

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №1 «АЛЁНУШКА» П.ОКТЯБРЬСКОЕ
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Круглый стол
для родителей (законных представителей)
«Как сохранить психологическое здоровье ребенка в
МБДОУ и дома»**

Подготовил и провел: педагог-психолог
Лужная К.И.

2020 г.

Задачи:

- раскрыть суть понятий «психологическое здоровье», «эмоциональная сфера», «эмоциональное благополучие»;

- акцентировать внимание родителей (законных представителей) на взаимосвязи родительской установки с эмоциональным благополучием и личностным развитием ребенка;

- стимулировать рефлексию родителей (законных представителей) над собственными родительскими установками;

- организовать обмен опытом в области взаимодействия с детьми;

- способствовать выработке новых навыков общения с ребенком;

- повышать уровень психолого-педагогических знаний у родителей (законных представителей).

Вступительное слово педагога-психолога: Уважаемые родители! Все мы знаем, что невнимание к ребенку, неуважение его личности лишают возможностей самореализации в будущем.

Одно из основных условий полноценного развития ребенка – психологическая защищенность, т. е. осознание того, что его любят в любых жизненных ситуациях.

Слушать и чувствовать ребенка непросто для взрослого. Именно в диалоге рождается доверие и взаимопонимание, умение видеть чувства свои и окружающих. А это важнейшая задача воспитания ребенка дошкольного возраста и одна из целей подготовки его к обучению в школе.

Когда окружающие доброжелательно относятся к ребенку, признают его права, уделяют ему внимание, он испытывает чувство уверенности, защищенности. Обычно в этих условиях у ребенка преобладает бодрое, жизнерадостное настроение. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к людям – растет психологически здоровый человек.

Сегодня мы собрались с вами, чтобы обсудить вопрос о как сохранить психологическое здоровье детей в МБДОУ и дома.

Мини – лекция «Собственный пример или нотация?»

Наши дети каждый день слышат от нас: «Ты обязан вести себя как подобает», «Ты не должен открывать дверь незнакомцам», «Ты должен переходить улицу на зеленый свет».

Обычно дети из таких фраз не узнают ничего нового. Ничего не меняется оттого, что они слышат это «в сто первый раз». Они чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда лишь скуку, а чаще всего все вместе взятое.

Дело в том, что моральные устои и безопасное поведение воспитываются в детях не только словами, сколько атмосферой в доме, через подражание поведению взрослых, прежде всего родителей. Если в семье все соблюдают правила дорожного движения, разыгрывают ситуацию «один дома», воздерживаются от грубых слов, делят домашнюю работу – будьте уверены, ребенок знает, как надо себя правильно вести.

Если же он нарушает «нормы поведения», то стоит посмотреть, не ведет ли себя кто-то в семье так же или похожим образом. Помните, словесные поручения типа «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки», «Без конца повторяю, к собакам на улице не подходи», «Сколько раз тебе говорила. Не послушался – пеняй на себя» — самый неудачный способ помочь ребенку. Дети в таких случаях отвечают или думают: «Отстань», «Надоело», «Хватит», «Ну-уууу, началось». В лучшем случае они перестают нас слышать, возникает то, что психологи называют «Смысловым барьером» или «Психологической глухотой». Вот пример: папа и пятилетняя Вера идут по улице. Тает снег, на тротуаре лужи. Вера проявляет повышенный интерес к лужам и сугробам.

Папа: «Катя, если ты будешь наступать в лужу, ты промочишь ноги. Если ты промочишь ноги, твой организм охладится. Если он охладится, ты можешь легко подхватить инфекцию. Ты должна знать, что весной в городе всюду много микробов».

Катя (наступая в очередную лужу): «Пап, а почему у дяденьки, который прошел, такой красный нос?»

Упражнение «Тонкая бумага»

Каждому участнику раздается по листу бумаги, выполняют указания ведущего.

— Сложите листок пополам, оторвите верхний правый угол, снова сложите пополам, оторвите верхний правый угол и т. д. (до пяти раз). Упражнение выполняйте так, как вы его поняли.

— У всех ли одинаковые листки? Чем они отличаются? В чем они похожи? Каков смысл задания?

— Каждый понимает инструкцию по-своему, все мы разные. Читая нотации, правила детям, можно ли быть уверенным, что они нас правильно поняли и все уяснили?

Был бы пример – у всех было бы одинаково.

Должен быть пример родительского поведения для детей. Можно сколько угодно говорить, как правильно переходить дорогу, но если вы сами не соблюдаете эти правила, можете быть уверены, что и ваш ребенок их нарушит.

