Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад «Светлячок»

**«Мы-семья»**

**(занятия с элементами тренинга)**

Подготовила и провела:

Педагог-психолог

Беликова В.В

Г. Семикаракорск

2018

**Занятие с элементами тренинга**

**«Мы-семья»**

ТЕМА: Психологическое здоровье ребенка и его семьи или знакомство с «волшебной ромашкой».

Уважаемые родители! Сегодня мы предлагаем Вашему вниманию занятие психологического цикла. Его цель: помочь понять своих детей, учитывая их психо-физиологические, индивидуальные и возрастные особенности, воспитание наших детей гармонично развитыми и интеллектуально грамотными.

И начинаем мы со знакомства.

Первое упражнение так и называется «Знакомство».

Я предлагаю всем нам пожать друг другу руки и подарить улыбки.

А сейчас я Вас познакомлю Вас с «Волшебной ромашкой», которая нам будет помогать на протяжении нашего занятия.

В ней 9 лепестков. Каждый лепесток имеет свой цвет, и значим не меньше остальных (на каждом лепестке – 1 правило для психологического здоровья ребенка).

Позвольте мне перейти к теме нашей встречи. Итак, что же такое «психологическое здоровье» человека. Как вы думаете (ответы фиксируются на доске).

В период дошкольного детства происходит ускоренное развитие психических процессов, свойств личности. На этапе дошкольного детства развивается самооценка, самосознание.

В этот период наиболее важным является влияние семьи на развитие личности ребенка, влияние существующей в ней системы внутрисемейных, а так же детско-родительских отношений.

На климат в семье влияют множество факторов: политические, экономические, социальные. Сокращение свободного времени у родителей, перегрузки, стрессы стимулируют развитие у родителей раздражительности, агрессивности, синдрома хронической усталости. Именно таким образом, дети становятся полностью зависимыми от настроений, эмоций, физического состояния родителей. Это далеко не лучшим образом сказывается на психическом здоровье детей.

Что же включает в себя термин «психическое здоровье»? Понятие «психологическое здоровье» охватывает весь спектр личностного, эмоционального, социального и физического благополучия человека.

В дошкольном детстве, это прежде всего понимание ребенком своей нужности.

Дети четко чувствуют отношение к себе, иногда бессознательно, поэтому главным правилом для родителей должно стать одно важное правило (давайте оторвем первый лепесток нашей «волшебной ромашки» - «Безусловного принятия ребенка». Давайте разберем, что это такое.

Нередко можно слышать от родителей такое обращение к детям: «Если ты будешь хорошим мальчиком, я буду тебя любить», «Если ты все скушаешь, я заберу тебя пораньше», «Если не будешь плакать, то я тебе куплю…»

В этих фразах, мы сообщаем ребенку, что его принимают условно, что его любят «За что-то».

Доказано, что потребность в любви, нужности другому человеку – одна из важнейших человеческих потребностей, поэтому давайте любить наших детей не за что-то, а просто за то что они у нас есть.

Наверное, справедливым будет вопрос: Если мы принимаем ребенка, значит, мы не должны на него сердиться, ругать? Давайте поищем ответ на этот вопрос на нашей ромашке. Отрываем второй лепесток – «Недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом».

Скрывать свои чувства, если вы расстроены, ни в коем случае нельзя. Чувства нужно выражать, но особым способом.

1) Можно и нужно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. («Мне неприятно, что ты сломал эту игрушку», а не «Ты плохой мальчик!»)

2) Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства. Раз они возникли, значит, для их возникновения есть основания. («Ты некрасиво кричал на улице», а не «Нельзя кричать на улице») Переключить внимание ребенка на что-то другое, лучшее в такой ситуации, а поговорить о случившемся лучше дома, в спокойной ситуации.

3) Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастает в непринятие ребенка. И для ребенка недовольство становится «нормой», никак его не затрагивая.

Прежде чем выразить свое недовольство, выясните причину капризов (криков, убегания). Возможно, ребенок недомогает, хочет пить, есть, устал, ему жарко.

Помните, он не может выразить свое недовольство другим способом (например, не может объяснить словами) и поэтому выражает свое чувство известным ему способом.

Отрываем третий лепесток – «Невмешательство». Объясню, что это такое. Важным условием психического здоровья ребенка является умение родителей вмешиваться или не вмешиваться в занятия, деятельность детей. Никогда не нужно вмешиваться и помогать ребенку, если он вас об этом не просит (и это не опасно). Своим невмешательством, вы говорите малышу: «Все хорошо. Ты справишься.»

Следующий лепесток дополняет действие предыдущего. Отрываем – «Учет зоны ближайшего развития».

Помогая ребенку, всегда учитывайте «закон зоны ближайшего развития», который звучит так: «Все совместные с ребенком действия, выполняемые вместе, рядом, а не вместо него, в ближайшем времени переходят в самостоятельную деятельность малыша».

Как научить ребенка что-то делать, если он ничего не хочет слышать? В этой ситуации помогут внешние средства.

Как вы думаете какие? (На доске вывешивают картинки) (звонок, музыка, схема и др.) Подобные средства, это не слова взрослого («Сделай так», а их замена. Ребенок может пользоваться ими самостоятельно, это способствует развитию самосознания, формирования самооценки.

В современной педагогике найден замечательный способ установления контактов с любым человеком и сейчас мы о нем поговорим подробно. Давайте разберем такую ситуацию:

«Я хочу эту куклу», говорит девочка своей маме.

