учиться (не хочу или не могу).

*Педагог выслушивает каждую группу.*

– Уважаемые родители, данные причины можно условно разделить на три группы:

* педагогические ошибки (учителя, родители);
* психофизиологические
* социально- воспитательные.

– Более подробно об этом мы будем говорить на следующем занятии.

*Подробный разбор причин, природу возникновения и как поступать, будет рассматриваться на следующем круглом столе …(указать дату и время). Родители могут заранее подготовить свои ситуации.*

– Теперь, когда Вам, уважаемые родители понятны причины всего происходящего, как вы начинаете себя чувствовать? (Более уверенно.)

– А когда мы начинаем себя чувствовать уверенно, относиться к ситуации спокойно, понимаем причину происходящего, мы знаем, что делать, то соответственно и мир вокруг нашей семьи начинает изменяться к лучшему.

**Задание № 6 (восстановление рисунка)**

– Возьмите свои остатки от рисунка. Посмотрите на половинки.

– Что Вам хочется сделать? (Перерисовать, склеить..)

*Родители начинают работать, но прежде заострить их внимание на том, что ребенок на рисунке должен находиться справа. Так как «движение вперед» на листе идет «слева-направо», и чтобы родители со своей любовью помогали идти ребенку вперед, то родитель стоит слева, а ребенок справа (когда вы смотрите на лист).( Слайд 19)*

*Те родители, которые выбрали перерисовать – перерисовывают с учетом вышесказанного. Кто захотел склеить – могут клеить и делают то, что считают нужным (закрашивают гуашью, рисуют сверху…). Даем им возможность восстановить рисунок, чтобы он понравился. Для проверки «нравится ли рисунок» – берем рисунок в руку и вытягиваем ее на уровне глаз и смотрим. Спрашиваем, нравится или нет, хочется ли что-то дорисовать, добавить. Если хотят внести изменения, пусть вносят. Если нравится – спрашиваем: Как они себя сейчас чувствуют? (Родители называют свои чувства, которые изменились в лучшую сторону).*

– Как вы все понимаете, что конечно одним разом ситуацию не изменить, поэтому необходимо для себя написать небольшой план исправлений своих взаимоотношений с ребенком, используя подсказку, которую я вам раздам (Таблица «Чувства–исправления»). Напишите в свой блокнот свои действия, мероприятия. (5–7 мин)

**Задание № 7.**

В таблице «Чувства–исправления», отражены мероприятия и действия, которые необходимо выполнять, чтобы скорректировать свои взаимоотношения с ребенком.

|  |  |
| --- | --- |
| Чувство | Исправления |
| Раздражение | Оказываем ребенку положительное внимание; становимся более внимательными к его обращениям – желательно сделать реакцию с первого обращения ребенка; планируем совместные мероприятия, игры, походы, прогулки – где все внимание на нашем совместном взаимодействии… |
| Гнев | «Уменьшаем» свою включенность в дела ребенка; даем ему возможность самостоятельно справляться со своими делами, подбадривая; можем обращаться за советом… |
| Обида | Понимаем причину обиды, какая боль у ребенка – исправляем причину. Приносим извинение за причиненную боль; рассказываем о своем негативном опыте и каким образом из «него выходили»; меняем школу или перестаем плохо говорить о школе и педагогах; стараемся исполнить свои обещания… |
| Отчаяние, безнадежность | Перестать предъявлять завышенные свои требования; сбросить на «ноль» свои ожидания и претензии; разобраться в причинах его неуспешности; найти способности и развивать их; найти тот минимум с которым он справляется и двигаться вперед; провести медицинское обследование; обратиться  к специалистам… |

**Задание № 8 (создаем алгоритм).**

– У меня возник вопрос – сможете ли вы теперь составить алгоритм действий родителей в ситуации, когда ребенок не хочет учиться или….?

*Родители в группах составляют алгоритм. (3–5 мин)*

**Алгоритм действий родителей в ситуации, когда ребенок не хочет учиться или …**

1. Успокоиться.
2. Понять причину, по которой ребенок не хочет с нами разговаривать, через наши чувства.
3. Подготавливаем беседу с ребенком.
4. Разговариваем.
5. Выясняем причину (в каких областях она лежит).
6. Разбираемся в причине и выстраиваем дальнейший план действий во времени.
7. Реализовываем план. Вносим коррективы, если что-то не так.
8. Смотрим на результат.

*Далее идет согласование алгоритма родителей с общим алгоритмом действий, предложенным педагогом или психологом (Слайд 20).*

– Итак, теперь давайте разберемся, что вы сейчас сделали? ( Мы составили алгоритм действий родителя в ситуации, когда ребенок не хочет учиться или…)

– Почему вам это было необходимо? (Потому что нам надо было разобраться в причинах, почему у ребенка пропадает желание учиться, понимать своего ребенка, повышать его мотивацию к учебе или другому делу.)

– Вы прекрасно справились с заданиями!

**6. Первичное закрепление.**

*При наличии времени, педагог с родителями может разыграть 2–3 ситуации, используя составленные диалоги – беседы родителей. Проговаривая вслух в парах, родитель слушающий дает обратную связь- тронуло ли его данное обращение или нет.*

**7. Самостоятельная работа.**

– Уважаемые родители, самостоятельной работой для вас будет – потренироваться с ребенком применять на практике те диалоги, те секреты, которые вы сегодня открыли. И отразите результат своих тренировок в блокнотиках.

**8. Включение в систему знаний.**

– Так как в самом начале мы с вами говорили, что «ростки» мотивации происходят из семьи, то наверно климат в семье должен помогать расти и процветать здоровым потребностям ребенка в окружающем мире познания. Семья – как маленькое королевство со своими законами и правилами жизни.

**Задание № 8 (готовим указ)** *(Слайд 21)*

– Сейчас, в группах, выполните следующее задание – из предложенного текста, составьте свод правил «Королевства понимающей семьи». Посмотрите на данные правила, их нужно перефразировать кратко и лаконично, чтобы лучше запомнить! Можно использовать ассоциации, с какими фразами из фильмов, цитатами, крылатыми выражениями эти правила у вас соотносятся. Оформите данный свод правил в виде «Указа». Текст для работы находится в ***Приложении №3.***

*Группы работают в течение 10–15 минут.*

– Выберите ответственного из группы и зачитайте «Указ Королевства понимающей семьи».

– Как вы думаете, вам удалось справиться с поставленной задачей – создание указа? (Да)

– Вы довольны собой, что сами смогли сделать это? (Да)

– Что было сложным в данном задании? (Ответы родителей)

– Как Вы думаете, какая обстановка будет в семье при таком «Указе»?

