

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 67 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

Семинар–практикум
**«Мамы без драмы. Как сохранить здоровый
психологический фон в семье»**

педагог–психолог
Филимонова В. В.

Дата проведения: 21.04.2023 г.

г. Ставрополь, 2023 г.

Цель: овладение способами снятия эмоционального напряжения для сохранения здорового психологического фона в семье.

Задачи:

1. Повышение уровня родительской компетенции.
2. Ознакомление родителей с некоторыми приёмами психологической саморегуляции.
3. Обучение способам игрового взаимодействия между мамой и ребенком. Показать значение и возможности совместной игры для развития ребёнка.

Материалы и оборудование: кукла, цветные ленты, альбомные листы, цветные и простые карандаши, половник с длинной ручкой, сито, резиновые, пластмассовые игрушки, стакан, емкости с песком и водой, воронка или бутылка с узким горлышком (2 шт).

Слайд 1

Вступительное слово психолога

- Рада приветствовать Вас! Сегодня мы поговорим о том, как сохранить здоровый психологический фон семьи.

Семья – это важнейший фактор долголетия и здоровой жизни. Первые жизненные уроки ребенок получает в семье. Его первые учителя – отец и мать. Семья дает ребенку первые представления о добре и зле, формирует представления о нормах поведения в обществе. Ребенок, наблюдая за отношениями отца и матери в повседневной жизни, усваивает определенный тип отношений между мужчиной и женщиной. Именно эта модель будет определять дальнейшее поведение ребенка в социуме.

Слайд 2

Основная часть

Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам.

Психически здоровый человек – прежде всего, человек творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Психически здоровый человек живет в гармонии с собой и окружающими.

Однако существуют **факторы риска**, которые вызывают нарушения психического здоровья. Семейные факторы среды, психологический климат в семье наиболее значимы для психического здоровья детей, так как именно семья является **самым мощным средством в формировании личности ребёнка**.

Одним из факторов, нарушающих психическое здоровье, является неправильное воспитание.

Слайд 3

Типичные ошибки в общении с детьми.

Представим, что кукла будет играть роль ребёнка. И сейчас вспомним как мы иногда общаемся с детьми.

Если ребенок капризничает, мы ему говорим: «Не плачь, прекрати!». Значит, мы не позволяем ему свободно проявлять свои чувства (обвязываем кукле область сердца).

- Если ребенок без разрешения берет вещи, которые ему не положено брать, мы говорим: «Не трогай!» (Связываем бинтом руки.)
- Если ребенок разбежался, мешает нам, мы говорим: «Не бегай!» (Связываем ноги.)
- Если взрослые разговаривают, а ребенок слушает их разговор, мы реагируем: «Не слушай!» (Завязываем уши.)
- Если ребенок кричит, оглушая нас, мы говорим ему: «Не кричи!» (Завязываем рот.)

— Как он себя чувствует? Как вы думаете, может ли ребенок развиваться в таком состоянии?

Слайд 4

Большинство психологов считают, что психологическое здоровье и личностное развитие ребёнка неразрывно связано с психологической атмосферой, или климатом семьи, и зависит от характера взаимоотношений в семье.

Психологический климат семьи можно определить, как характерный для той или иной семьи более или менее устойчивый эмоциональный настрой, который является следствием семейной коммуникации.

Он не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают члены каждой семьи, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным.

Так для **благоприятного психологического климата** характерны следующие признаки: сплоченность, возможность всестороннего развития личности каждого ее члена, высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности.

Когда члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный дискомфорт, напряженность, отчуждение, и даже конфликтность межличностных отношений, когда члены семьи относятся отрицательно один к другому, им присуще чувство незащищенности в этом случае говорят о **неблагоприятном психологическом климате в семье**.

Усваивая нормы поведения и отношений родителей, дети начинают в соответствии с ними строить свои отношения с близкими людьми, а затем переносят навыки этих отношений и на окружающих людей, товарищей, учителей. Если же в семье нет единства в воспитании ребенка, если нарушаются важные педагогические принципы уважения к ребенку и требовательности к нему, то создается почва для неправильного становления характера человека.

