

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

**Семинар-практикум для родителей
«Секреты психологического здоровья»**

Подготовила: педагог-психолог
Жданова Мария Сергеевна

Дата проведения: 26.04.2024 г.

г. Ставрополь

Цель: изучить факторы, влияющие на психическое здоровье ребенка; побудить родителей проявлять заботу о психическом здоровье ребенка.

Задачи: выявить факторы, влияющие на психическое здоровье ребенка; практически освоить способы налаживания и оздоровления взаимоотношений «ребенок - взрослый»; научить способам эффективной коммуникации для разрешения проблем; улучшить рефлексию взаимоотношений с ребенком.

Ход занятия

1. Приветствие

Здравствуйте, уважаемые родители!

Я начинаю нашу сегодняшнюю встречу этим обычным приветствием.

Однако в нем, в обычном для каждого слове «здравствуйте» заложен глубокий, мудрый, позитивный смысл: быть здоровым, благополучно существовать, желать счастья и удач, быть бодрым и веселым и многое другое.

Да! Действительно! Здоровье необходимо всем и всегда. От него зависит хорошее или плохое настроение, наши успехи и достижения.

Сегодня мы с вами будем говорить о здоровье наших детей и тема нашей встречи «Секреты психологического здоровья».

Именно в нем, в психологическом здоровье заложен глубокий смысл успешной жизни вашего ребенка на всех ее этапах.

Сам термин «Психологическое здоровье» неоднозначен. Он связывает две науки, две области практики медицинскую и психологическую. (*Яблоны здоровья*)

Психически здоровый – это прежде всего жизнерадостный, веселый, смелый и общительный ребенок. И каждому из нас хочется. Чтобы в будущем он вырос самостоятельным, активным, успешным, уверенным в себе, добрым человеком.

В большинстве своем родители не хотят думать о трудностях, которые еще могут возникнуть. «То ли возникнут, то ли нет» - думают многие. И за счет своей занятости или не внимании могут проглядеть, возможно, не значительные психические недостатки, которые в последствии могут привести к большим проблемам.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% среди контингента детей, поступающих в школу.

По наблюдениям педагогов начальных классов, дети, приходящие в первый класс, оказываются все более подготовленными интеллектуально, и менее эмоционально устойчивы и спокойны.

2. Игра «Мяч здоровья»

Предлагаю вам бросать друг другу мяч и называть качества, необходимые родителям для сохранения психологического благополучия ребенка в семье (*обсуждение ответов*).

Здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (ВОЗ). Нервно-психическое здоровье ребенка - это один из критериев здоровья в целом. На современном этапе развития общества жизненный уровень населения понизился, ускорился темп жизни. В связи с этим повысилась агрессивность людей, их

занятость, и от этого страдают дети. Из-за постоянной загруженности родителей, дефицита внимания базовые потребности ребенка в любви, ласке не удовлетворяются. В результате этого нарастает напряженность, агрессивность, озлобленность у детей, что говорит об отсутствии психологической безопасности в семье.

Родители воспитывают, а дети воспитываются той семейной жизнью, которая складывается намеренно или ненамеренно. Жизнь семьи тем и сильна, что ее впечатления постоянны, обыденны, что она действует незаметно, укрепляет или отравляет дух человеческий, как воздух, которым мы живы.

А. Н. Острогорский

Каждый человек появляется на свет как нечто еще никогда не существовавшее до сих пор.

Каждый человек по-своему видит, слышит, чувствует, думает, имеет индивидуальные возможности, способности, черты характера и т. д.

Каждый человек проходит свой путь развития. Можно выделить, следующие этапы развития:

0-3 года; 3-5 лет; 6-10 лет; 11-14 лет; 15-17 лет.

3. Практическое задание для родителей

- вспомните себя в каждый из этих периодов. Напишите, кто оказал на вас наибольшее влияние?

- Чему Вы научились? (в конце работы обсудить результаты.)

Таким образом, на разных этапах формирования личности влияют близкие люди (члены семьи) и социум (учителя, друзья). И насколько удовлетворены наши потребности в общении и признании на каждом возрастном этапе, зависит психоэмоциональное благополучие, психологическое здоровье.

Рассмотрим факторы, влияющие на психоэмоциональное благополучие ребенка в семье.

- Что вы знаете о важности следующих факторов, влияющих на развитие ребенка? Если этот фактор кажется вам важным, поставьте напротив него знак «+». Если нет, то «-». Запись на доске или плакате:

п/п.	Факторы, влияющие на развитие ребенка	Да	Нет
1.	Планирование беременности		
2.	Ожидание ребенка определенного пола		
3.	Постоянство материнской заботы		
4.	Режим питания		
5.	Наказание		
6.	Поощрение		
7.	Стиль воспитания в семье		
8.	Порядок рождения ребенка в семье		
9.	Имя ребенка. Группа крови		

С помощью этой таблицы психолог анализирует приведенные факторы, обсуждает их с родителями, организует исследование.

