|  |
| --- |
| **[«Семья и психологическое здоровье ребенка»](http://doshkolnik.ru/psihologiya/29025-seminarpraktikum-semya-i-psihologicheskoe-zdorove-rebenka.html)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Семинар-практикум «Семья и психологическое здоровье ребенка»**  Цель: Побудить родителей проявлять заботу о психологическом здоровье ребенка  **Задачи:**   1. Ознакомить родителей со стилями общения в семье 2. Ознакомить с негативными и позитивными установками и их влияние на развитие ребенка 3. Научить способам эффективной коммуникации для разрешения проблем 4. Поиск внутренних ресурсов 5. Приобретение положит опыта   1. Мы рады видеть Вас, уважаемые родители. Сегодняшняя наша встреча посвящена очень важной теме. Мы будем говорить о самом дорогом, что у нас есть – о наших детях и обсудим проблему психологического здоровья детей.  **Мы должны принять правила:**  - У нас нет сторонних наблюдателей, мы все активные участники.  - Каждый имеет право высказать свое мнение и быть услышанным.  2. Игра ***«От всего сердца»***  Цель: установить между родителями контакт, доброжелательные отношения, создать у них положительный настрой.  Родители сидят по кругу. Каждому участнику необходимо представиться и рассказать о своей семье, что самое главное есть у вашей семьи, передавая сердечко.  3. Сообщение  Все родители хотят видеть своего ребёнка счастливым, улыбающимся, умеющим общаться с окружающими людьми. Не всегда это получается, и задача взрослых – помочь ребёнку разобраться в сложном мире взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. Большинство детей требуют той или иной психологической поддержки, т.к находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов оказывающих не самое лучшее влияние на психологическое здоровье. Этими факторами являются: ускорение темпа современной жизни, ранний выход матери на работу, дефицит времени и общения и т. д. Следствием этого, является чрезмерная загруженность родителей, их невротизация, появление множества личностных проблем, внутри личностных конфликтов. Подобная личностная дисгармония родителей находит свое отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние на их психику. Дети начинают видеть мир только с позиции собственных интересов и желаний, не умеют общаться со сверстниками, понимать требования взрослых, не умеют выражать свои эмоции.  Одной из важнейших предпосылок полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности является психологическое здоровье.  Симптомы эмоционального напряжения ребенка  Известно, что длительные негативные эмоции ведут к появлению соматических заболеваний у детей.   1. Соматически проявляющиеся расстройства: бессонница, анорексия, расстройства жел-кишечного тракта, расстройства дыхания; 2. Нарушения развития: задержки и отставание в овладении речью, двигательными навыками, социальными отношениям 3. Расстройства, проявляющиеся в моторике: чрезмерная двигательная активность или инертность 4. Частые неадекватные эмоциональные состояния *(плач, депрессия, апатия, немотивированное проявление злости, пугливость, тревожность, конфликтность)* 5. Изменение двигательной активности *(повышение — снижение)*; 6. Рисунки в темных тонах;   Для того, чтобы создать благоприятную психологическую атмосферу дома каждый ее член должен относиться к остальным, уважением и доверием, к родителям — еще и с почитанием, к более слабому — с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого, и одновременная открытость семьи, её широкие контакты. Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семье  4. Информационное сообщение ***«Стили воспитания»***.  В каждой семье свой своеобразный стиль общения. Собственно, умение взаимодействовать с детьми — очень важная вещь. Вы можете спросить себя, как найти время для общения, ведь сегодня динамика жизни слишком быстрая. Все происходит в спешке. Вспомните, как начинается утро в вашем доме. Утром вы даете детям наставления, напоминая, как они должны вести себя в течение дня.  В следующий раз встречаемся с детьми уже вечером. Именно эти вечерние часы, когда никто никуда не спешит, создают семейный комфорт. Именно такие минуты могут сплотить и укрепить семью. Однако, опять общение ограничивается короткими фразами. Разве можно пообщаться, когда включен телевизор, и какая-то женщина уже в третий раз рекламирует преимущества стирального порошка?  