Признаки проявления стрессового состояния у ребенка:

- трудности с засыпанием, беспокойный сон;
- частая усталость;
- учатившаяся беспричинная обидчивость, слезливость или, наоборот, проявление агрессии (жалобы, обзывания, драки и т. д.);
- учатившиеся случаи невнимательности, рассеянности;
- беспокойство, непоседливость;
- частое проявление упрямства, капризов;
- навязчивые привычки – сосание пальца, грызение ногтей, накручивание волос на палец, игра с половыми органами;
- стойкое нарушение аппетита или, наоборот, переедание;
- стремление к уединению;
- невротические проявления – моргание глазами, подергивание плеч, дрожание рук и т. д.;
- дневное или ночное недержание мочи. Все перечисленные признаки могут говорить о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения.

Во взаимоотношениях с ребенком взрослый должен тонко подбирать эмоциональные формы воздействия.

Всегда находите время поговорить с ребёнком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.

- Не оказывайте нажима на ребёнка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
- Научитесь относиться к ребёнку как равноправному партнёру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- Не унижайте ребёнка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощёчины».
- Не требуйте от ребёнка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребёнком даже маленьким успехам.

Слайд 5

«У счастливой мамы — счастливый ребенок»

Мама — это проводник для ребёнка в жизни и в мире эмоций. Ребёнок считывает и усваивает то, как она реагирует на те, или иные обстоятельства. И в дальнейшем и он будет относиться к жизни подобным образом.

Слайд 6

Упражнения для мамочек, для снятия стресса:

Техника релаксации.

1. Дыхательная медитация

Ключ к глубокому дыханию состоит в том, чтобы глубоко вдохнуть из брюшины, захватывая столько свежего воздуха легкими, сколько возможно.

Когда вы делаете глубокий вдох из брюшины, а не вдыхаете поверхностно верхней частью груди, вы втягиваете больше кислорода. Чем больше кислорода вы получаете, тем меньше ваше напряжение, меньше одышка и меньше тревога.

1. Сядьте комфортно и выпрямите спину. Положите одну руку на грудь, а другую – на живот.
2. Вдохните через нос. Рука на вашем животе должна подняться. Рука на вашей груди должна двинуться лишь немного.
3. Выдохните через рот, выдавливая столько воздуха, сколько сможете, при этом сжимая свои брюшные мышцы. Рука на животе должна двигаться во время выдоха, но рука на груди должна двинуться лишь немного.
4. Продолжайте дышать через нос и выдыхать через рот. Попробуйте вдохнуть так, чтобы ваша нижняя часть брюшины поднялась, а потом «спала». Медленно считайте во время выдоха.

Слайд 7

2. Упражнение «Чем я согреваю своего ребенка»

Каждый из вас нарисуйте, пожалуйста, круг, напишите на нем свое имя, теперь от этого символа (вас, как солнышка) рисуйте поочередно лучики и подпишите каждый из них, отвечая на вопрос: «Чем я согреваю своего ребенка, как солнышко согревает землю?»

Например: вы пишете на одном лучике «Я всегда пробуждаю своего ребенка добрыми ласковыми словами», на другом «Я семь–восемь раз в день обнимаю ребенка, понимая, как это важно для него», на третьем – «Я добрая» и т.п. На выполнение задания отводится 3 минуты.

Давайте внимательно посмотрим, что у нас получилось.

Как же называются ваши лучи? Как это влияет на ребёнка? Родители делятся ответами.

Посмотрите, какое наше родительское солнышко лучистое. Оно, как и то, под которым мы живем, щедро дарит нам свое тепло, ласку, не выбирая время и место для этого. Так и мы, родители должны любить своих детей, без каких либо на то условий, безусловно.

Слайд 8

3. Техника релаксации: прогрессивная мышечная релаксация

1. Устройтесь комфортно. Дайте себе несколько минут на расслабление, медленно вдохните и выдохните, глубоко вдохните.
2. Когда вы расслабились и готовы начать, переведите внимание на правую стопу. Дайте себе время, чтобы сфокусироваться на том, что она ощущает.
3. Медленно напрягите мышцы правой ступни, сжав их так сильно, как можете. Досчитайте до 10.
4. Расслабьте свою правую ступню. Сфокусируйтесь на том, как напряжение уходит, и том, что ступня ощущает, когда освобождается от напряжения.

5. Оставайтесь некоторое время в этом состоянии, дышите глубоко и медленно.
6. Когда будете готовы, переведите свое внимание на левую ступню. Следуйте той же последовательности мышечного напряжения и расслабления.
7. Медленно двигайтесь выше по телу, напрягая и расслабляя группы мышц.

Поначалу это может потребовать практики, но попробуйте не напрягать другие мышцы, чем те, которые нужно.

