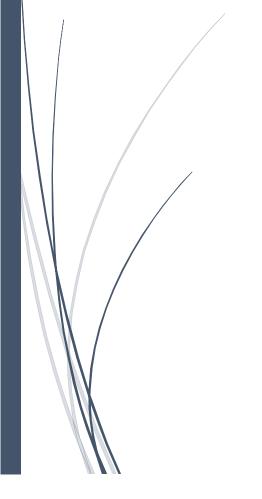
Семинар-практикум Здоровье-сбережение.



Подготовила педагог-психолог Еременко Снежана Сергеевна

Семинар-практикум для родителей Здоровье-сбережение

<u>Цель</u>: формирование позитивного отношения к себе, своему **ребенку**, через творческое включение.

Задачи:

- 1. Ознакомить **родителей** с негативными установками и их последствие на развитие личности **ребенка**.
 - 2. Поиск внутренних ресурсов.
 - 3. Приобретение положительного опыта.

Ход семинара:

- 1. Приветствие.
- 2. Лекционный материал.
- 3. Практическое задания (решение педагогических ситуаций).
- 4. Рефлексия (эмоциональный отклик).

Добрый день, уважаемые **родители!** Сегодня мы поговорим о эмоциональной поддержке **ребенка в семье**, ее влияния на развитие вашего малыша и дальнейшую его жизнь.

Положительное эмоциональное состояние относится к важнейшим условиям полноценного развития личности.

Мир детства, особый мир. Дети - это маленькие люди, они доверчивы, наивны, трогательны, верят в чудо...Они совершенны, как любое творение природы. Они удивительны, потому что пока неизвестно, что за люди из них вырастут.

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. Термин *«эмоциональное неблагополучие»* означает ситуативный дискомфорт, проявляется внешне в той или иной степени. Известно, что длительные негативные эмоции ведут к появлению соматических заболеваний у детей.

Давайте представим как это происходит:

Обычное утро. Обычная **семья**. И не важно, полная **семья или только один родитель** воспитывает ребёнка 3-4 лет. Мама одевает **ребенка и торопится**, так как опаздывает на работу. А у

ребёнка кризис 3-х лет и период активного развития самостоятельности. <u>Ребёнок говорит</u>: *«Я САМ!»*. Забирает у мамы майку или колготки и пытается одеть сам. <u>Некоторые мамы выхватывают одежду обратно и говорят</u>:

Горе ты мое...

Ты еще маленький, я это сделаю быстрее...

Неумеха, плакса...

За каждым таким посланием, <u>стоит скрытый смысл</u>: *«Горе ты моё!»*

<u>Эта установка дает</u>: отчуждение, чувство вины, низкую самооценку, враждебное отношение к окружающим, конфликты с **родителями**.

«Ты еще маленький, давай я быстрее сделаю...»

<u>И этой репликой дается команда</u>: не расти, оставайся маленьким, я лучше тебя. И на всю жизнь отбивает мама мотивацию что-либо делать самостоятельно (все равно мама сделает лучше).

А некоторые мамы, сдерживая своё негодование, позволяют **ребенку** одеваться самостоятельно. Но в силу своих возрастных возможностей, и к своему огорчению, у **ребенка** это получается не так легко, как ему бы хотелось. Он начинает злиться или пытается *«мстить»* маме слезами и криками. На что мама, все же выхватывает у **ребенка одежду**. Может быть, реагируя на крики и слезы **ребенка**, а может быть, вспоминая, что она опаздывает на работу. И говорит:

«Неумеха. Ничего не умеешь делать»

<u>Установка создает</u>: неуверенность в своих силах, низкую самооценку, страхи, безынициативность, низкую мотивацию к достижению.

«Будешь плохо себя вести, оставлю в садике! Я тебя не заберу!»

И в результате этих слов у **ребенка** появляется чувство вины, страхи, тревожность, ощущение одиночества, нарушение сна, зависимость от оценки окружающих, отчуждение от **родителей**. **Ребенок**, пока не увидит **родителей**, будет переживать. И день для малыша будет тянуться очень долго, а в голове постоянно носиться вопросы: Заберут ли меня сегодня? А вдруг не придут за мной? Хорошо ли я себя веду? А вдруг воспитатель скажет, что плохо? И в этот день, и в следующие дни, годы человека будет сопровождать страх остаться брошенным.

А это всего лишь утренние полчаса из жизни трехлетнего **ребенка**. Сколько всего мы успеваем сказать и сделать, начиная от зачатия **ребенка до его 6 лет**. А ведь большая часть **родительских** установок впитывается детьми до 6 лет. А с седьмого года жизни **ребенка родители** начинают пожинать плоды своих трудов.

Симптомы эмоционального напряжения ребенка:

- Частые неадекватные эмоциональные состояния (плач, депрессия, апатия, немотивированное проявление злости, пугливость, тревожность, конфликтность)
 - Отсутствие положительных эмоций на новые игрушки;
- Снижение познавательной активности *(отсутствие реакции новизны)*;
 - Рисунки в темных тонах;
 - Изменение двигательной активности (повышение снижение);
 - Изменения в аппетите;
 - Проблемы со сном *(бессонница)*;
 - Изменения в поведении ребенка.

Почему ребенок плохо себя ведет?

Закономерности возникновения негативного поведения.

На основе негативных чувств и эмоций возникает негативное поведение: ГНЕВ, ЗЛОСТЬ, АГРЕССИЯ

(Чувства проявляются в отрицательных эмоциях)

БОЛЬ, СТРАХ

(В случае неудовлетворения базовых потребностей возникают негативные чувства)

БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

В любви, уважении, ласке, успехе, понимании, самоуважении, познании, свободе, независимости, самоопределении, развитии, самосовершенствовании, реализации личностного потенциала

БАЗОВЫЕ СТРЕМЛЕНИЕ:

Я есть! Я хочу! Я могу! Я - любимый! Я хороший!

Возникает вопрос: что делать?

Существует принцип, без соблюдения которого попытки наладить отношения с **ребенком** оказываются безуспешными. Принцип этот - безусловное принятие **ребенка**.

Безусловно принимать **ребенка - значит**, любить его не за то, что он красивый, умный, помощник и т. д., а просто так, за то, что он есть (больные дети, дети с особыми потребностями).

Многие **родители** считают главными воспитательными средстваминаказание 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. Делать это можно разными способами: «Я очень скучала по тебе, пока была на работе», «Я очень люблю играть с тобой», но и в ходе различных жизненных ситуаций.

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.

Ведущий: В данных ситуациях более эффективной и адекватной реакцией по отношению к **ребенку**, его поступкам, нашим общение является «Я-выражение» в отличие от «Ты-выражения» оно не унижает и не оскорбляет **ребенка**

Шкала общения **родителей с ребенком** Методы воспитания, которые вызывают у **ребенка**

Позитивные эмоции негативные эмоции

Сколько раз вы сегодня ребенка

хвалили упрекали

поощряли подавляли

одобряли унижали

целовали обвиняли

обнимали осуждали

ласкали пренебрегли

сопереживали одергивали

симпатизировали позорили

улыбались читали нотации

восхищались лишали чего-то необходимого

делали приятные сюрпризы наказывали

делали подарки ставили в угол

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. Безусловно, многие из вас задумывались над своими отношениями с детьми, об атмосфере, которая сложилась в вашей **семье**.

Марина Таргакова, известный казахский **психолог и психотерапевт**, считает, что «Главная причина всех болезней и несчастий человека — его внутренний мир».

У любого человека есть три главные задачи в жизни:

- 1. Быть счастливым.
- 2. Постоянно развиваться.
- 3. Научиться слушать себя и других.