Исследователи утверждают, что родители разговаривают с детьми примерно 25-30 минут в день. Из них 10-12 мин приходится на раздачу указаний. Ученые определили, что в целом существует три модели общения: демократическая, авторитарная, либеральная, что в свою очередь, порождает определенный стиль общения в семье.  ***«Родители-друзья, партнеры, помощники»*** — демократическая  Родители положительно воспринимают собственного ребенка, несмотря на его сегодняшние успехи. Они спокойно относятся к его неудачам, поддерживают и радуются в моменты успеха. Хорошо знают своих детей, их недостатки и достоинства, слабые и сильные стороны. Никогда не прибегают к тотальной критике ребенка. Разговор об определенных недостатках в поведении строится с позиций оптимистической оценки личности ребенка в целом, поощрения его к самостоятельному анализу и выработке позиции. Демонстрируют уважение и доверие к детям, видя в них равноправных партнеров, которые могут иметь свое мнение на то или иное явление.  Постоянно заботятся о поддержании уважительного отношения ребенка к себе благодаря содействию в достижении им положительных результатов в деятельности и общении, одобряют любые попытки проявить самостоятельность, исполнительность, требовательное отношение к себе. В воспитании своих детей ориентированы на ценности, которые являются значимыми не только на короткий промежуток, а на всю жизнь: самостоятельность, исполнительность, высокие моральные качества.  Родители поддерживают детей, выражают оптимистичные суждения. Например: ***«Не страшно, в следующий раз получится!»***, ***«Я верю в тебя!»***, ***«Ты молодец, хорошо постарался»*** Поощряют детей к самооценке: ***«А тебе самому нравится?»***.  ***«Взрослые-опекуны»*** — либеральная  Родители с указанным типом ценностного отношения к своим детям игнорируют возможности возраста способностью к самовыражению через самостоятельность; стремление к признанию связывают только с необходимостью постоянно одобрять поступки ребенка. Воспринимают ребенка как маленького, неумелого, не способного к продуктивной деятельности, поступкам, не усматривают возможности сотрудничества с ней в различных совместных делах. От ребенка не ожидают серьезных, осмысленных решений, поступков. Поэтому чаще подменяют активность ребенка собственной активностью: его одевают и раздевают, не считают лишним покормить с ложки, выполняют вместо него задачи и поручения учителя.  Оценивая сделанное ребенком, прибегают к преувеличениям с приставкой ***«самый»***: ***«Ты у нас самая умная»***, ***«У тебя лучший рисунок»***, или вообще игнорируют детские достижения или удовлетворяются формальными оценочными суждениями. Поведение таких взрослых непоследовательное: то зацеловывают ребенка, то быстро готовы применить ремень. Такие подходы дезориентируют ребенка, лишают его возможности составить реалистичное представление о своих достоинствах и недостатках.  ***«Родители-руководители и контролеры»*** — авторитарная  Для родителей с таким типом ценностного отношения характерно эмоциональное неприятие ребенка. Это бывает по разным причинам и часто существует на подсознательном уровне. Возможно, дети не оправдали в большей или меньшей степени их ожиданий относительно характера, умственного и физического развития, возможно родились не вовремя, возможно, ожидался другой пол ребенка. Есть и другая категория родителей, для которых этот стиль поведения является единственно принятым во взаимоотношениях с окружающими.  При таком типе отношения эмоциональные контакты с детьми ограничены и чаще сводятся к проповедям, нотациям, нравоучениям. Широко используются приказы, распоряжения, команды *(****«Не делай...»****,****«Быстро убери...»****,****«Я кому сказал!»****)*. Поведение детей находится под постоянным контролем, при этом все, что выходит за пределы понимания взрослого, осуждается и н принимается. Мыслям, идеям ребенка не уделяется надлежащего внимания, поэтому совместная деятельность со взрослым возможна только при условии доминирования последних. Ребенок расценивается как объект, в отношении которого выбор способов воспитания полностью зависит от взрослого.  