

Тренинг с родителями «Школа, семья и психическое здоровье ребёнка»

Цель: координация усилий школы и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления психического здоровья ребёнка.

Задача:

1. Осмысление значимости психического здоровья школьника как компонента его здоровья в целом.
2. Выявление причин нарушения психического здоровья ребенка.

Ход:

Спасибо Вам, что пришли на наш тренинг, потратив свое личное время.

Главную роль в жизни маленького человека играет семья.

Не сомневаюсь, что вы думаете о будущем вашего ребёнка. И видите его счастливым, гармонично развитым, любимым и уважаемым человеком. Представьте, что вы сейчас находитесь перед большим современным супермаркетом. В нем три этажа:

- на первом этаже продаются товары с заведомым браком, низкого качества;
 - на втором этаже – обычные товары средней цены и качества;
 - на третьем этаже продаются самые лучшие, качественные, шикарные вещи.
- На каком этаже вы бы хотели приобретать товар?

Когда у нас появляется ребенок, мы всегда хотим, чтобы он соответствовал «третьему этажу» - был умным, хорошим, самым-самым.... Но, к сожалению, так в жизни не бывает. Каждый ребенок уникален. В нем есть чуть-чуть от первого, второго, третьего этажей. И ваши дети не исключение, в них есть то, что вам нравится и то, чтобы вы хотели изменить.

Все что мы с вами сегодня будем делать, всё для того, чтобы улучшить ваше эмоциональное состояние, а соответственно и ваше психическое здоровье, потому что от вашего эмоционального состояния очень часто зависит психическое здоровье ваших детей. Психологи знают: тревожная мама – тревожный малыш. Ваше эмоциональное состояние передается вашим детям, даже если вы им ничего не говорите. Вы беспокоитесь, и ребенок тревожится сам не понимая отчего. Ваши разговоры о ваших проблемах не проходят мимо малыша. Он все видит, слышит, чувствует. Сегодня мы постараемся вместе выбрать верные ориентиры в воспитании наших детей.

Изготовление визиток. На столах лежат солнышки, каждому участнику оформить визитку, написав своё имя, отчество.

Знакомство

Ведущий предлагает каждому по кругу назвать свое имя, добавив к нему то, чем участник занимается в жизни. Например, Елена - менеджер, Светлана - домохозяйка, Виктор - юрист.

Принятие **правил работы в группе.**

При общении важно соблюдать правила.

1. Общение по принципу “Здесь и теперь”.

во время тренинга все говорят только о том, что волнует каждого именно сейчас, и обсуждается то, что происходит в группе.

2. *“Я - высказывание”*.

мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова.

3. *“Искренность в общении”*.

Правило означает откровенное выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и самому себе. Естественно, никто не обижается на высказывания других членов группы.

4. *“Конфиденциальность”*.

Все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы.

5. *“Активное участие в происходящем”*.

Мы активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и группу в целом.

6. *“Уважение к говорящему”*.

Когда высказывается кто-то из членов группы, мы его внимательно слушаем, давая человеку возможность сказать то, что он хочет.

7. *“Правило поднятой руки”*.

Если кто-то хочет высказаться – поднимает руку. Остальные должны обратить на него внимание и выслушать.

8. *“Не давать оценок”*.

Не оценивать других людей, их мнение, внешность, а принимать их такими, какие они есть.

Упражнение «Возьму с собой»

Сейчас я буду перечислять мысли и настроения. Если мы какую-либо мысль берём с собой, вы хлопаете в ладоши, если не берём – вы топаете ногами.

- Я справлюсь.

- У меня всё получится.

- Я не смогу.

- Я – хороший.

- Мне очень грустно.

- Я буду бояться.

- Всё будет хорошо.

- Вот такие мысли будут с нами на занятии.

Котелок отличного настроения

Цели: развитие воображения; повышение уверенности в себе.

Описание упражнения:

«Сегодня мы с Вами побудем настоящими волшебниками, и сварим отличное настроение! Для этого у нас с Вами есть волшебный рецепт!

Сегодня мы будем варить настроенье. (повторяйте за мной)

Положим чуть-чуть озорного веселья, 100 грамм баловства, 200 грамм доброй шутки, и станем все это варить 3 минутки. Затем мы добавим небес синевы и солнечных зайчиков пару. Положим еще свои лучшие сны и всё то, о чём мечтаем мы. Теперь мы это перемешаем! Заглянем под крышку... а там у нас у нас не варенье! Там наше отличное настроение!

