Автор составитель Манойлова Н.А. педагог-психолог МАДОУ №61

Круглый стол с родителями «Психологическое здоровье детей»

**Цель:** повышение психолого-педагогической компетентности родителей.

**Задачи:**

1. познакомить родителей с понятием «психологическое здоровье»
2. создать условия для формирования психологически здоровой личности ребенка

**Участники:** родители детей, не посещающих ДОУ
**Форма проведения:** «круглый стол».
**Используемый материал:** чистый лист ватмана; чистые листы А4, листы бумаги в форме сердечка, цветные карандаши, мяч.
**Продолжительность работы:** до 60 минут.
***Структура мероприятия:***

1. Организационный момент (ритуал приветствия, эмоциональный настрой на работу);
2. Теоретическая часть (введение в тематическую часть вопроса, ознакомление участников с новой информацией);
3. Практическая часть – работа «круглого стола»;
4. Подведение итогов, рефлексия.
5. Ритуал прощания.
6. Организационный момент.

*Педагог-психолог:* Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы будем с вами говорить о «психологическом здоровье» детей. Рассмотрим, что входит в понятие «психологическое здоровье», что способствует его созданию и поддержанию. Начнем, мы с упражнения, которое поможет, нам настроиться на плодотворную работу.

*Упражнение «Ассоциации»:* Родителям предлагается по кругу высказать ассоциации, возникающие со словом «Психологическое здоровье детей».

1. Теоретическая часть

Знаете ли вы, что здоровье человека зависит от различных факторов, таких как:

• Психологическое здоровье - это неразделимость телесного и психического в человеке.

Психологически здоровый человек- это творческий, жизнерадостный, веселый, открытый человек, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Такой человек берет ответственность на себя, его жизнь наполнена смыслом. Он находится в постоянном развитии. Ключевым словом для его описания является «гармония», или «баланс». Основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие. Показателями психологического здоровья, можно считать:

1. Быструю адаптацию к новым условиям.
2. Высокий уровень коммуникативных навыков.
3. Положительную мотивацию к социальной деятельности.
4. Отсутствие нарушений в поведении.

• Уровни психологического здоровья:

1) Креативный (высокий) - дети с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Такие дети не требуют психологической помощи;

2) Адаптивный (средний) - дети, в целом адаптированные к социуму, однако имеющие некоторую повышенную тревожность;

3)Дезадаптивный (низкий) – дети, чей стиль поведения характеризуется стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям, или наоборот, используя активную наступательную позицию, подчинить окружение своим потребностям. Эти дети требуют индивидуальной психологической помощи.

Главная задача, состоит в создании таких условий, которые гарантируют формирование и сохранение здоровья детей.

• Условия, составляющие психологическое здоровье детей:

1. Психологический комфорт - комплекс максимально благоприятных для субъекта условий внешней и внутренней среды, включающий и факторы психологические. В этом состоянии отмечается отсутствие напряжения психических и физиологических функций организма.

Психологический комфорт создают: игры и упражнения (этюды), музыкальные произведения, произведения живописи, театр и театральная деятельность, чтение художественной литературы, общение с природой, физические упражнения, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика.

А главное взрослый – образец для ребенка: чуткий, добрый, приветливый, веселый, находящий время для общения с ребенком, оптимист.

*Педагог-психолог:* « Как вы думаете, почему важно сохранять психологическое здоровье детей?» (ответы родителей)

Последствия психологического дискомфорта для ребенка:

-появление фобий, страхов, тревожности, повышенной агрессивности;

-переход психологических переживаний в соматические расстройства, когда ребенок, получивший психологическую травму, заболевает физически (некий инстинкт самосохранения организма);

- проявление психологических травм, полученных в детском возрасте, в более зрелом возрастном возрасте, может проявиться в виде психологической защиты, например, позиции избегания (замкнутость, наркотики, суицидальные наклонности, проявления агрессивных поведенческих реакций (побеги из дома, вандализм и т. п.)

2. Психологический климат - комплекс внутренних условий, которые обеспечивают в процессе развития и жизнедеятельности группы, коллектива положительную (отрицательную) перспективу как для группы в целом, так и для каждого члена группы.

Хороший климат возникает тогда, когда все ее члены чувствуют себя свободно, остаются самими собой, но при этом уважают также и право других быть самими собой.

Климат (или атмосфера) определяется:

• отношениями между взрослыми и детьми;

• отношениями между самими детьми.

1. Практическая часть

*Педагог-психолог*: «Как вы думаете, какие чувства необходимы при воспитании здоровой личности ребенка?» (родители отвечают, передавая мяч по кругу).

*Упражнение «Чувства»:* Перед родителями расположен ватман и цветные карандаши.

Задача каждого родителя взять карандаш определяющего цвета для названного чувства. Одновременно все родители рисуют на ватмане, стараясь занять своё пространство.