Используют следующие наказания: физические наказания, ограничения двигательной активности, эмоциональную агрессию, лишение перспективы радости. Родители хвастаются детьми в присутствии посторонних, заставляют их хвастаться своими успехами.  5. Предлагаю ответить на вопросы теста  ***«Стили воспитания в семье»*** приложение №1  6. Негативные установки. Их воздействие на психологическое развитие ребенка.  Ниже приведена таблица наиболее часто встречающихся негативных родительских установок. Обратите внимание на те, последствия, которые они могут иметь для личности ребенка.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | НЕГАТИВНЫЕ  УСТАНОВКИ | Сказав так:  подумайте о последствиях  и вовремя исправьтесь | ПОЗИТИВНЫЕ  УСТАНОВКИ | | «Горе ты мое!» | Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями. | «Счастье мое, радость моя!» | | «Плакса -вакса, нытик!» | Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, повышенное эмоциональное напряжение, страхи. | «Поплачь, будет легче…» | | «Не твоего ума дело!» | Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчужденность, конфликты с родителями. | «А как ты думаешь?..» | | «Ты совсем как твой папа   ( мама)…» | Трудности в общении с родителями, идентификация с родительским поведением, неадекватная самооценка, упрямство, повторение поведения родителя. | «Папа у нас замечательный человек!»  «Мама у нас умница!» | | «Ничего не умеешь делать, неумейка!» | Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижению. | «Попробуй еще, у тебя обязательно получится!» | | «Неряха, грязнуля!» | Чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности, неразборчивость в выборе друзей | «Как приятно на тебя смотреть, когда ты чист и аккуратен!» | | «Нельзя ничего самому делать, спрашивай разрешения у старших!» | Робость, страхи, неуверенность в себе, безынициативность, боязнь старших, несамостоятельность, нерешительность, зависимость от чужого мнения, тревожность. | «Смелее, ты все можешь сам!» | | «Никого не бойся, никому не уступай, всем давай сдачу!» | Отсутствие самоконтроля, агрессивность, отсутствие поведенческой гибкости, сложности в общении, проблемы со сверстниками, ощущение вседозволенности. | «Держи себя в руках, уважай людей!» | | «Ты плохой, обижаешь маму, я от тебя уйду к другому ребенку!…» | Чувство вины, страхи, тревожность, ощущение одиночества, нарушения сна, отчуждение от родителей, «уход» в себя или «уход» от родителей. | «Я никогда тебя не оставлю, ты самый любимый!» | | «Уйди с глаз моих, встань в угол!» | Нарушение взаимоотношений с родителями,»уход» от них, скрытность, недоверие, озлобленность, агрессивность. | «Иди ко мне, давай во всем разберемся вместе!» |   Проанализируйте, какие установки вы даёте своим детям. Сделайте так, чтобы негативных было очень мало, научитесь трансформировать их в позитивные, развивающие в ребёнке веру в себя, богатство и яркость эмоционального мира.  7. Игровое упражнение ***«Выбери адекватный ответ»***  Многие родители считают главными воспитательными средствами-наказание и поощрение. А это говорит об ***«условной любви»***: что-то выполнил- хороший, чего-то не сделал-плохой. Таким образом, естественный процесс воспитания, то есть передачи взрослыми своего опыта, знаний, сводится к какой-то дрессуре.  Психологами доказано, что любовь, забота, ласка — это основные жизненные потребности ребенка. Никогда и ни при каких условиях у него не должно возникать сомнений в любви родителей к нему, в своей психологической защищенности. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, любим.  Игровое упражнение ***«Выбери адекватный ответ»***  Ведущий раздает родителям карточки с описанием ситуаций и вариантами ответов. Необходимо выбрать вариант, адекватный ситуации. Поделиться своим опытом выхода из данных ситуаций.  Ситуация 1.  Вы заняты очень важным делом. К вам обращается ребенок и просит поиграть с ним. Ваша реакция?  -Не сейчас: видишь, я работаю.  -Займись чем-нибудь, возьми бумагу и порисуй.  -Я сейчас работаю и не могу играть с тобой, но скоро я освобожусь, и мы обязательно поиграем.  Ситуация 2  Вы заходите в комнату и видите, что ребенок устроил свалку из игрушек. Вы сердитесь. Ваша реакция?  -Сколько раз я тебе говорила, как надо играть!  -Меня сердит, когда ты не убираешь игрушки на место.  -Ты опять устроил свалку из игрушек, ну и неряха!  Ситуация 3  Ребенок приходит с улицы грязный. Ваша реакция?  -Вечно ты приходишь с улицы как поросенок!  Посмотри, каким чистым приходит с улицы Миша *(Сережа, а ты!)*  Меня обижает и сердит, когда ты приходишь домой грязным.  Ситуация 4  Встретившись с коллегой по работе, вы разговорились. Ваш ребенок то и дело прерывает Вас: ***«Мама (папа), пойдем!»*** Ваша реакция?  -Ты что, не видишь, я с тетей разговариваю!  -Мне трудно разговаривать, когда меня прерывают!  -Не мешай нам разговаривать.  Мы все желаем счастья и здоровья для своих детей. Иногда не подозреваем, что счастье своих детей мы невольно ежедневно разрушаем сами, своими необдуманными высказываниями, действиями и даже своей заботой. И все действия и слова взрослых вкладывают в детское подсознание программу, которая мешает вырасти полноценной личностью  Рекомендации по поддержанию у ребенка психического здоровья:  Родители зачитывают рекомендации   1. Поддерживать у ребенка положительную самооценку. Не бывает плохих детей, бывают неадекватные поступки. Каждый ребенок талантлив, надо лишь во время заметить этот талант и дать ему проявиться. 2. Содействовать эмоциональному благополучию. В хорошем эмоциональном состоянии человек успешно преодолевает различные препятствия. 3. Помочь ребенку осознавать свои поступки. Ребенку необходимо помочь познать свои эмоции через проговаривание его состояния: ***«Я вижу, что ты поссорился с Катей и тебе сейчас плохо, потому что ты злишься на неё»***. 4. Помочь ребенку контролировать эмоции и управлять ими. Это может быть переключение внимания ребенка, разговор с ним о его недовольстве, рисование страхов и уничтожение рисунка. В трудных случаях стоит обратиться к психологу. 5. Помочь ребенку управлять своим временем, поведением. Давать ребенку право выбора, чем ему заниматься, научить его планировать свое время.   Если день ребенка в основном наполнен положительными эмоциями, то, вероятнее всего, малыш чувствует себя нужным и необходимым дома. У вас хорошие отношения с ребенком и прекрасный климат в семье. Если больше негативных эмоций в семье, ребенок чувствует себя одиноким, несчастным и уязвимым. И чтобы хоть как-то привлечь Ваше внимание к себе, малыш порой специально делает все вам назло. Проанализируйте, за что вы были недовольны им? Как вели себя сегодня с ним? Сколько времени ему уделили? Что сделали ему приятного?  Удовлетворение потребности в любви и принятии — необходимое условие нормального психического развития детей. Если он не получает знаков безусловного принятия, то возможны отклонения в поведении, то есть, эмоциональные нарушения.  8. Упражнение ***«Сердечки ласковых слов»***  Как бы вы ласково, по доброму обратились к своему ребенку, напишите это на сердечках на позитивный лад.  Как изменялось ваше состояние? Чему учит это упражнение?  Для ребенка важно чувствовать внимание к себе взрослых, чтобы придать уверенности в себе, почувствовать свою важность и нужность в семье, настроить. Воспитательные тактики в семье должны быть согласованы, должны быть выстроены благоприятные отношения у мамы и папы, у папы с ребенком, у мамы с ребенком.  Если день ребенка в основном наполнен положительными эмоциями, то, вероятнее всего, малыш чувствует себя нужным и необходимым дома.  Если больше негативных эмоций в семье, ребенок чувствует себя одиноким, несчастным и уязвимым.  Удовлетворение потребности в любви и принятии — необходимое условие нормального психического развития детей. Если он не получает знаков безусловного принятия, то возможны отклонения в поведении, то есть, эмоциональные нарушения.  Психологически здоровый ребенок – веселый, активный, самостоятельный и доброжелательный, помогающий и любознательный, инициативный и уверенный в себе, открытый и сопереживающий.  Подводя итоги, можно сделать вывод, что создание общего эмоционально-позитивного микроклимата в семье оказывает влияние на формирование нравственных качеств личности ребёнка, тем самым сохраняется и укрепляется психологическое здоровье детей.  Все в ваших руках, уважаемые родители.  Спасибо за внимание. |