– Как Вы думаете, когда в семье будет подобная обстановка, будет ли у ребенка желание что-то делать в своей жизни? (Да)

– Будете ли Вы, как родитель испытывать чувство радости и гордости за своего ребенка? (Да)

– Будете ли Вы счастливы от осознания того, что Вы явились источником счастья вашего ребенка? (Да)

– Есть ли у Вас желание совершенствоваться в роли родителя на благо вашего ребенка? (Да)

– А так как у вас есть желание идти вперед по пути совершенствования, то приглашаем вас на следующее занятие…., которое состоится…

1. **Рефлексия деятельности.**

– И в конце нашего занятия подведем итог.

*Педагог можете подвести итог в удобной для себя форме: в виде анкет, устных ответов, совмещая письменные анкеты с устными вариантами.*

– Какую цель вы ставили в начале занятия?

– Как вы думаете, вы ее достигли?

– Были ли у вас затруднения?

– Что вам помогло преодолеть их?

– Что нового вы открыли для себя сегодня?

– Сможете ли вы применять полученные знания в своей жизни в других ситуациях, сопряженных с эмоциями?

– Что вам хочется сделать после того, как вы достигли цели на уроке и создали «Указ понимающей семьи»?

– С чем вы уходите с занятия? (*Слайд 22*)

– Вы знаете, когда видишь таких ответственных и активных родителей, как вы, душа радуется.

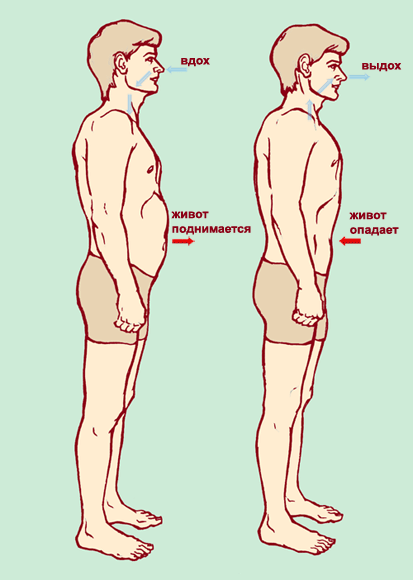
– Спасибо, вам!

В конце занятия раздаются два буклета ***Приложение 3***, ***Приложение 4***.

**Список литературы:**

1. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: Педагогика, 1968.
2. Границкая Л.С. Научить думать и действовать. – М., 1991.
3. Дусавицкий А. К. Формула интереса. – М., 1989.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. Питер. Санкт-Петербург. 2002 год.
5. Ковалев В. И. Мотивы поведения и деятельности. – М., 1988.
6. Маркова А. К., Матис Т. А., Орлов А. Б. Формирование мотивации учения. – М., 1990.
7. Маркова А.К. и др. / Формирование мотивации учения/ Просвещение, М. –1990.
8. Маркова А.К., Орлов А.Б., Фридман Л.М. /Мотивация учения и её воспитание у школьников./ Педагогика, М.– 1983.
9. Немов Р. С. Психология. Книга 1.Владос. Москва. 1998 год.
10. Под ред. Васильевой З.И., Ахаян Т.В. и др./ Изучение личности школьника учителем/ Педагогика, М. – 1991.
11. Фридман Л.М., Кулагина И.Ю./ Психологический справочник учителя/ Просвещение, М. – 1991.
12. Чирков В.И. Мотивация учебной деятельности. - Ярославль, 1991.

**Приложение 1**

Правильное дыхание

Какое дыхание является правильным и почему? Как с помощью правильного дыхания улучшить здоровье и повысить энергетику.

Как научиться правильно дышать? Дыхательные упражнения для постановки правильного дыхания.

**Правильное дыхание** — это дыхание животом, когда на вдохе живот округляетя, а на выдохе возвращается в нейтральное положение.

Такое дыхание является естественным. Так дышат животные и маленькие дети. Но во взрослом возрасте многие люди начинают дышать грудью и тем самым  подготавливают себе почву для многих неприятностей.

 Почему брюшное дыхание является правильным?

1. **Массаж органов брюшной полости.** Когда ты дышишь животом, живот на вдохе округляется не сам по себе. Он округляется за счёт того, что диафрагма (мышечная перегородка, разделяющая грудную клетку и брюшную полость) опускается вниз.

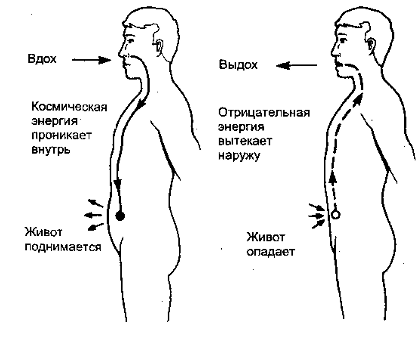
Когда диафрагма опускается вниз, **она массирует органы брюшной полости и способствует циркуляции энергии и крови в брюшной полости**. Если же живот не участвует в дыхании, то брюшная полость просто «консервируется», там не происходит циркуляции крови и энергии, и как следствие возникают застойные процессы и болезни.

*Везде, где нет движения, возникает стагнация и злокачественные процессы.*

 2. **Диафрагма — как второе сердце.**В брюшной полости находится много крови. Если мы дышим животом, то опускаясь вниз при вдохе, диафрагма выдавливает эту кровь, разгоняя её по телу. Т.е. тем самым мы помогаем сердцу и улучшаем функционирование нашей сердечно-сосудистой системы.

В противном случае, если живот в дыхании не участвует, то такого не происходит, и как следствие доставка питательных веществ и вывод токсинов из тканей происходит хуже.

 3. **Наполняется энергией нижний даньтянь**. Брюшное дыхание — это мощнейший метод накопления энергии в теле.

Когда ты дышишь животом, активизируется нижний энергетический центр, отвечающий за наше здоровье и долголетие. При каждом вдохе его наполняет чистая энергия, а при выдохе грязная и мутная — выходит.

*Активный и наполненный энергией нижний даньтянь означает здоровье, сильный иммунитет, энергичность.*

Если же ты дышишь грудью, не подключая к дыханию живот, то ты держишь свой нижний даньтянь на голодном пайке. И как следствие не нужно удивляться хронической усталости, лени, частым болезням и ослабленному иммунитету.

4. **Брюшное дыхание успокаивает ум**. Брюшное дыхание является глубоким и, как следствие, мы дышим медленней. А чем медленней мы дышим, тем спокойней наш ум. Вспомни поговорку:

*Дышите глубже, Вы взволнованы.*

Поэтому научившись дышать животом, ты заметишь, что жизнь вокруг станет более спокойной. Тебя будет сложнее вывести из равновесия, сознание будет более сконцентрированным и устойчивым.

Почему у людей вырабатывается привычка неправильно дышать?

1. **Стресс.**При стрессе мы внутренне напрягаемся, зажимаемся, в стремлении защититься и сражаться с «враждебными» обстоятельствами. Если такое напряжение продолжается длительное время, оно становится хроническим.