Прежде чем мы начнем разговор о психическом здоровье ребенка, давайте определим, что же включается в понятие «здоровье». Определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения, звучит так:

Здоровье – это физическое, социальное и психическое благополучие, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков.

- **Физическое благополучие** – здоровое тело. (это состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды; это здоровье тела, рост и развитие органов и систем организма, физическая активность, выносливость, устойчивый иммунитет;)

Социальное благополучие – общественные отношения, семья, общение с друзьями, родственниками, работа, учеба.

Только люди со здоровой психикой обычно чувствуют себя активными участниками в социальной системе. (гармоничное отношение личности в социальной структуре общества, деятельное отношение человека к миру, социальная активность, благополучные отношения с окружающими, наличие дружеских связей, усвоение правил и ценностей общества, принадлежность к определенной социальной группе, достаточно высокий социальный статус, адекватная самооценка, развитая эмпатия (умение понимать других людей).)

- Психическое здоровье – это душевное здоровье. Оно включает в себя нормальное эмоциональное, поведенческое и социальное самочувствие.

Существуют два основных признака, по которым можно судить о психическом здоровье человека.

- **Первый признак** – это позитивное (хорошее) настроение, в котором находится человек. Основу этого настроения составляют, по меньшей мере, следующие, независимые друг от друга состояния:
 - а) полное спокойствие (когда человек может лечь и спокойно отдохнуть, расслабиться, ни о чем не думая);
 - б) уверенность в своих силах (это характерно для человека, перед которым стоит ясная и конкретная рабочая цель);
 - в) вдохновение (данное состояние, как правило, человек испытывает в творческой работе; если душевное состояние не спокойное, то и творческих идей ждать не приходится).

Второй признак психического здоровья – это высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен (без серьезных последствий для здоровья) выходить из различных ситуаций, связанных с переживанием тревоги, страха, неудачи и других подобных состояний.

- Для увеличения уровня своих психических возможностей необходимо уметь контролировать свои эмоции, а также иметь высокий уровень своей самооценки, своей значимости. Тогда вы будете уверены в себе и стойки перед различными жизненными неудачами.

- И самое главное, что разумным, рациональным способам поведения при желании человек может научиться. Для саморегуляции своих эмоциональных состояний, я подготовила буклеты с упражнениями, которые помогут снизить напряжение, снять мышечные зажимы. Эти упражнения вы можете использовать дома сами или вместе с детьми. (Психолог раздает буклеты).

Психическое здоровье - это оптимизм, уравновешенность, нравственность (совестливость, честность), не обидчивость, доброжелательность, правильные мысли, которые не доставляют тревожности и стрессов, терпение по отношению к другим, самоуважение, а также, совладение с негативными эмоциями, дисциплина ума (управление мыслями), активность.

(способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители; общий душевный комфорт, адекватное поведение, умение управлять своими эмоциональными состояниями, преодолевать стресс, это психическая активность, потребность в саморазвитии, в познании себя.)

Врачи – педиатры отмечают, что резкий рост у детей психологических заболеваний и их количество из года в год растет. Психологический дискомфорт подтачивает здоровье. Мы живем с детьми в век стресса – и все же многое в решении этого вопроса зависит от нас с вами. Мы, взрослые, должны и обязаны беречь наших детей, создавать в семье, в школе такой психологический климат, в котором ребятишкам было бы хорошо и спокойно.

Упражнение “В лучах родительского солнца”.

(солнышко на доске)

На доске нарисовано солнышко. Вы своим теплом согреваете своего ребенка, также как солнышко согревает землю, как же называются ваши лучи? Родители выходят и записывают ответ на вопрос *«Чем я согреваю своего ребенка, как солнышко согревает землю?»*

Например, “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.

Давайте вновь сядем в круг и внимательно посмотрим, что у нас получилось.

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.

Ваше собственное психологическое состояние, уважаемые родители, в значительной степени определяет уровень вашего общения с детьми, комфортность их пребывания в семейном кругу.

Конвенция о правах ребенка — документ, принятый ООН и ратифицированный Казахстаном... Семейный кодекс...