Слайд 9

Психоэмоциональное состояние играет положительную роль в оздоровлении. Дети зачастую «отвечают» болезнями на беспокойство и озабоченность родителей. А именно в таком состоянии мы пребываем, когда болеют дети, этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребенка. Психика ребенка, особенно в младшем возрасте устроена так, что ребёнка практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно, заниматься.

Во время игры часто возникают неожиданные смешные ситуации. Это вызывает искреннюю радость и у детей, и у родителей. Непринужденная веселая атмосфера не дает ребенку «уйти» в болезнь, позволяет родителям проявить к нему больше внимания и увеличивает совместное общение с детьми в атмосфере любви и заботы.

Слайд 10

Упражнения для малышей:

Игры с водой. Первое вещество, с которым с удовольствием знакомится ребенок, это вода. Она дает ребенку приятные ощущения. Развивает различные рецепторы и предоставляет практически неограниченные возможности познавать мир и себя в нем. Игры с водой один из самых приятных способов обучения.

Во время игр обязательно комментируйте словами все, что делает и видит ребенок. Обращайте его внимание на то, как «ведут себя» в воде предметы из разных материалов, разного веса, размера, с отверстиями или без них.

Упражнение «Маленький рыбак»

Все предметы, использованные в игре «Утонет или нет», бросают в бассейн или тазик. Это будут рыбки. Ребёнку выдается «удочка» – половник с длинной ручкой, которой он будет вылавливать рыбок. Можно также половить рыбок «сачком» – для этого подойдет дуршлаг или сито.

Упражнение «Сквозь сито»

Вам потребуются: стакан, сито.

Поставьте перед ребенком тазик с водой, пусть Ребёнок льет воду из стакана в сито. Объясните ему, почему вода утекает.

В игре ребенок познает назначение предметов и свойства вещества.

Слайд 11

Игры с песком. Песок обладает способностью «заземлять» негативную психическую энергию. Игры с песком позитивно влияют на эмоциональное самочувствие детей и взрослых, и это делает его прекрасным средством для развития и саморазвития ребенка. Такие игры очень естественны, это то, чем ребенок любит заниматься, то, чего не боится. Важно помогать детям, делать самомассаж песком: перетирать его между пальцами, глубоко зарывать руки в песок.

Развитие мелкой моторики и тактильной чувствительности в играх с песком влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирует внимание, память.

Знакомство с песочницей

Цель – снижение психофизического напряжения.

Предложите ребёнку «поздороваться» с песочком, сделать, что ему нравится: погладить, пересыпать, порисовать на нем; почувствовать, какой он на ощупь: холодный или теплый, шершавый или гладкий, приятный–неприятный, мягкий и т.п.

После того как ребенок проведет самостоятельное исследование, покажите ему такие движения:

- дотроньтесь до песка поочередно пальцами одной руки, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно
- легко, или с напряжением сожмите кулачки с песком, затем медленно высыпайте его в песочницу
- дотроньтесь до песка всей ладонью – внутренней, затем тыльной стороной
- перетирайте песок между пальцами, ладонями

Ребенку предлагается свободная игра. Песок можно перемешивать руками, черпать совком или формочкой, делать горки, пещеры, дороги, прятать в него игрушки и т.п.

Насыпание песка в емкости, пересыпание

Оборудование: 2 емкости с узким горлышком, воронка или бутылка.

Ребенок насыпает песок в бутылку, при желании можно использовать воронку. С помощью воронки можно пересыпать песок из одной бутылки в другую.

Необыкновенные следы

Цель – развитие тактильной чувствительности, воображения.

- «Идут медведжата» – ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.
- «Прыгают зайцы» – кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.
- «Ползут змейки» – ребенок расслабленными / напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).
- «Бегут жуки» – ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых.

Слайд 12

Рефлексия

Психологическое здоровье формируется при взаимодействии внутренних и внешних факторов.

Основным условием здорового психологического фона в семье признается спокойная и доброжелательная обстановка. Создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение за ребенком.

Человек, на основе определенных занятий по саморегуляции приобретает умения и навыки управления своими эмоциями, настроениями, чувствами, ощущениями, то есть психическими и физиологическими состояниями. Последнее дает ему возможность: в меньшей мере зависеть от внешних факторов; повысить стрессоустойчивость организма; научиться властвовать собой; укрепить свое здоровье; повысить свой энергетический потенциал.

Спустя время проанализируйте как вы и ваш ребёнок чувствуете себя после совместных игр? Удалось расслабиться после релаксационных техник, есть ли проблемы с дыханием? Уделите особое внимание области тела, в которой чувствуете боль или дискомфорт.