Т.е. [мышцы закрепощаются и не могут больше расслабиться](http://alexdao.ru/zanimajsya-pozvonochnikom.html). В частности нарушается функция дыхания: диафрагма и живот становятся жёсткими и перестают участвовать в дыхании. Человек, чтобы вдохнуть, начинает расширять грудную клетку межреберными мышцами и подтягивать живот — это и есть грудное дыхание.

2. **Перекачанный пресс.**В угоду моде люди часто перекачивают пресс, забывая о том, что мышцы нужно [не только укреплять, но и расслаблять](http://alexdao.ru/nuzhno-li-zakachivat-spinu.html). Как следствие мышцы пресса не могут расслабиться и дышать животом у человек не получается.

3. **Втягивание живота**. Есть люди, которые стесняются своего живота и постоянно его втягивают, надеясь, что тем самым они его как-то «спрячут». Спрятать его не получится (лучше просто перестать объедаться по вечерам), а вот привычка постоянно его втягивать — выходит боком. Живот закрепощается и перестаёт участвовать в дыхании.

Для брюшного дыхания живот должен быть расслаблен, тогда на вдохе он может округляться.

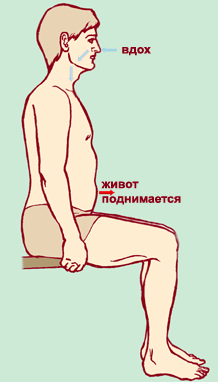
Как научиться правильно дышать?

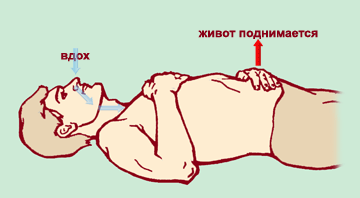
1.**Займись дыхательные практиками**. В большинстве восточных систем оздоровления есть специальные разделы, посвященные правильному дыханию. Так что выбери любую систему на свой вкус и занимайся: пранаяма из йоги или даосские дыхательные практики (цигун, туна).

Другое дело, что некоторые системы уже претерпели искажения, и, например, некоторые инструктора йоги уже учат людей тому, что грудное дыхание является более правильным и надо в повседневности надо дышать именно так. Поэтому будь аккуратней в выборе.

 2. **Самонаблюдение**. Культивируй осознанность и почаще обращай внимание на то, как ты дышишь. Если дыхание частое и поверхностное, старайся опускать его в живот.

Постепенно это войдёт в привычку и брюшное дыхание станет для тебя нормой.

Также можно делать **два простых упражнения:**

* **Дыхание лежа**: одна рука на животе, другая на груди; стараемся, чтобы руки на груди была неподвижна, а рука на животе двигалась в такт дыханию: на вдохе поднималась, а выдохе опускалась. Наблюдаем своё тело и расслабляем все напряжения, которые возникает при попытке дышать животом.
* То же самое, но**в положении сидя**.

  3. **Аэробные нагрузки**. Бег, плавание, [интервальные тренировки](http://alexdao.ru/tabata.html) тоже хорошо ставят дыхание. Главное опять же самонаблюдение и стремление во время нагрузки поддерживать мягкое брюшное дыхание носом.

 Друзья, проверьте своё дыхание прямо сейчас, и постарайтесь перейти на дыхание животом. Это полезно для здоровья, повышает энергичность и даёт силу сознанию.  Таким образом, мы дополнили наши [правильные привычки](http://alexdao.ru/category/pravilnye-privychki-2) еще одной замечательной практикой.

**Приложение 1а.**

**АНТИСТРЕССОВЫЙ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно в течение 6—8 недель по 15—20 минут. Их выполняют сидя. Иногда для экстренной помощи при стрессе достаточно выполнить несколько упражнений, например «Фронталь-но-акцепитальной коррекции» или «Постукивания».

**1. Фронтально-акцепитальная (лобно-затылочная) коррекция.**

*Цель: активизация стволовых структур мозга и межполу-шарного взаимодействия, ритмирование правого полушария, энер-гетизация мозга, визуализация позитивной ситуации.*

Одну ладонь кладите на затылок, другую — на лоб. Закройте глаза и подумайте о любой негативной ситуации. Сделайте глубокий вдох—пауза—выдох—пауза. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте. Обдумайте и осознайте, как можно разрешить стоящую перед вами проблему. После появления синхронной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом-паузой—выдохом—паузой. Упражнение выполняйте от 30 секунд до 10 минут до синхронной пульсации в ладонях

**2. Ахнлл**

*Цель: снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия.*

Легко ущипните руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подколенные сухожилия. Мягко погладьте их несколько раз, «сбрасывая» в стороны и наружу.

**3. Растяжка ахиллова сухожилия**

*Цель: снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия.*

Встаньте и держитесь руками за спинку стула. Расположите одну ногу впереди корпуса тела, а другую сзади. Делайте выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади, должна быть прямой. Корпус держите прямо. Повторите упражнение для другой ноги.

**4. Маятник**

*Цель: снятие рефлекса периферического зрения, ритми-рование правого полушария, активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, энергетиза-ция мозга.*

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Отрабатывайте движения глазами по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведите глаза к центру. Движения глаз необходимо совмещать **с** дыханием. На фазе глубокого вдоха делайте движения глазами, затем удерживайте глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождайте пассивным выдохом. Упражнение выполняйте с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо — вдох, пауза, в исходное положение — выдох, пауза, глаза и язык влево — вдох, пауза, в исходное положение — выдох, пауза и т.д.).

5. **Уши**

*Цель: энергетизация мозга.*

Мягко расправьте и растяните рукой внешний край каждого уха в направлении вверх — наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассируйте участок от сосцевидного отростка за ухом по направлению вниз к ключице — 5 раз.

6. **Постукивание**

*Цель: энергетизация мозга, активизация нейрогумораль-ной регуляции.*

Сделайте массаж в области вилочковой железы (на грудине) в форме легкого постукивания 10—20 раз круговыми движениями слева направо.

7. **Дыхательное упражнение**

*Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, рит-мирование правого полушария, энергетизация мозга.*

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделайте выдох, не торопясь, сожмите кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Упражнение повторить 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

**8. Дыхательное упражнение Эверли**

*Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, рит-мирование правого полушария, энергетизация мозга, снятие мышечного напряжения, ликвидация ощущения тревоги, снижение частоты сердечных сокращений.*

Регулярное систематичное (1—2 недели) выполнение этого упражнения сформирует своего рода антистрессовую установку. Последующие стрессовые ситуации будут переживаться более спокойно и менее разрушительно. Закройте глаза, положите левую руку на пупок, **а** правую руку сверху так, как вам удобно. Вообразите внутри себя надувной резиновый шарик. На вдохе представляйте, как воздух входит через нос, идет вниз и надувает шарик. По мере «заполнения шарика» воздухом руки поднимайте вверх. «Надувание шарика» в области живота должно переходить в среднюю и верхнюю часть грудной клетки. Продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды. По мере совершенствования навыка ее можно увеличить до 3 секунд. Задержите дыхание (не более 2 секунд). Повторяйте про себя фразу «Мое тело спокойно». Медленно начните выдыхать. Продолжайте повторять про себя фразу: «Мое тело спокойно». Продолжительность выдоха не менее 3—4 секунд. Повторите это четырехфазовое упражнение 3—5 раз. При головокружении необходимо прекратить упражнение, а в следующий раз сократить продолжительность вдоха, паузы и выдоха. Упражнение можно выполнять утром, днем **и** вечером, а также в стрессовой ситуации.