Все это — серьезные документы, призванные защитить права детей, предотвратить жестокое обращение, сексуальные злоупотребления, эксплуатацию детей, обеспечить им крышу над головой, пропитание, образование и так далее... Ни у кого, пожалуй, не вызывает сомнений необходимость и важность этих документов, в Конвенции о правах ребенка есть особая статья, посвященная обеспечению его безопасности в семье: в этой статье среди прочего сказано: страны, присоединившиеся к Конвенции, принимают все «необходимые законодательные, административные, социальные и просветительские меры с целью защиты ребенка от всех форм физического и психического насилия» в семье. Удивительное дело, семья, которая должна быть вернейшей защитой ребенку, оказалась тем, от чего его нужно защищать.

Психическим насилием часто оборачивается и наша собственная беспомощность, и нетерпимость, и родительские амбиции, нежелание, неумение строить отношения с детьми на основе взаимного уважения и сотрудничества. Как часто мы более или менее сознательно занимаем в семье начальническую позицию, выстраиваем организационную вертикаль: папа — директор, мама — зам, дети — подчиненные. Директор всегда прав, потому что он директор, его нужно уважать и бояться. А без насилия не будет ни дисциплины, ни порядка.

Общеизвестно, что насилие в семье воспроизводится; применяют жестокое обращение, как правило, именно те, кто в детстве сами были его жертвами.

Ролевая игра «Услышать ребенка».

В игре принимают участие четыре родителя, исполняя роли подростка, его отца, матери и бабушки. Предлагается следующая ситуация: «Ребенок приходит злой из школы, забрасывает свой портфель в самый дальний угол комнаты и кричит: «Не пойду я больше в эту школу! Там математичка ко мне цепляется! Я сам эту контрольную сделал, а она говорит - списал! Сказала: «Завтра приходи с родителями к директору» и т.д.».

Родителям-актерам тихо даются следующие установки к исполнению ролей:

«ребенок» злится, дерзит, очень эмоционально протестует, приводит различные аргументы своей правоты и т.д.;

«отец» демонстрирует авторитарный стиль поведения (давление на ребенка, крик, угрозы и т.п.);

«мать» принимает роль гиперпекающего родителя (постоянно оправдывает ребенка, ругается из-за него с мужем; обвиняет учителей в несправедливости и т.п.);

«бабушка» демонстрирует хаотический, непоследовательный стиль поведения (в замешательстве; боясь остаться в немилости у сына или у снохи, поддерживает то одного, то другого, сомневается в своих словах; не может точно сформулировать суть проблемы и свои советы, и т.п.).

Зрителям (остальным родителям) дается задание наблюдать за всем происходящим, отслеживать плюсы и минусы в разговоре родителей со своим ребенком, отметить наиболее распространенные ошибки в общении с детьми.

Проигрывание ролевой игры, в ходе которой психолог помогает участникам более ярко продемонстрировать не конструктивность данных тактик поведения.

Обсуждение ситуации начинается с обращения к «актерам»:

Что вы чувствуете сейчас?

Что вы чувствовали, исполняя свою роль?

Какие выводы вы для себя сделали?

Анализ чувств и формулирование выводов.

Обращение к зрителям, анализ их наблюдений и выводов.

Ведущий: Сын приходит после уроков домой, бросает портфель и кричит: «Не пойду я больше в эту школу!». Как правильно отреагировать? Что сказать ребенку? Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами? На ум чаще всего приходят обычные, автоматические ответы, из которых можно составить внушительный список наших ошибок: это приказы, команды, угрозы («Что значит не пойду?! Ты хочешь остаться неучем? Стать дворником? Не будешь учиться - ни копейки от меня не получишь!»);

морали, нравоучения, ведущие к так называемой «психологической глухоте», когда ребёнок просто перестаёт вас слышать;

критика, выговоры («У всех дети как дети, а у меня... И в кого ты такой уродился? Что ты там опять натворил?!», «Если ты еще раз так сделаешь, то ...!»);

выспрашивания, расследования, высмеивания, обвинения («Ты сам виноват! Не спорь с учителем! Двоечник!» и т.д.);

«стирание» проблемы и безоговорочное оправдание ребенка во всем без учета особенностей ситуации, позиции учителя;

а также предложения готовых решений («Сделай так ...», «Скажи завтра учителю это...»), которые ведут к тому, что ребенок не учится самостоятельности, растет инфантильным.