4. Мини-лекция «Как воспитывать детей с разной группой крови»

Группа крови, как и прочие наследственные признаки, передается от родителей детям на генетическом уровне. Комбинации генов отца и матери образуют несколько пар. На сегодняшний день официально регистрируются четыре группы крови, которые принято обозначать как: первая (О), вторая (А), третья (В) и четвертая (АВ).

Первая группа крови. Большинство детей этой группы ласковы и послушны. Исключительно чувствительны по натуре. С раннего детства испытывают потребность в ласке и переживают недостаток родительской любви и внимания. Будучи отвергнутыми, теряют уверенность в себе и могут вырасти с чувством враждебности к обществу. Наделены склонностью к подражанию взрослым. Воспитание в самом нежном возрасте может сыграть определяющую роль в их жизни, гораздо более важную, чем в более старшем. С одной стороны, для детей этой группы характерны романтичность, идеализм, с другой - ранний практицизм, умение оценить выгоды и потери. Следует поощрять у них мечтательность и страсть к сочинительству. Самое опасное у детей первой группы - это проявление раннего эгоизма. Необходимо с раннего возраста настойчиво прививать им чувство коллективизма и объяснять необходимость думать о других. Ругая ребенка, нужно дать ему понять, что ваше отношение продиктовано исключительно заботой о нем, что он любим. Воздействовать на эмоциональную сферу ребенка с первой группой крови гораздо эффективнее, нежели взывать к его логике.

Вторая группа крови. Многие дети упрямы и непоседливы, но по мере взросления становятся все более послушными. Их характерная особенность - повышенная внимательность как к окружению, так и к отношению к ним со стороны окружающих. Они чрезвычайно чувствительны к тому, что думают о них окружающие, поэтому внешне сдержанны и умеют себя контролировать. Обладают достаточной силой воли и твердостью, отстаивают свое «я». Большинство детей, впервые пришедших в детский сад, застенчивы и пассивны. Постепенно у них вырабатывается потребность всем и во всем уступать и угождать. И только в начальной школе у некоторых начинают появляться волевые качества. Главное в воспитании таких детей - помочь им обрести уверенность в себе.

Эти дети испытывают постоянную потребность в понимании со стороны взрослых. Чем уверенней в себе ребенок, тем интенсивнее он развивается. Не следует ругать ребенка, заостряя внимание на его недостатках, это может подорвать его веру в себя. Ласковое слово и похвала оказываются часто незаменимыми помощниками коррекции поведения таких детей. Убеждение - вот главный подход к такому ребенку.

По сравнению с другими дети с этой группой крови более медлительны, поэтому в общении с ними требуется больше терпения. Но, занявшись делом, они стараются довести его до конца. Не подгоняйте, не торопите такого ребенка, иначе у него все будет валиться из рук.

Третья группа крови. Дети жизнерадостны, игривы и интересны своей непредсказуемостью в словах и поступках. С ними не соскучишься, но они доставляют много хлопот, дети из разряда «неподдающихся». Все стандартные

приемы - шлепки, крики, наказания - либо бесполезны, либо приводят к обратному результату. Ругать их надо строго и внушительно по несколько раз за одно и то же, чтобы «дошло до сознания». Дети с ранних лет способны хладнокровно оценивать происходящее. Им безразлично, как к ним относятся окружающие. Они редко заводят друзей, заняты только собой, без энтузиазма относятся к общественно полезному труду. Воспитателям следует особое внимание уделять формированию коммуникативных навыков, объяснять правила поведения в обществе. При воспитании таких детей понадобятся терпение и выдержка.

Четвертая группа крови. Дети этой группы толковы и покладисты. Но в детстве многие из них застенчивы и даже трусоваты, испытывают необъяснимый страх перед людьми. Причем у одних детей это заметно, у других принимает форму покорного послушания. Они также редко настаивают на чем-то, чего-то требуют, они робки и пугливы. Таким детям надо уделять особое внимание, соблюдать предосторожность, принуждая к чему-либо, не угрожать наказаниями. При внешне флегматичных признаках психика детей на самом деле ранима и восприимчива к обидам и несправедливости. Вместо того чтобы отругать ребенка, поговорите с ним мягко и задушевно, взывая к его разуму. У него много здравого смысла - он вас поймет. Взывайте также к его чувству справедливости, которое у него очень развито.

5. Беседа «Может ли влиять порядок рождения на развитие ребенка?»

Уважаемые родители, скажите может ли влиять порядок рождения на психологическое развитие ребенка? Каким образом? (Ответы)

Действительно, *старшему ребенку* в семье свойственны ответственность, добросовестность, стремление к достижениям, честолюбие. Он часто берет на себя часть родительских функций, заботясь о младших детях в семье. Он может чувствовать себя ответственным за семейное благосостояние, продолжение семейных традиций, часто становится лидером. Рождение следующего ребенка приводит к лишению его исключительной позиции в обладании любви и заботы матери и часто сопровождается ревностью к появлению соперника. Если старшему к этому моменту нет 5-6 лет, то появление брата или сестрички может вызвать сильный стресс. Родители переключили внимание на малыша, старший потерял власть над ними. Но он еще мал, чтобы понять, что произошло, его ощущения можно сформулировать примерно так: «Мое место занял кто-то другой». Такая реакция сильнее, если дети однополые.