**9. Стирание стрессовой информации из памяти (визуализация)**

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, старательную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и **т**.д Мысленно возьмите старательную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова «возьмите» старательную резинку и «стирайте» ее до полного исчезновения. Через некоторое время упражнение можно повторить.

После выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

**Приложение 2**

Исправить неверный поступок никогда не поздно. Благодаря этим словам родитель приобретает многое:

* увеличивает степень доверия в отношениях с ребенком (ведь оказывается, что папа такой же человек, как и сын и имеет право на ошибку);
* учит свое чадо, признавать свои ошибки и прощать чужие;
* повышает уровень уважения (ведь папа нашел смелость, чтобы признаться);
* дает ребенку уверенность в том, что и дальше родитель с ним будет поступать только по справедливости.

Наивно думать, что дети не понимают этих вещей.

Как извиниться перед ребенком правильно, не теряя авторитета, а приобретая его?

Есть несколько нехитрых правил поведения:

* не следует затягивать с извинительными словами (чем дольше взрослый не признает своей вины, тем дольше ребенок испытывает напряжения, пытаясь искать причину в себе);
* не следует оправдывать свое поведение неприятностями, нехорошим настроением, усталостью, проблемами (в этом случае ребенок может подумать, что он менее важен для родителя, чем, к примеру, ссора с начальством);
* если переложить слова извинений на плохие обстоятельства, то можно обесценить свои действия;
* ребенку очень важно видеть чувства родителей, их любовь и стремление наладить отношения, поэтому не стоит скрывать эмоции, слезы или волнение;
* можно рассказать чаду о своих проблемах, добавив, что это вовсе не причина срываться на нем;
* не следует делать попытки «загладить» вину оказывая повышенное внимание или одаривая подарками (дети более конкретны в своих чувствах, поэтому до тех пор, пока они не услышать «прости», не станут воспринимать действия родителя, как извинение);
* не нужно пытаться переводит в шутку серьезный разговор (в этом случае ребенок поймет, что его переживания не имеют никакого значения);
* необходимо понять тонкую грань, между серьезным отношением к ребенку и самобичеванием (ни в коем случае нельзя говорить слова «я плохая мать/отец», «Я совершенно не могу воспитывать детей» - в этом случае ребенок поймет, что в дальнейшем к советам родителя можно не прислушиваться);
* не стоит давать обещаний «я больше никогда так не сделаю», ведь никто не может гарантировать, что больше такого не повторится (дети очень чувствительно воспринимают обещания, поэтому не стоит закладывать «бомбу», для следующей обиды);
* стоит попросить ребенка, в аналогичных случаях говорить родителю о повторении ошибки, тогда конфликты будут решаться не начавшись.

Чтобы получить прощение от ребенка, родителям нужно научиться прощать самим, а многие этого не умеют делать!

**КАК ПОПРОСИТЬ ПРОЩЕНИЯ: 6 ШАГОВ НАВСТРЕЧУ**

Давайте поговорим о важной детали отношений: о том, **как просить прощения**. **Нужно ли это делать? Как? Когда? Для чего? Что потом?** **Правда ли, что извиняются только слабохарактерные личности? Что бывает от извинений «на скорую руку», или «заплаток»?**

Понятно, что поскольку идеальных людей не бывает, и ошибки совершают все, рано или поздно вы — или ваш любимый человек — обязательно сделаете что-нибудь не так. Вы — или он — обидитесь, разозлитесь, будете дуться, возможно, решите сделать ему что-нибудь назло или три дня не будете с ним разговаривать. Это если случилась какая-нибудь бытовая мелочь, скажем так. А если случившийся конфликт был связан с чем-то более серьезным? Например, с тем, что крайне важно именно для вас, с чем-то, что **вы считаете ценным или принципиальным**. Подобные неурядицы случаются не только в личных или семейных отношениях, но также и в рабочих и дружеских отношениях. В любом случае, подход все равно будет один и тот же.

**Нужно ли просить прощения?**

Ответ всегда будет один — **конечно, да!** Можно встретить такое мнение, что извинения — это для слабаков, что извинения не сочетаются с распространенной сегодня парадигмой успешности и стремления постоянно выигрывать. Потому что просить прощения — это означает признать свои слабости и ошибки. Ужас какой, не правда ли? При раздутом самомнении и перфекционизме тоже очень сложно представить себе, что ты просишь прощения.

Но на самом деле для того, чтобы попросить прощения, требуется очень много моральных сил. Истинное прощение — это глубочайшее достояние цивилизованного человека. Прощение в силах **исправить отношения** между двумя людьми, между группами людей, между нациями и так далее. Прощение может **вылечить боль**, причиненную самооценке и **уменьшить вред**, нанесенный унижением. Но, несмотря на всю важность прощения, мы не умеем извиняться. И не учим этому своих детей. Поэтому для каждого человека было бы неплохо научиться *корректно* просить прощения, потому что позиция «не извиняюсь никогда и ни за что» рано или поздно приведет к нарушению отношений и, возможно, к изоляции.

**Извинения «на скорую руку» или «заплатки»**

Если вы хотите попросить прощения, делайте это по-нормальному, без попыток «залатать» отношения.  
Сразу хочется предостеречь вас от фальшивых, формальных извинений, а также от извинений «на скорую руку». Назовем их всех «**заплатки**«. Также в эту группу можно внести просьбы о прощении, которые были высказаны, но не были приняты и те, которые так и остались на уровне намерений и никогда не были высказаны.

Нам кажется, что если быстренько залатать ущерб, который мы причинили другому человеку, то этого будет достаточно, он простит, и всё будет, как прежде. А на самом деле, если всё, что вы делаете — это пытаетесь поверхностно залатать дырку в ваших отношениях, именно это вы и получите в итоге — поверхностно залатанную дырку.

Может быть, когда-нибудь, она и «зарастет» сама как следует, но, во-первых, тут никаких гарантий, а во-вторых, неизвестно, когда это произойдет. И даже хуже — несостоявшиеся и несостоятельные извинения могут ухудшить отношения, могут создать условия для «расцвета» обиды на всю жизнь и даже условия для мести.

Так что, не стоит рисковать. Если уж просить прощения, то по-нормальному. Без попыток сделать «заплатку».