Мама: «Я понимаю, что тебе она нравится».

Девочка: «Если у меня будет эта кукла, со мной будут играть девочки».

Мама: «Ты огорчена, что с тобой играют не все девочки в группе».

Девочка: «Да, со мной Таня не играет».

Мама: «Тебе обидно, что Таня с тобой не играет».

(пауза)

Девочка: «Зато со мной Маша играет и Ира». «Кукла хорошая, ты мне купишь ее, когда у меня будет день рождения?».

Мама: «Конечно, купим на день рождения!»

Это пример активного слушания – мы повторяем чувства ребенка его словами и тем, самым выражаем свое участие, большую заинтересованность ее настоящей проблемой (в этом примере, дело не в кукле, а в том, что с девочкой не играет подруга Таня).

Отрываем лепесток № 5 – «Активное слушание» Давайте разберем несколько ситуаций.

Упражнение. (карточки с ситуациями – участники стараются в решении вопроса использовать прием «активного слушания»).

Для установления эмоционального контакта с ребенком, научитесь «активному слушанию» своего ребенка. Слушайте его рассказы осознанно. Никогда не перебивайте, выдерживайте паузы. Всегда и при любых условиях «увидьте» чувство ребенка, выражающего свои мысли и потребности.

Следующий лепесток позволит нам рассмотреть проблему ответов родителей на детские вопросы и поведенческие реакции. Отрываем 6 – «Долой автоматизм в ответах!».

Серьезной ошибкой во взаимоотношениях с ребенком, могут стать автоматические ответы, которые приходится слышать нашим детям:

1) Приказы, команды – «Сейчас же перестань», «Чтобы я этого больше не слышала».

2) Предостережения, угрозы – «Если не прекратишь плакать, я уйду».

3) Советы, готовые решения – «А ты дай сдачи», «По- моему нужно извиниться».

4) Похвала – «Ты такая умница», «Ты хорошая девочка». Хвалить нужно за действие или бездействие, а не просто так. Например, «Ты умница, потому что очень хорошо рассказа стишок».

5) Выспрашивание – «Что ты сказал, а что тебе ответили, а что было потом?».

Продолжаем нашу беседу - сейчас мы рассмотрели вопросы, которые возникают в повседневной жизни нашего малыша.

Но есть еще одна очень хорошая и воспитательно - оправданная форма общения с ребенком. Отрываем 7 лепесток - Называется она, Внеситуативно-личностная. Т. е. беседа с ребенком на определенную тему и обогащение его знаниями и рассуждениями общение по «придуманной проблеме». Эта беседа может быть организована после прочтения сказки или рассказа или вообще на какую-то нравственную тему, например, нужно ли помогать старшим. Почему? Кому это нужно? …

Такая форма общения делает ребенка партнером по общению со взрослым на темы общечеловеческих ценностей. Ребенок сопоставляет свое мнение с мнением взрослого, а родитель передает ребенку эмоционально – смысловое содержание основных нравственных понятий. В ходе такого общения ребенок социально и психологически готовится к школе, становится гармоничным и развивается успешно. Личностные беседы помогают взрослому «войти» в мир ребенку, увидеть его страхи, и, напротив, удивиться его уникальности, поучиться самоуверенности и спонтанности. А так же эти беседы почти во всех случаях помогают избежать конфликтности в поведении, которая очень часто сопровождает общение детей.

Давайте оторвем следующий лепесток (8)– «Индивидуальный подход всегда и везде».

Наверное, каждая мама, сидящая здесь сможет обозначить особенности своего ребенка. Кто-то пытается самостоятельно наладить свои отношения с активным или наоборот малообщительным малышом, кто-то показывает ребенка специалисту, пытаясь понять что-же не так в ребенке, кто-то пускает все на самотек, «ничего вырастит». А между тем, с каждым годом, детей с отклонениями в развитии становится больше и больше.

Итак, для начала, нужно четко определить какая особенность у малыша – генетическая (гиперактивность, двигательное беспокойство, дефицит внимания, аутизм, либо социальная – (агрессивность, замкнутость, тревожность, фобии, страхи, эгоцентризм). Либо, это и не нарушение вовсе, а просто возрастная особенность, например в три года считается нормой выкрики ребенка, споры до истерики с родителем, и даже лежание на полу и отбивание тактов ногами. В 5 – это нарушение. В 6-7 лет является нормой появление некоторых страхов у малыша, например, страха смерти, а в 4 – это серьезный симптом тревожного состояния. Т. е. – первое узнаем, что с малышом, второе – используем в общении индивидуальный подход и помогаем малышу справиться с проблемой. И помните, что подходит в воспитании одному ребенку только в редких случаях, подходит и другому.

Я предлагаю выполнить упражнение, позволяющее лучше понять своего талантливого, уникального ребенка «Мой ребенок самый лучший, потому что…»

Итак, отрываем последний и самый главный лепесток нашей ромашки – «Вера в ребенка!»

Помните, самооценка ребенка полностью зависит от родителей. Он воспринимает себя, через Вас. Как вы к нему относитесь, так он и воспринимает себя.

Итак, основой психического здоровья ребенка является профилактика психических расстройств, обеспечение психологически-здоровой ситуации в семье, грамотное взаимодействие взрослых с ребенком в позиции «вместе», своевременное развитие личности.

В заключении нашей встречи, я предлагаю всем высказать свое мнение о нашем занятии, что понравилось, что нет, чтобы хотели еще услышать, какие вопросы обсудить.