И это далеко не полный перечень наших неправильных реакций. Возможно, мы поступаем так из лучших побуждений, желая объяснить, научить, воззвать к совести, указать на ошибки и недостатки... А, на самом деле, - выплёскиваем свои негативные эмоции. И конечно, такое наше поведение не способствует установлению лучшего контакта, формированию гармоничной личности ребенка и разрешению проблемы. Скорее, раздражение и обида с обеих сторон возрастают ещё более и могут перерасти в конфликт.

В ходе обсуждения психолог делает акцент на следующих моментах:

несовпадение воспитательных позиций родителей в данной ситуации - авторитарный стиль общения отца, гиперопекающий стиль матери, непоследовательность бабушки; наблюдения за невербальными знаками в ходе проигрывания сценки; подчеркивание парадоксальности, неэффективности данных методов взаимодействия, но, тем не менее, их широкую распространенность, и, при этом, недоумение родителей, что их сын не поддается воспитанию; и прочее.

Существуют ли какие-нибудь практические приёмы, позволяющие улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, которыми можно воспользоваться в повседневной жизни?

Самая распространенная (и совершенно справедливая!) жалоба детей и подростков на своих родителей: «Они меня не слушают!».

Вопросы к родителям:

Скажите, пожалуйста, а был ли ребенок в нашей сценке выслушан и услышан?

Как вы думаете, по каким причинам это очень часто происходит?

Какие чувства испытывал ребенок в данной ситуации?

В каких словах и действиях родителей ребенок нуждался больше всего в данной ситуации?

Спешка, неумение и нежелание слушать, понять то, что происходит в сложном детском мире, постараться взглянуть на проблему глазами сына или дочери, самодовольная уверенность в непогрешимости своего жизненного опыта – вот что в первую очередь создает психологический барьер.

Мозговой штурм: Как вы думаете, какие причины могут нарушать психическое здоровье ребенка? (ответы родителей)

Представим это в виде схемы (она либо изображена на слайде)

Пояснения к схеме:

1. Стрессогенная тактика педагогических воздействий — это систематическое использование окриков или так называемых «психологических пощечин», а также ограничение времени в процессе деятельности. Ребенок испытывает стресс из-за постоянной гонки, неудач, неудовлетворенности взрослых. Школьники, ожидая очередных упреков и даже унижений, находятся в постоянном психологическом напряжении, враждебное отношение к учителю, смена школьного коллектива, начало и окончание учебного года.

2. Перегрузка — интенсификация учебной деятельности — один из факторов роста нервно-психологических нарушений. Большая учебная нагрузка тормозит реализацию

возрастных биологических потребностей организма подростка в сне, двигательной активности, пребывании на воздухе.

3. Ситуация в семьях. Семья претерпела серьезные изменения. А ведь модель поведения ребенком чаще всего избирается по образцу родителей. Сегодня заметно утрачивается подвижническое отношение родителей к своим детям. За последние пять лет около 2000 женщин совершили убийство своих новорожденных детей. Каждое шестое преступление в стране совершают женщины, из которых 80% — матери.

Беспокоит и другое. В благополучных семьях царят жестокость, грубость, какой-то невидимый агрессивный стиль взаимоотношений с собственным ребенком. Известный детский хирург, академик Я. Долецкий даже ввел новый термин — синдром опасного обращения с детьми. Речь идет о физических и психических травмах, причиняемых в семье с близкими. Сегодня до 50 тыс. ребят самовольно уходят из семьи, множится число юных бомжей и изгоев.

4. Некомпетентность родителей и педагогов в вопросах физиологического развития ребенка. Непредсказуемые поступки подростков, оказывается, связаны с незрелостью мозга. Лобные доли, отвечающие за принятие осмысленных решений, у подростков функционируют не так как у взрослых. Учителя, родители должны проявлять терпение и снисхождение к необдуманным поступкам своих подопечных, в надежде, что через какое-то время их мозг заработает в полную силу. Дети «эмоционально мудрых» родителей легче справляются со стрессовыми ситуациями, более успешны в учебе, у них мало проблем со сверстниками.

5. Зависимости. Это страшная беда, в сети которой попадают многие подростки. Чаще всего — это уход от реальности, которая чем-то не устраивает ребенка, форма неосознанного протеста.

Упражнение «Наказание и поощрение»

а теперь я прошу вас назвать свои методы воспитания, используемые вами, как говорят «каждый день».