**Причины для просьбы о прощении: ущерб самооценке другого человека**

Самые часто встречающиеся и самые сильно действующие причины для просьбы о прощении — это, без всяких сомнений, нанесение личной обиды. Игнорирование, недооценивание, несправедливое обвинение, предательство, публичное унижение — эти и другие вещи могут нанести серьезный **ущерб Я-концепции другого человека**. Я-концепция — это психологический термин, который обозначает большой спектр представлений человека о себе самом, о том, какой он, каким хотел бы быть, как хотел бы выглядеть в глазах других, как хотел бы развиваться в будущем и так далее.

Независимо от того, в каких отношениях нанесена «рана» — в личных, в дружеских или в рабочих — в каждом конкретном случае ущерб Я-концепции будет зависеть от нескольких особенностей:

* какое личное значение это событие имеет для данного человека;
* каковы отношения между обидчиком и обиженным в данный момент;
* насколько сильна склонность обиженного принимать всё близко к сердцу.

Поэтому все люди по-разному могут реагировать на одни и те же «поводы для обиды»: кто-то — болезненно, а кто-то всё забудет через 5 минут.

**Как просить прощения: правильно и неправильно**

На практике просить прощения нелегко. У просьбы о прощении есть несколько компонентов, или составных частей, без которых просьба скорее всего не сработает или будет похожа на «заплатку». Вот о каких компонентах идет речь:

* Просьба о прощении — это очень тонкий процесс коммуникации между двумя людьми.  
  Вы должны четко понимать, **что конкретно вы сделали не так**: вы нарушили какую-то моральную норму или каким-то образом навредили отношениям. Вы полностью **принимаете ответственность** за это. Ваша просьба о прощении должна быть конкретизирована, без всяких там общих слов вроде «прости, я что-то сделал не так».  Из вашей просьбы о прощении также становится понятно, что вы сделали другому человеку больно. Этот компонент позволяет обоим участникам почувствовать, что у них общие моральные ценности.
* Второй важный компонент успешной просьбы о прощении — это **объяснение, почему вы так поступили**. Смысл этого компонента в том, чтобы показать другому человеку, что этот поступок не характеризует вас в целом, этот поступок был просто ошибкой. Вы можете сказать, что вы были утомлены, невнимательны, влюблены, под действием алкоголя, в конце концов — и стоит отдельно подчеркнуть, что вы больше так поступать не будете. Говоря об этом, **не нужно унижаться**: каждый человек имеет право на ошибку, и каждый человек имеет право искренне сожалеть о содеянном.
* Третий важный компонент — это дать человеку понять, что ваш поступок не был направлен на его личность. Вы наверняка не хотели на самом деле лично его задеть. Это позволит ему в будущем чувствовать себя в безопасности, общаясь с вами. Ну а если вы и вправду хотели лично задеть его — что же, значит, вам придется принять ответственность за этот ваш поступок.
* Четвертый компонент — вам должно быть**неприятно извиняться**. Вы можете чувствовать вину, стыд, сожаление, тревогу за отношения — и это нормально. Если вы не показываете этих эмоций, ваши извинения будут восприняты как формальные «заплатки».
* Пятый компонент, как ни странно, называется «**возмещение ущерба**«. Довольно часто бывает так, что одних только слов может оказаться недостаточно. «*Я могу сейчас что-нибудь для тебя сделать?*» — вот открытое предложение «возмещения ущерба». Оплатите разбитую вазу, пригласите подругу в кино, которое вы обещали посмотреть вместе и забыли, принесите извинения коллеге, которого вы задели неаккуратным словом на собрании. Это правило действует даже и для многолетних личных отношений. Хочется сразу предупредить: не стоит преуменьшать «возмещение». По идее, сколько вы «разрушили», столько вы и «должны возместить». Как правило, обе стороны понимают, какого «возмещения» будет достаточно. Это тонкий, но важный процесс коммуникации между двумя людьми.
* И последнее. Будьте честны. Если вы сказали, что больше так поступать не будете, приложите все усилия, чтобы так и случилось. Если вы обещали что-то сделать в качестве «возмещения» — сделайте это без откладывания.

**Учимся просить прощения.**

Просить прощения - это ритуал. Это то, что принято делать и что делают воспитанные люди в ситуации, когда они были неправы. Это ритуал межличностных отношений, уменьшающий вину перед ребенком и собственное чувство вины.

Если вы хотите, чтобы вас поняли и услышали, вам нужен с ребенком контакт. Смотреть нужно на ребенка, а не в сторону, держать контакт глаз (на одной горизонтальной линии), хорошо дотронуться до руки или приобнять. От вас требуется искренность и душевность, интонации мягкие, интимные, просящие, но без оправданий. Оправдания - уберите, они не нужны. Чувство вины не обязательно, иногда даже мешает - тут скорее по обстоятельствам и ожиданиям ребенка.

Оправдания и чувство вины – это ваши разборки с самим собой, а когда вы просите прощения, ваша душа должна быть занята только ребенком.

Начиная говорить, используйте полную формулировку. Не коротко «Прости» или «Прости пожалуйста», даже не «Прошу у тебя прощения» и тем более не «Извиняюсь», а максимально развернуто: «Я хочу попросить у тебя прощения». «Хочу» - очень важно. Вы не вынуждены просить прощения, а хотите это сделать…

Далее - развернутое понимание своей вины. А именно, с вас про вашу вину не менее трех предложений, и рассказать убедительно, с позиции ребенка. Подчеркнем это: ТРИ РАЗА, не меньше. Со второго раза вас услышат, только с третьего раза вам поверят. Поверят быстрее, если в своем понимании своей вины вы будете говорить теми формулировками, которые по поводу вас звучат в душе ребенка.

Внимание: когда просите прощения, категорически не допускайте в своих словах обвинений и требований простить, этим вы перечеркнете все, что до этого говорили от души.

Один из важнейших пунктов в просьбе о прощении - выводы на будущее. Тому, кто на вас сердится, важно чтобы происшедшее не повторилось, и ваша задача сказать свои выводы на будущее так, чтобы вам поверили; чтобы вы сами были уверены, что сейчас вы говорите не просто красивые слова, а позаботитесь о том, чтобы в другой раз то что было не повторилось.

Хорошо, если в вашей просьбе о прощении будет красивая концовка: компенсация на причиненный ущерб или огорчение, если вы любите (или уважаете) того, кому причинили неприятность, наверное хотелось в такой ситуации сделать как-то хороший подарок. Сделайте это!

**Как это может выглядеть в реальности?** Возьмите руки ребенка в свои.

"Я хочу попросить у тебя прощения по поводу вчерашнего. Я вчера был противный, был букой. Ты ко мне подходила, ты хотела со мной поговорить о важных для тебя вещах, и наверно ждала от меня помощи и подержки, а я был деловой и тебя не слышал, как будто чужой. Я был закрытый, я был холодный, я был такой, как будто я тебя не люблю. Прости меня за это, пожалуйста! Ты была абсолютно права, когда сердилась на меня. Я таким быть не должен. Я должен быть всегда и обязательно рядом с любимым моим человечком, внимательный, понимающий, любящий. Я обещал быть любящим, и я хочу быть любящим. Я буду любящим. Я хочу еще раз попросить у тебя прощения за вчерашнее, я себе уже все сказал, все выводы сделал. У меня вчера была сложная ситуация, но это меня не оправдывает: какие бы ситуации ни были, ты у меня всегда должна быть любимая. Я обещаю, что больше этого не повторится. Я тебя очень люблю!"