Младшему ребенку в семье свойственны беззаботность, оптимизм, готовность принимать чужое покровительство. Для членов своей семьи он может так и остаться навсегда малышом. К его достижениям родители, как правило, относятся менее требовательно. В отношениях с людьми манипулятивен, враждебен, конфликтен, он более ориентируется на себя, чем на других. Младшие всегда становятся любимчиками, поэтому в отличие от старших более эмоционально стабильные, более общительные. Как правило, на них возлагают меньше обязанностей, но стереотипы поведения закладываются уже в этот период. Бывает, что за ними навсегда закрепляется прозвище «малыш». Безусловно, это не может не повлиять на развитие личности ребенка.

Средний ребенок может показывать характеристики как младшего, так и старшего или их комбинации. Часто вынужден бороться за то, чтобы быть замеченным и получить свое место в семье.

Единственный ребенок оказывается одновременно самым старшим и самым младшим ребенком в семье. Более чем какой-либо другой ребенок, единственный ребенок наследует характеристики своего родителя того же пола. Единственные дети часто имеют привязанность к родителям на протяжении всей жизни. Поскольку родители склонны возлагать большие надежды на своего единственного ребенка, как и на старшего, он обычно отличается в школе и в последующих областях приложения сил. Однако, находясь во власти родителей, под их постоянной опекой, у ребенка может сформироваться беспомощность.

Существуют два типа единственных детей: рано взрослеющий и «маменькин сынок», особенно второй вариант распространен в семьях, где были проблемы с беременностью, поздние роды и т. п. Воспитательная позиция тоже играет важную роль в психологическом здоровье ребенка.

6. Тест «Воспитывающая позиция»

Подумайте и ответьте, свойственно ли Вам такое поведение?

0 - никогда; 1 - редко; 2 - часто; 3 - почти всегда; 4 - всегда.

- Говорить, что вас нет дома, когда вы есть.
- Переходить улицу в неполюженном месте.
- Извиняться, когда вы не правы.
- Громко рассказывать «взрослые» анекдоты.
- Эмоционально «выражаться», когда у вас что-то не получается.
- Долго сидеть за столом, разговаривать с друзьями.
- Добиваться своей цели, преодолевая сопротивление.
- Уступать место в транспорте.
- Не обращать внимания, когда вас провоцируют на грубый ответ.
- Смотреть фильмы на любые темы.

После того как вы ответите на эти вопросы, представьте, что во всех ситуациях рядом с вами Ваш ребенок. Изменяются ли Ваши ответы? Большинство людей присутствие ребенка заставляет воспринимать ситуацию как воспитывающую. А как воспринимаете ее Вы?

7. Методы общения с ребенком (рекомендации)

В воспитании ребенка огромную роль играет психологический микроклимат в семье, общение с ребенком. В общении с ребенком у родителей часто возникают проблемы.

Что может сделать родитель?

1. Попытаться непосредственно повлиять на ребенка.
2. Повлиять на самого себя.
3. Попытаться повлиять на обстоятельства.

Существуют 2 формы сообщения в общении с ребенком «Я - сообщение», «Ты - сообщение».

Например:



Цель: «Я - высказывания» не заставить кого-то что-то сделать, а сообщить свое мнение, чувство, потребность. В такой форме ребенок услышит и поймет гораздо быстрее. «Ты - высказывание» часто становится родительским посланием, прогнозом, которым ребенок руководствуется всю жизнь. Часто многие взрослые вспоминают такие фразы из детства: «Ты всегда будешь добиваться всего соплями и слезами» или «Мне моя мама часто говорила, что в нашей семье все женщины несчастны» и т. п. Родители произносят эти фразы, чтобы уберечь детей от тягости жизни, однако не все дети понимают это.

8. Рефлексия «Семейные заповеди»

Участникам предлагается написать список семейных заповедей, которых должны придерживаться родители для формирования психологической безопасности ребенка в семье. Затем происходит взаимообмен. Обсуждение.

В заключении хотелось бы дать родителям следующие рекомендации, помогающие сохранить психическое здоровье ребенка:

Рекомендации для родителей:

1. Соблюдайте режим детского сада в выходные дни.
2. Обнимайте своего ребёнка не менее 8 раз в день.
3. Делайте с ребёнком минутки здоровья (массаж, гимнастика).
4. Играйте с ребёнком не менее 30 минут в день в совместные игры.
5. Приобщайте ребёнка к занятиям спортом, соблюдая меру и осторожность, не допуская его перегрузки и утомления.
6. Обеспечьте ребёнку в семье комфортную психологическую обстановку.
7. Ведите здоровый образ жизни, так как вы являетесь примером для своего ребёнка.

И тогда психологическому здоровью вашего ребенка ничего не угрожает!

Я прошу Вас оценить сегодняшнюю работу.

Закончите три предложения:

1. Из сегодняшнего разговора я понял (а)
2. Мне понравилось.
3. Хотелось бы продолжить разговор на тему.