(веду запись на доске, которая разделена на две половины, в каждой половине записываю «наказание» и «поощрение», родители высказываются, веду запись, сравниваю результаты)

- Ставите в угол;
- Не разговариваете с ним;
- Ругаетесь, кричите;
- Подолгу читаете нотации;
- Не разрешаете смотреть телевизор, играть в компьютер и т.д.
- Лишаете любимого занятия (не разрешаете гулять, общаться с друзьями);
- Применяете физическую силу (подзатыльник, а иногда и ремень)
- Стыдите при друзьях и знакомых;
- Оставляете без десерта и сладостей;

Какие виды поощрения Вы используете:

- Радуетесь вместе с ним его успехам;
- Просто хвалите;
- Покупаете подарки;
- Разрешаете подольше не ложиться спать;
- Разрешаете посмотреть телевизор, поиграть в компьютер;
- Угощаете сладостями;
- Играете в совместные игры;

А теперь давайте посмотрим и посчитаем количество поощрений и наказаний. Равно? Чего больше? Чего меньше? Почему?

Вывод. Знаки безусловного принятия питают ребенка эмоционально, помогая психологически развиваться. Не желательно скрывать, а тем более копить негативные чувства. Их надо выражать, но выражать особым образом. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастает в неприятие

его. Каким образом можно выразить свое безусловное принятие?» Делать это можно разными способами:

1. Приветливыми взглядами.
2. Ласковыми прикосновениями.
3. Прямыми словами:
 - Я рада тебя видеть.
 - Ты мне нравишься.
 - Я люблю, когда мы вместе.
 - Мне хорошо, когда мы вместе.
 - Как хорошо, что ты у меня есть.
4. Обнимать ребенка несколько раз в день (4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия необходимо не менее 8 объятий и это не только ребенку, но и взрослому).

Упражнение “Кулачок”

Участники работают в парах. Поочередно один крепко сжимает свой кулачок, другой пытается раскрыть ладонь напарника, используя любые способы (способы и методы раскрытия кулачка заранее не обговариваются).

По окончании игры каждый участник рассказывает, какой способ он выбрал для выполнения задания.

Обсуждение:

Какие чувства вы испытывали, когда к вам применялось насилие (с силой пытались разжать ваш кулачок)?

Какие чувства испытывали, когда ваш кулачок пытались разжать уговорами, лаской?

Почему вы выбрали этот способ выполнения задания?

Какое состояние человека напоминает сжатый кулачок?

Релаксация (мелодия «Колыбельная»)

Мы иногда очень устаем, и тогда хочется отдохнуть...

Ложитесь удобнее, закройте глаза и постарайтесь представить себе необычное путешествие. Все, о чем скажу...

Давайте собирать мешок. Положим в него все, что мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи, разочарование... Завяжем его и отправимся в путь...

Мы вышли из дома, где вы живете, на широкую дорогу...

Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О-ох! Как хочется отдохнуть! Давайте так и сделаем. Снимаем мешок и ложимся на землю. Глубоко вздохнем: вдох (задержать 3сек), выдох (задержать 3 сек) – повторить 3 раза. Дышится легко, ровно глубоко... Вы почувствуете, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает всю усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью...

Надо идти дальше. Вставайте. Поднимите мешок, почувствуйте – он стал легче... Вы идете по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, поют птицы. Прислушайтесь к этим звукам... Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Вы наклоняетесь к нему, опускаете ладошки в воду и пьете с удовольствием эту чистую и прохладную воду. Чувствуете, как она растекается приятно по всему телу прохладой. Внутри приятно и свежо, вы ощущаете легкость во всем теле... Хорошо! Войдите в воду. Она приятно ласкает ноги, снимает напряжение и усталость. Вы прыгаете с камушка на камушек, вам легко и радостно, мешок совсем не мешает, он стал ещё легче... Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Хорошо-о!

Вы легко перебрались на другой берег. Никакие препятствия не страшны! ...

На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает вас войти. Перед вами печка, можно посушиться. Вы садитесь рядом с ней и рассматриваете яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуют; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает лицо, руки, тело, ноги... Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все ваши печали, усталость, грусть...

Посмотрите, ваш мешок опустел... Вы выходите из дома. Вы довольны и успокоены. Вы с радостью вдыхаете свежий воздух. Легкий ветерок ласкает ваши волосы, лицо, тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким и невесомым. Вам очень хорошо. Ветерок наполняет ваш мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство вы отнесете в свой дом и поделитесь со своими детьми, родными, друзьями. (Пауза не менее 30 сек)

Теперь можете открыть глаза и улыбнуться – вы дома и вас любят.