Важно: если вы продумаете вместе пункт "выводы на будущее". Это действительно не простой пункт, но совместно можно прийти к такому решению, чтобы обе стороны были довольны результатами.

|  |
| --- |
| **Пять направлений процесса прощения или пять языков прощения.**  **Выражение сожаления. Когда мы говорим «Мне жаль».** Мы сожалеем о той боли, причиной которой мы стали, о разочаровании, беспокойстве, о возникшем чувстве недоверия. Сожаление акцентирует внимание на том, что вы сделали или не сделали и на том, каково это было другим людям. Обиженные люди испытывают болезненные эмоции, и им хочется, что бы разделили с ними их боль. Они хотят убедиться в том, что вы осознаете, какую боль причинили им.  И если, слов о сожалении в содеянном нет, они считают такое извинение неискренним. («Прости меня. Я искренне сожалею о случившемся».) Если мы хотим, что бы обиженный человек чувствовал нашу искренность, то важно, что бы и язык тела соответствовал нашим словам.  Как правило прощающий человек желает, что бы обидчик испытал ту же боль, что пришлось испытать ему. Поэтому так важно искренне осознание печали и горя, которое было нанесено близкому человеку. Следует помнить, что выражение искреннего сожаления не должно быть инструментом манипуляции, вынуждающим другого человека к выражению взаимных чувств.  **Готовность отвечать за свои поступки. Мы говорим при этом: «Я был не прав».**  [Зрелость](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/) человека проявляется и в том, что он умеет отвечать за свое поведение, тогда как незрелые личности продолжают следовать детским фантазиям и винить в собственных ошибках кого угодно, только не себя.  В основе принятия ответственности на себя лежит готовность признаться: «Я был не прав».  Для многих людей самой важной частью извинения является способность обидчика признать неправоту своего поведения.  **Готовность возместить ущерб. «Что мне сделать, чтобы исправить положение?»**  Желание компенсировать ущерб, чтобы загладить свою вину характерно для человеческой психики. В основе лежат представления человека о том, что если совершен какой-то проступок, за него должна быть расплата. Внимание к возмещению основано на нашем чувстве справедливости. В жизни в семье или в близких отношениях – наше желание возмещения практически всегда основано на нашей потребности в любви. Если мы кого-то сильно обидим, нам нужно убедиться в том, что обиженный нами человек нас по - прежнему любит. Когда нас обижают, мы часто испытываем боль и гнев. Причина этой боли, как и причина сильного гнева, заключается в том, что мы отчаянно хотим, что бы этот человек нас любил.  «Как они могут меня любить и при этом так со мной поступать?» - вот вопрос, который не дает нам покоя в таких случаях. Слов «Прости меня, я был не прав» может оказаться недостаточно. Мы хотим знать ответ на вопрос: «Ты по-прежнему меня любишь?». И именно ответ на этот вопрос требует «возмещение ущерба».  **Искреннее покаяние. «Я сделаю все, чтобы не повторять этого впредь».**  Покаяние – это не просто слова: «Простите меня: я был не прав, как мне исправить то, что я сделал?». Это еще и слова: «Я никогда больше этого делать не буду». Для некоторых людей именно покаяние является признаком искренности извинения. Я зык покаяния начинается с выражения желания измениться. Именно это решение свидетельствует о том, что больше никаких оправданий нашим поступкам не будет.  Сообщая людям, которых мы обидели, о своем намерении измениться, мы объясняем им, что происходит внутри нас. Изменения лучше всего вводить в действия пошагово. И если первым шагом станет признание необходимости этих перемен, то вторым будет разработка плана и уже третьим шагом его выполнение. Те перемены, которые мы совершаем,  никак не относятся к сфере нравственности, но имеют прямое отношение к построению гармоничного брака.  **Готовность попросить прощения. «Пожалуйста, прости меня».**  Просьба о прощении показывает некоторым людям, что вы хотите убедиться, что ваши отношения восстановились. Такая просьба свидетельствует о вашем понимании того, что вы совершили плохой поступок, что вольно или невольно обидели другого человека. Просьба о прощении показывает, что вы готовы доверить будущее ваших отношений обиженному  человеку. А вот выбор прощать вас или нет, остается за обиженным.  В таком случае Вы теряете контроль за ситуацией. Просить прощения особенно трудно властным по натуре людям. Многие из нас боятся быть отвергнутыми, и в этом состоит еще одна причина, по которой таким людям трудно просить прощения. Никому из нас не хочется быть отвергнутыми, но для некоторых людей это просто невыносимо. Этим людям необходимо признать свой страх. [Зрелый](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/) человек признает за собой такой страх, но никогда не согласится жить в плену его. Если люди дорожат своими отношениями, они будут бороться против подобных страхов и делать необходимые шаги в сторону исцеления отношений.  **Совершенная любовь не подразумевает обид по отношению к любимому человеку. Но никто из нас не способен на совершенную любовь, потому, что сами мы не совершенны. Все, что мы действительно можем, так это быть искренними в своем стремлении просить и получать прощение.** |

**Задание:** прочитайте текст, сократите и перефразируйте основные мысли. Составьте свой Указ. (раздатка для работы родителей по гркппам)