Путь по тропинке родительской любви не заканчивается, шагайте вместе со своими детьми с любовью, заботой и надеждами. Счастливого пути!

Больше информации можно получить из этих книг:

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ. Астрель; ВКТ, 2011 – 238 с.
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы/Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва: Издательство АСТ, 2017 – 352 с.
3. Дербецкая С. Физические занятия с элементами психогимнастики, Дошкольное воспитание 6 / 98, – 51 с.
4. Карелла Исваран «Мама в ресурсе». ООО «Издательство «Эксмо», 2022 – 250 с.
5. Маханева М.Д, Решикова С.В. Игровые занятия с детьми от 1 до 3 лет: методическое пособие для педагогов и родителей. – М.: Т.Ц. Сфера, 2019 – 96 с.
6. Фиона Той «Искусство расслабления. Релаксация», Ниола-Пресс; 1998 – 64 с.

Памятка для родителей

Упражнение «Как себе помочь», аутогенная тренировка

Наиболее эффективный метод обретения навыков расслабления – аутогенная тренировка, т. е. расслабление мышц тела, регулирование сердечной деятельности, воздействие на ритм дыхания и т. д.

Примите «позу кучера»: сядьте на стул, расслабьтесь, голову слегка наклоните вперед, локти положите на колени, ноги расставьте. Произнесите следующий текст: «Я совершенно спокоен. Сердце бьется ровно. Мысли текут плавно и медленно. Я отдыхаю. Я совершенно спокоен. Расслабься, успокойся, отдохни. Пусть голову оставят мысли. Пусть шея, грудь и руки отдохнут. Прислушайся к себе: тепло и свет уже в тебе. Они уносят огорчения, плохое настроение. Послушай тишину. Она молчит и отдыхать тебе велит».

Техника релаксации: медитативное сканирование тела

Сканирование тела подобно прогрессивной мышечной релаксации, кроме того, что вместо напряжения и расслабления мышц, вы просто фокусируетесь на ощущениях в каждой части тела.

1. Лягте на спину, ноги не скрещены, руки расслаблены и лежат по бокам, глаза открыты или закрыты. Фокусируйтесь на своем дыхании, позволяя животу подниматься по мере вдохов и опускаться по мере выдохов.
2. Переведите фокус на пальцы правой ступни. Отмечайте любые ощущения, которые вы чувствуете, и в то же время фокусируйтесь на дыхании. Представьте, что каждый глубокий вдох наполняет ваши пальцы.

Оставьте фокус на этой области в течение одной или двух минут. Затем переведите фокус на ступню правой ноги. Двигайтесь к голени, колену, бедру, ягодице и затем повторите последовательность для левой ноги. Потом двигайтесь к торсу через нижнюю часть спины и брюшину, верхнюю часть спины и грудь к плечам. Уделяйте сильное внимание любой области тела, в которой чувствуете боль или дискомфорт.

После завершения сканирования тела, расслабьтесь на какое-то время в тишине и неподвижности, обращая внимание на то, как ваше тело чувствует себя. Затем медленно откройте глаза. Дайте себе время потянуться, если нужно.

Упражнение «Дождик»

Снимаем головную боль, если она есть.

Представьте, что вы забыли зонтик дома. Начался дождь. Теплый, спокойный, приятный. Вам хорошо под дождем. Легкие капли падают на

голову, плечи. Почувствуйте капельки дождя на себе, при этом подушечками пальцев нежно касайтесь головы, лица, шеи – то замедляя, то ускоряя темп.

Долой неприятные мысли! «Рисование»

Возьмите цветные карандаши и, не задумываясь, левой рукой нарисуйте абстрактные линии. Всмотритесь в то, что у вас получилось, попробуйте среди линий найти очертания одного или нескольких предметов. Раскрасьте их и полюбуйте тем, что вы создали.

Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня»

Каждое утро проговаривайте про себя нижеследующий текст.

Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Думайте о счастье, силе и покое. Успехов вам.

1. Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье – это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.
2. Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить ее к своим желаниям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.
3. Именно сегодня я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.
4. Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.
5. Именно сегодня я продолжу нравственное самосовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребенку, семье, себе самой.
6. Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезной и щедрой на похвалы. Я не буду придираться к людям и пытаться их исправить.
7. Именно сегодня я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться решить сразу проблему здоровья моего ребенка.
8. Именно сегодня я намечу программу своих дел, которые я хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки, нерешительности даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить.
9. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабившись.
10. Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого я люблю, любят и верят мне.