2. Упражнение «Диктат»

— Для этого упражнения возьмем куклу, которая будет играть роль ребенка. А мы 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 вы думаете, ребенку хорошо? Как он себя чувствует? Как вы думаете, что нужно освободить в первую очередь? Если мы его спросим? Как вы думаете, может ли ребенок развиваться в таком состоянии? Что же делать?
Контрольные вопросы.

— Вследствие нарушения психологической безопасности ребенок может оказаться в стрессовом состоянии. Чтобы вовремя помочь ему, каждый родитель должен знать признаки такого состояния.

— Как может проявляться стрессовое состояние 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 взрослый должен тонко подбирать эмоциональные формы воздействия. Одной из таких форм являются родительские установки – совокупность родительского эмоционального отношения к ребенку, восприятия ребенка родителем и способов поведения с ним. Давайте вспомним реплики взрослых, высказывания, оценки, услышанные или сказанные лично вами, и попробуем определить, негативное или позитивное влияние они оказывают на ребенка.

Например, часто можно слышать раздраженные высказывания взрослых в адрес расшалившегося малыша: «Хватит капризничать, а то оставлю тебя здесь».

— Какое воздействие оказывает эта реплика?

(Негативное воздействие, т. к. ребенок может почувствовать свою ненужность, предательство со стороны родителей)

— Часто встречается ситуация, когда ребенок отказывается убирать свои игрушки. Что порой говорят взрослые в этом случае? «Убери свои игрушки, ты же взрослая девочка».

Это позитивная или негативная установка? (Позитивная, т. к. подчеркивается самостоятельность ребенка.) А негативной в этом случае будет какая установка? (Угроза выкинуть игрушки или отдать другим детям).

— Что в этом случае можно предложить ребенку? (Устроить соревнование: кто быстрее уберет свои вещи.)

Обыгрывание проблемных ситуаций

Работа над собой и воспитание детей – сложные процессы, для закрепления услышанного сегодня рассмотрим жизненные ситуации и постараемся найти правильное педагогическое решение.

Задание: найдите ВЫХОД из проблемной ситуации, используя позитивные установки. Работа выполняется в парах.

1. Ребенок шалил за столом и, несмотря на ваше предупреждение, пролил молоко.

/Педагогически правильное решение ситуации: «Ничего, бывает. Иди принеси тряпку и убери за собой. /

2. У вас важный разговор с приятельницей. Ребенок постоянно вас перебивает.

/ «Понимаю, тебе хочется поиграть со мной. Этот разговор для меня очень важен»/

3. Вы торопитесь на работу. Ваш ребенок медленно одевается и отказывается надевать приготовленные вещи.

/ «Я тороплюсь, мне бы не хотелось опаздывать. Тебе нужна моя помощь? »/

4. Ребенок пришел с прогулки в промокшей обуви – он ходил по лужам. /Ты очень огорчил меня, но я еще больше огорчусь, если ты заболеешь. /

5. Вы пообещали купить ребенку игрушку, но пока нет возможности сделать это. /Мне тоже нравится эта игрушка, и мне бы очень хотелось порадовать тебя, но нужно подождать еще немного. /

Упражнение «Негативные установки»

Предположите, какие последствия могут повлечь негативные установки, которые иногда даются детям. Попробуйте изменить негативную установку на позитивную.

Негативные установки	Последствия	Позитивные установки
Горе ты мое!	Заниженная самооценка, чувство вины, отчуждение, конфликты	Радость ты моя!
Нытик, плакса!	Внутренняя озлобленность, повышенное эмоциональное напряжение, тревожность, неуверенность в своих силах, безынициативность	Поплачь, станет легче!
Ты копия своего папочки!	Неадекватная самооценка, упрямство, противоречивость, трудности в общении с родителями.	Папа у нас замечательный! Мама у нас умница!
Неумейка! Откуда у тебя только руки растут!	Страхи, заниженная самооценка, неуверенность, низкая мотивация к деятельности.	Попробуй еще раз, и у тебя обязательно получится! Давай попробуем вместе.
Ты обидел маму! Ты плохой, вот уйду от тебя к другому мальчику.	Отчуждение, тревожность, страхи, чувство одиночества, нарушение сна.	Я тебя все равно люблю! Но мне очень неприятно – постарайся не поступать так больше.
Займись чем-нибудь, отстань.	Отчуждение, озлобленность.	Иди ко мне, давай подумаем, чем мы займемся.
Только и слышу: «Купи! Купи!» .Надоел со своими просьбами!	Агрессия, капризы, истерика.	Мне бы хотелось купить тебе, но у меня нет денег.

Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках, дорогие родители!