**Для создания «Указа королевства понимающей семьи»**

1. Найти правильный баланс одобрения и контроля: пусть ребенок знает, что вы любите его всегда, с любыми оценками, но в то же время он стремился сделать так, чтобы вы гордились им;
2. Обеспечивать поддержку при достаточной самостоятельности: помогать, но не делать за него, выслушивать и предлагать помощь/совет, если он сам попросит вас об этом, установить доверительные отношения;
3. Отказаться от метода «кнута и пряника»: поощрение в виде игрушек, гаджетов, карманных денег  пр. за хорошие оценки недопустимо, так как это лишь внешняя мотивация, не формирующая внутреннего стимула; а про домашние наказания за плохую успеваемость вообще забудьте, так как они полностью отбивают охоту к учебе;
4. Поддерживайте и развивайте стремления учиться, узнавать новое. Встречайте ребенка после окончания уроков вопросом: «Что было интересного в школе?», «Что нового ты узнал?», «Что тебя удивило?» и т.п. Ваше участие и ваш интерес положительно скажутся на развитии познавательных способностей ребенка. интересоваться не оценками ребенка, а темами и содержанием уроков: показывая свой интерес к тому, что происходит в классе, вы формируете интерес к этому и у ребенка; рассказывая об этом вам, он и материал лучше запомнит, и поймет, что процесс важнее, чем результат любой ценой;
5. Не скрывать и не отрицать своих собственных ошибок: ошибаться свойственно всем, и ребенок не должен думать, что его родители идеальны, ведь до идеалов невозможно дотянуться. Зная о ваших поражениях, он не будет испытывать страха и стыда, признаваясь в своих;
6. Установить режим и следить за дисциплиной: если у ребенок каждый день в одно и то же время будет делать уроки, это, в конце концов, войдет в привычку и перестанет быть проблемой и предметом для споров;
7. Заняться решением своих собственных проблем. Часто родители лезут в жизнь своих детей из-за отсутствия как таковой своей собственной. Контроль над ребенком создает иллюзию того, что они заняты чем-то очень важным. Как правило, сверхконтролирующим родителям присущ бессознательный страх того, что самостоятельный ребенок, рано или поздно, покинет их дом, оставив на своем месте пустоту в их жизни. Найдите себе занятие по душе, вспомните, о чем вы мечтали, когда были молоды, но у вас не было возможности это реализовать из-за отсутствия денег или возможно, неодобрения вашего выбора вашими родителями? Игра на скрипке – почему нет?  Уроки сальсы – отличная идея!
8. Сдерживайтесь и не ругайте школу и учителей в присутствии ребенка. Нивелировка их роли не позволит ему испытать радость познания.
9. Не сравнивайте ребенка с одноклассниками, как бы они ни были вам симпатичны или наоборот. Вы любите ребенка таким, какой он есть, и принимаете таким, какой он есть, поэтому уважайте его индивидуальность.
10. Будьте последовательны в своих требованиях. Если стремитесь, например, чтобы ребенок рос самостоятельным, не спешите предлагать ему помощь, дайте ему почувствовать себя повзрослевшим.
11. С пониманием относитесь к тому, что у вашего малыша что-то не будет получаться сразу, даже если это кажется вам элементарным. Запаситесь терпением.
12. Соизмеряйте свои ожидания относительно будущих успехов ребенка с его возможностями. Это определяет развитие способности ребенка самостоятельно рассчитывать свои силы, планируя какую-либо деятельность.

***И помните - ваша поддержка, вера в ребенка, в его успех помогут ему преодолеть все!***

Приложение 3 (буклет делаем)

**КАК**

 **НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ВЛАДЕТЬ СОБОЙ?**

**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ И СЕБЕ ПРЕОДОЛЕТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ?**

Многие взрослые, не говоря уже о детях, не могут описать, что творится в их душе, чем они недовольны. А ведь если человек умеет оценить свое душевное состояние, будет легче и окружающим, и ему самому.

**Используйте следующие упражнения для развития умения понимать себя.**

(Вы тоже можете делать их вместе с ребенком).

   Скажите ребенку: «Прислушайся к себе. Если бы твое настроение можно было покрасить, то какого бы цвета оно стало? На какое животное или растение похоже твое настроение? А какого цвета радость, грусть, тревога, страх?» Можно вести «Дневник настроений». В нем ребенок каждый день (можно и несколько раз в день) будет рисовать свое настроение. Это могут быть рожицы, пейзажи, человечки, что ему больше понравится.

    Нарисуйте контур человечка. Теперь пусть ребенок представит, что человечек радуется, пусть он заштрихует карандашом то место, где, по его мнению, в теле находится это чувство. Затем также «прочувствуйте» обиду, гнев, страх, счастье, тревогу и т.д. Для каждой эмоции ребенок должен выбрать свой цвет. Зарисовывать можно и одного человечка, и разных (например, если счастье и радость ребенок захочет расположить в одном месте).

   Обсудите с ребенком способы выражения гнева. Пусть он (и Вы сами) попробует ответить на вопросы:

1. Что тебя может разозлить?

2. Как ты себя ведешь, когда злишься?

3. Что чувствуешь в состоянии гнева?

4. Что ты сделаешь, чтобы избежать неприятностей в эти минуты?

5. Назови слова, которые говорят люди, когда злятся.

6. А если ты слышишь обидные для себя слова, что чувствуешь, что делаешь?

7. Какие слова для тебя самые обидные?

Желательно записывать ответы, чтобы потом обсудить с ребенком. Например, какие слова можно употреблять, разозлившись, а какие не стоит, т.к. они слишком резкие, неприятные.

**Упражнения, которые помогут справляться с гневом.**

1. Стройте вместе с ребенком «рожицы» перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека.   
2. Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!» Вы сами тоже можете попробовать использовать такой знак для обуздания своего гнева. Использование данной методики требует тренировки в течение нескольких дней, чтобы закрепился навык.

3. Чтобы научить ребенка спокойно общаться с людьми, поиграйте так: возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет (игрушка, книга). Задача ребенка – уговорить Вас отдать этот предмет. Вы отдаете вещь, когда захотите. Игру потом можно усложнить: ребенок просит только с помощью мимики, жестов, но без слов. Можно поменяться местами – Вы просите у ребенка. После окончания игры обсудите, как легче просить, какие приемы и действия повлияли на Ваше решение отдать игрушку, обсудите чувства, которые испытывали игроки.

4. Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме.

Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с друзьями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»).

Предложите воспользоваться «чудо-вещами» для выплескивания негативных эмоций:

– чашка (в нее можно кричать);

– тазик или ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки);

– листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);

– карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);

– пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);

– подушка (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет.

5. Средство «быстрой разрядки» Если видите, что ребенок перевозбужден, «на грани», то попросите его быстро побегать, попрыгать или спеть песенку (очень громко).

6. Игра «Обзывалки».

Чтобы исключить из повседневного общения обидные слова, обзывайтесь! Кидая друг другу мяч или клубок, обзывайтесь необидными словами. Это могут быть названия фруктов, цветов, овощей. Например: «Ты –одуванчик!», «А ты тогда – дыня!» И так до тех пор, пока поток слов не иссякнет.   
Чем помогает такая игра? Если Вы разозлитесь на ребенка, захотите его «проучить», вспомните веселые «обзывалки», возможно даже назовите ребенка, ему не будет обидно, а Вы получите эмоциональную разрядку. Когда, имея навык такой игры, малыш назовет обидчика «огурцом» (а не ...), Вы, несомненно, почувствуете удовлетворение.



**Учите управлять ребенка**

**своим эмоциями**

* Можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив.
* Можно представить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя (ребенка), у него твои глаза, тело. Ты – лев!»
*  Сильно-сильно надавить пятками на пол, все тело, руки, ноги напряжены; зубы крепко сцеплены. «Ты – могучее дерево, очень крепкое, у тебя сильные корни, которые уходят глубоко в землю, тебе никто не страшен. Это поза уверенного человека».
* Если ребенок начинает злиться, попросите его сделать несколько медленных вдохов-выдохов или сосчитать до 5-10.,

Вы уже поняли, что загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно?

Следствие таких действий – заболевания сердца, неврозы, повышенное давление в старшем возрасте плюс непонимание окружающих, высокая раздражительность, агрессивность, проблемы общения.

