

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №49» г. Тобольск**

**626167, Тюменская область, город Тобольск, 7а микрорайон, № 20,
тел 39-19-12, факс 39-19-12**

**Тренинговое занятие для родителей
«Секреты психологического здоровья детей»**

Педагог –психолог : Суворова М.А.

2017г.

Цель: Привлечение внимания родителей к психологическому здоровью детей, обучение способам эффективного взаимодействия с детьми, знакомство с различными техниками регуляции своего эмоционального состояния.

Задачи:

- определить эффективные для каждого родителя способы с ребенком;
- способствовать формированию навыков восстановления эмоционального равновесия у родителей;
- разработать универсальные рекомендации по сохранению и укреплению психологического здоровья детей.

Методы: игровые, элементы арттерапии, релаксация.

Количество участников: 20 человек.

Время проведения: 40 минут.

Оборудование: мелкие игрушки, воздушные шары, стикеры цветные, ручки, цветные карандаши по числу участников.

У многих людей словосочетание «**Психологическое здоровье**» ассоциируется с гармонией, спокойствием и уверенностью в себе. И это действительно так. Простыми словами, психологическое здоровье — это сочетание душевного равновесия и физического комфорта. А психологи под этим термином понимают совокупность способностей и качеств ребенка, которые позволяют безболезненно адаптироваться в социуме (адекватная самооценка, развитые способности, умение общаться с др., отсутствие страхов и комплексов). Итак, сегодня мы раскроем все секреты психологического здоровья и поделимся рецептами по преодолению возможных трудностей.

1. Приветствие «Встаньте те...».

Его цель- создание оптимистического настроения и настроя на активное взаимодействие.

Также это упражнение поможет нам познакомиться с вашими детьми и вами. Я буду задавать вопросы, а встанут только те, чей ответ соответствует действительности.

«Встаньте те...»:

- У кого есть сын;
- Дочь;
- Сын и дочь;
- Чей ребёнок имеет голубые глаза;
- А теперь встаньте те, чьи дети кареглазые;
- Есть родители, у кого дети имеют серый и зеленый цвет глаз;
- У кого дети любят бананы;
- Любят есть кашу;
- Чей ребёнок любит помогать по дому;
- Встаньте те, кто любит своих детей....

Вот мы и узнали немного о ваших детях и о Вас.

2. Упражнение «Ассоциации с игрушкой»

Ваша задача достать, не глядя игрушку и постараться определить чем она похожа по характеру на вашего ребенка.

Все мы очень разные, так же и дети. Конечно, мы замечаем и хорошие качества ребенка, но не желательные качества часто могут вызывать у нас неприятие или даже гнев. Например, упрямство ребенка, медлительность, рассеянность

Притча «Небезупречный»

У одного водоноса, было два больших глиняных горшка.

Один из них был с трещиной, через которую половина воды вытекала по пути от источника к деревне, в то время как другой горшок был безупречен.

Два года водонос доставлял лишь полтора горшка воды своим односельчанам.

Конечно, безупречный горшок гордился своими достижениями.

А треснувший горшок страшно стыдился своего несовершенства и был очень несчастен, поскольку мог сделать только половину того, для чего был предназначен.

Однажды он заговорил с переносчиком воды:

– Я стыжусь за себя и хочу извиниться перед тобой.

– Почему? Чего ты стыдишься?

– Через эту трещину в моём боку просачивается вода. Ты делал свою работу, но из-за моего недостатка, получал только половину результата, - удрученно сказал горшок.

Что же ответил ему водонос?

– Посмотри на эти цветы на обочине. Ты заметил, что они растут только на твоей стороне дороги, а не на стороне другого горшка? Дело в том что я всегда знал о твоём недостатке.

Каждый день, когда мы шли от источника, ты поливал цветы.

В течении двух лет я любовался ими. Без тебя, просто такого как ты есть, не было бы такой красоты...!

Вывод: Можно упрекать ребенка и сделать его неуверенным, а можно принимать его таким, каков он есть, и все его качества станут его достоинствами.

3. Упражнение « Воздушный шар».

Очень часто получается так, что с работы мы - родители, часто приходим с плохим настроением, раздражёнными, озлобленными. И заложниками этого плохого настроения становятся наши дети.

Это упражнение поможет освободиться от гнева, негативных эмоций.

Возьмите воздушный шарик. Надувая, наполните его всем тем плохим, что испортило Вам настроение.

Вы готовы отпустить свою злость, раздражительность, все плохие эмоции, готовы от них избавиться?

Кто готов, произнесите: « Я отпускаю свои негативные эмоции» и выпустите шарик из рук..

4. Упражнение «Продолжите фразу»

Обсуждение в группе «Что вам помогает справиться с гневом и раздражением»

Участники вытягивают листок с неоконченными предложениями.

Чаще всего я сержусь на своего ребенка за...

Когда я выхожу из себя...

Мне помогает успокоиться...

Больше всего меня расстраивает в поведении ребенка...

Справиться с раздражением мне помогает...

Хороший способ не кричать на ребенка это...

Чтобы избавиться от плохого настроения, я...

Остаться спокойной в напряженной ситуации мне помогает...

После тяжелого трудового дня, я...

Поднять себе настроение помогает...

Чтобы расслабиться, мне необходимо...

5. «Поделись секретом»

Участники пишут свои секреты психологического здоровья на листочках складывают их как «секретик» и путем случайного выбора этот «секретик» попадает к другим участникам.

Памятка для родителей «Чему ребенок учится у нас?»

- Если ребёнка часто критикуют – он учится осуждать
- Если ребёнку часто демонстрируют враждебность – он учится драться
- Если ребёнка часто высмеивают – он учится быть робким
- Если ребёнка часто позорят – он учится чувствовать себя виноватым
- Если к ребёнку часто бывают снисходительны – он учится быть терпимым
- Если ребёнка часто подбадривают – он учится уверенности в себе
- Если ребёнка часто хвалят – он учится оценивать
- Если с ребёнком обычно честны – он учится справедливости
- Если ребёнок живёт с чувством безопасности – он учится верить
- Если ребёнок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь

6. Упражнение «Подарок»

Цель: развитие навыков эмпатии, позитивная обратная связь.

Ход упражнения.

Участники, по кругу, поворачиваясь к своему соседу, справа, изображают при помощи мимики и жестов какой-либо подарок. «Адресат» должен догадаться, что ему хотят подарить.

Рефлексия занятия: Как прошло занятие? Что больше всего понравилось? Какой способ больше всего запомнился? Ваши пожелания участникам группы, себе самому, ведущему.

педагог- психолог МАДОУ «Детский сад №49» Суворова М.А.