Упражнение «Дом, в котором живет счастливая семья»
(мелодия «детская про мою семью»)

Спроектировать и построить дом, в котором живет счастливая семья.

Кирпичики

- Сопереживание (способность чувствовать друг друга, ощущать себя на его месте)
- Равенство (считаться с интересами друг друга)
- Поддержка (вдвоём способны на многое)
- Толерантность (умение принимать человека таким, какой он есть)
- Компромисс (умение уступать друг другу)
- Любовь (нежная забота друг о друге),
- Верность (преданность друг другу)
- Юмор (смех поддерживает физическое и психическое здоровье)
- Доверие (чувство безопасности и уверенности)

- Нежность (чуткое отношение друг к другу)
- Совместное времяпровождение (находить время, чтобы быть вместе)
- Уважение друг к другу
- Честность
- Желание быть вместе
- Сходство интересов и жизненных ценностей
- Общие цели.

Рефлексия: - *Какие чувства вы испытывали, когда создавали дом?*

- *Было ли сложно включиться в общую деятельность?*

- *Хочется ли кому-то что-либо изменить? (Сделайте это)*

- *Удовлетворены ли вы своей работой?*

Желаю Вам запомнить это чувство и вспоминать его при выполнении трудной работы.

Упражнение «Счастливый ребёнок»

(Мелодия «Мама, будь со мною рядом»)

Какой он гармонично развитый ребенок, ребенок у которого психическое здоровье в норме – это счастливый ребенок.

(На листах фигуры детей, необходимо написать качества, которые присущи гармонично развитому, счастливому ребенку.)

И, наконец, наш главный вопрос — Как защитить наших детей от стрессов, как укрепить их психологическое здоровье? Предлагаю ответить на этот вопрос с помощью игры

ИГРА «МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ ВОСПИТАНИЯ»

Инструкция: Ваша задача поработать с предложенными карточками. Из них выберите те, которые отвечают на вопрос: **Что необходимо для того, чтобы вырастить счастливого ребёнка? У каждого из Вас есть выбор. Дается ровно 5 минут.**

Постоянно сравнивать своего ребенка с другими детьми, подчеркивая его недостатки.	Любить ребенка за то, что он есть, такой разный, вредный и ласковый, капризный и веселый.
Как можно чаще использовать слова «тупой», «глупый», «надоел», «не приставай», «нельзя», «нет», «отстань», «бери пример со старших», «помолчи».	Выслушивать все рассуждения, мечты, тревоги и радости, которыми ребенок хочет поделиться с Вами.
Регулярно подсмеиваться над неудачами ребенка, подчеркивать, что он маленький и слабый.	Хвалить Вашего ребенка, говорить: «Молодец, прекрасно. Спасибо!», «Это замечательная идея!», «Я люблю тебя».
Следить за каждым шагом ребенка, делать «правильные» замечания, не оставлять наедине со своими игрушками и мыслями.	Смотреть в глаза своему ребенку, не стесняться обнимать его, целовать - это основа душевного комфорта.

Ни в коем случае не баловать ребенка, не разговаривать по душам, не отвечать на его «дурацкие» вопросы, не гладить по голове и не целовать...	Позволять Вашему ребенку знать Вас как человека, который тоже может ошибаться, а не только как безгрешного родителя.
---	--

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: снятие эмоциональной усталости, улучшение настроения.

Психолог. Мы с вами хорошо поработали. И в завершение я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты.

Рефлексия

- Если информация была для вас интересной и полезной – посадите на полянку красный цветочек.
- Если вам интересно, но полученную информацию вы вряд ли будете применять – посадите на полянку синий цветок.
- Если полученная информация оставила вас равнодушными – желтый.

(подарить поделки)

- Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что мы (семья и школа) – единое целое, каждый из нас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе мы – сила! Спасибо всем за участие! Любите своих детей, больше времени проводите с детьми, и наши дети вырастут спокойными, уравновешенными и рассудительными, психически здоровы!

Психолог раздает памятки родителям.

Памятка «Как сохранить психическое здоровье ребенка»

- Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.
- Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
- Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
- Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.

- Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.

Подготовила: психолог Максимова И.С.