Поэтому учите ребенка и учитесь сами показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического), а умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

Приложение 4 (делаем буклет)

**ЧТОБЫ РЕБЕНОК БЫЛ СЧАСТЛИВЫМ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ.**

**КАК РОДИТЕЛЯМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ?**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ДЕТЯМ ОТ РОДИТЕЛЕЙ**

Психологическая поддержка способна улучшить взаимоотношения детей и взрослых. При недостатке, отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным аффективным поступкам.

***Психологическая поддержка*— это процесс:**

•      в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах ребенка с целью повышения его самооценки;

•       который помогает ребенку поверить в себя, в свои силы и возможности;

•       который помогает ребенку избежать ошибок;

•       который поддерживает ребенка при неудачах.

Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо. Необходимо, чтобы взрослый обращал внимание на позитивные поступки ребенка и поощрял их.

**Чтобы поддержать ребенка, необходимо:**

1)    опираться на его сильные стороны;

2)    избегать подчеркивания промахов;

3)    показать, что вы довольны поведением ребенка;

4)    уметь проявлять любовь и уважение к ребенку;

5)    уметь помочь ребенку разбить большое задание на более мелкие, с которыми ему легче будет справиться;

6)    проводить больше времени с ребенком;

7)    внести юмор в отношения с ребенком;

8)    знать обо всех начинаниях ребенка;

9)    уметь взаимодействовать с ребенком;

10) позволить ребенку самому решать свои детские проблемы;

11)   избегать  телесных наказаний;

12)   принимать индивидуальность ребенка;

13)   проявлять веру в ребенка;

14)   демонстрировать оптимизм.

**Слова поддержки:**

1.   Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.

2.   Ты делаешь это очень хорошо.

3. У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?

4. Это сложный вопрос, но я уверен, что ты готов к нему.

**Средства поддержки:**

* Слова: красиво; аккуратно; прекрасно; здорово; замечательно; вперед; продолжай и т.п.
* Высказывания: я горжусь тобой; мне нравится, как ты работаешь; я рад твоей помощи; спасибо; все идет прекрасно; я рад, что ты в этом участвуешь; я рад, что ты попробовал это сделать, хотя все получилось не так, как ты ожидал, и т.н.
* Прикосновения: похлопать по плечу; дотронуться до руки; мягко приподнять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять его и т.д.
* Совместные действия: сидеть, стоять рядом; вести его; играть с ним; слушать его; принимать вместе пищу и т.д.
* Выражение лица: улыбка, подмигивание, кивок, смех и т.д.

**6 ФРАЗ,**

**которые помогут вырастить СЧАСТЛИВЫХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ДЕТЕЙ**

 Если у вас нет времени тщательно изучать разные методики, но желание вырастить счастливого и самостоятельного малыша есть, вам помогут фразы, которые нужно говорить детям.

1. **МНЕ НУЖНО ПОДУМАТЬ ОБ ЭТОМ**

Мамы часто стараются ответить на все вопросы ребенка сразу. Но не всегда сказать то, что первое пришло в голову, лучше, чем отсрочить ответ. Если вы точно не знаете, как отреагировать, просто ответьте, что вам нужно время на обдумывание ответа. Во-первых, вы сможете хорошо продумать то, что вы скажете и в итоге дадите действительно вразумительный ответ. Во-вторых, вы покажете ребенку, что люди взвешивают все за и против, прежде чем перейти к делу. Так вы прививаете своему малышу привычку обдумывать его поступки, что в будущем поможет избежать опрометчивых решений.

1. **ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ,**

**КОГДА ДЕЛАЕШЬ ЭТО**

Слишком восхищаться хорошими поступками или чрезмерно расстраиваться из-за плохих тоже не стоит. Лучше обратите внимание ребенка внутрь его самого. Спросите, что он чувствовал, когда получил хорошую или плохую оценку? Эмоции запоминаются лучше – как негативные, так и позитивные. Это поможет более качественно анализировать ситуацию и принимать решения. Так, если ребенок несколько дней подряд забывает дневник, книжки или тетрадки не ругайте его. Лучше спросите, что он ощущает. Наверняка это будет досада от своей невнимательности. После того как малыш заглянет вглубь своих чувств, он точно будет помнить, что ему нужно положить в рюкзак.

1. **ДАВАЙ НАЙДЕМ В ЭТОМ ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ**

Ребенок планировал выйти на прогулку с друзьями, но на улице дождь. Он расстроен и угнетен. Ваша задача – научить его справляться с разочарованиями и спасти от плохого настроения. Лучший способ – найти что-то хорошее в сложившейся ситуации. И так при каждом случае, когда что-то идет не так. С помощью этой чудо-фразы вы научите ребенка адаптироваться к событиям и спокойно реагировать не нежелательные перемены.

1. **ПРИСЛУШАЙСЯ К СВОЕМУ ТЕЛУ**

Многие мамы знают о теле своего малыша больше, чем о своем. И не важно – ребенку 8 месяцев или 8 лет. Но постоянно контролировать физические потребности ребенка не стоит. Лучше приучать малыша самому прислушиваться к своему телу. Например, когда кроха говорит, что у него болит живот, мама сразу знает 1000 и 1 причину: не покушал, не сходил в туалет, съел много сладкого и так далее. Но вместо этого проанализируйте с малышом, почему так случилось. Задавайте ему наводящие вопросы и пусть он сам поймет, что плохое самочувствие – отголосок той вкусной шоколадки, которую он съел целиком, пока мама мыла посуду.

1. **СДЕЛАЙ ВДОХ**

Взрослые всегда куда-то спешат и эту привычку перенимают их дети. Такой ритм жизни часто вызывает [стрессы у ребенка](http://www.uaua.info/ot-6-do-9/zdorovye-ot-6-do-9/news-42691-10-priznakov-stressa-u-rebenka/) и родителей. Остановитесь и вдохните. Ну, ничего страшного, что вы не можете найти ботинок! Ваше нервное состояние передается и малышу, так что вместо того, чтобы переживать и тратить нервные клетки, вместе возьмите тайм-аут. В спокойной обстановке и поиски станут гораздо приятнее. Такие остановки в будущем помогут ребенку легче переносить стрессовые ситуации.

1. **ЭТО ОТЛИЧНАЯ ИДЕЯ**

Если вы поддерживаете идеи малыша, со временем вы [научите ребенка решать проблемы самостоятельно](http://www.uaua.info/ot-6-do-9/psihologiya-ot-6-do-9/news-42736-uroki-zhizni-uchim-detey-reshat-problemyi-samostoyatelno/). Он поймет, что его идеи и решения отличны и он в силах справиться с любыми задачами. Конечно, учитывайте возраст крохи. Так, двухлетнему малышу предложите выбрать одежду для прогулки, а с шестилетним посоветуйтесь, как вы проведете вечер. И поддерживайте его идеи, даже если считаете, что эти джинсы не подходят к свитеру коричневого цвета.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