Итог: любовь в воспитании здоровой личности ребенка нужна, но порой мешает рационально мыслить. Необходимо учитывать, что ребенок нуждается не только в любви и заботе, а также в принятии его таким каков он есть, в понимании, в эмпатии (сопереживании, в поддержке и т. д.)

*Тест на эмоциональное отношение.*

Материал: лист бумаги, цветные карандаши.

Родителям предлагается нарисовать 4 круга на листе.

*Педагог-психолог:* «Мы с вами, уважаемые родители, пройдем тест от имени ребенка *(вопросы можно подобрать самим)*:

•Закрасьте первый кружок таким цветом, какого цвета твоё настроение, когда ты идешь на занятия (в детский сад);

•Закрасьте второй кружок таким цветом, какого цвета твоё настроение, когда ты на занятиях (в детском саду);

•Закрасьте третий кружок таким цветом, какого цвета твоё настроение, когда ты играешь;

•Закрасьте четвертый кружок таким цветом, какого цвета твоё настроение, когда ты уходишь домой.

Обозначение цветов

* Красный - возбужденное, восторженное отношение.
* Оранжевый - радостное, приятное.
* Желтый - теплое, доброжелательное.
* Зеленый - спокойное.
* Синий - грустное, неудовлетворительное.
* Фиолетовый, коричневый - тревожное.
* Черный - печаль, уныние».

*Педагог-психолог:* «Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к поддержанию психологического здоровья, как самих себя, так и детей. Какие же условия можем создать мы, родители, для того, что наши дети развивались гармонично, психологически здоровыми?

- создание спокойной и доброжелательной обстановки;

- внимательное отношение к эмоциональным потребностям ребенка;

-следует предоставлять ребенку больше самостоятельности и независимости, давать ему возможность общаться с другими детьми и взрослыми вне дома и обеспечивать соответствующие условия».

*Упражнение «Цветок»* «Народная мудрость гласит: «самый сладостный звук для человека - это его имя». Если хотите привлечь внимание человека к себе, настроить его к общению, то следует обращаться к человеку, ребенку по имени. А как вы называете своего ребенка? Помочь найти положительные качества своего ребенка Вам поможет игра «Цветок».

Инструкция: нарисуйте на листке бумаги, цветок. В середине цветка напишите ласковое имя своего ребенка, а в его лепестках, его положительные качества.

Вывод: Посмотрите, какой у вас получился ласковый и добрый цветок!

*Упражнение "Позиции в общении"*

Родители произвольно разбиваются на пары и общаются в позициях "Сверху и снизу" "Спиной друг к другу" "Один спиной к лицу другого" "Рядом" "Напротив друг друга"

По окончании выполнения упражнений педагог-психолог подводит итоги, организует обсуждение, обмен мнениями " В какой, позиции ребенку комфортно общаться с родителями?".

В разных ситуациях уместны разные коммуникативные позиции. Вы почувствовали неудобность позиции "спина к спине" - это позиция игнорирования, отказа от общения, используется, если ребенок получает наказание.

Если вы пытаетесь общаться с ребенком, делая свои дела, не отрываясь от телевизора, газеты, мытья посуды, приготовления пищи и т. д., ребенок почувствует свою отверженность, ваше равнодушие к нему. Оторвите свой взгляд от неотложных дел и взгляните ребенку в глаза, когда разговариваете с ним.

Позиция "рядом" - это одна из наиболее предпочитаемых, психологичных и мягких позиций в общении. Здесь вы можете общаться с ребенком, занимаясь вместе каким-то делом. Рассматривая вместе книжку, можно расспросить ребенка обо всем, что его волнует, услышать от него то, о чем ребенок не может рассказать в прямой беседе, глядя прямо в глаза. Важен настрой взрослого собеседника на ребенка. Нередко вечером замотанная мама, читая ребенку книгу на ночь, параллель думает о своих делах, машинально отвечая на вопросы ребенка, или вовсе не отвлекаясь на них.

Позиция "напротив". Эта позиция не так однозначна, как кажется на первый взгляд. Использовать ее надо грамотно. Когда ребенку хотят сделать внушение, особенно отцы семейства, их "огненные" взгляды говорят многое, зачастую совершенно другое, чем слышимые ребенком слова. Диапазон эмоциональной подстройки очень широк при контакте "глаза в глаза" - от полного взаимопонимания до открытого подавления.

Позицию общения "Сверху вниз" целесообразно использовать при коротких, быстрых контактах, когда надо что-то сказать для быстрого выполнения какого-либо действия в срочном порядке в ситуации дефицита времени.

1. Подведение итогов, рефлексия.

И, в заключении нашей работы, хотелось бы напомнить вам, уважаемые родители, что только совместными усилиями мы поможем нашим детям стать тем гармонично развитым человеком, речь о котором велась выше – жизнерадостными, творческими, открытыми, чего я вам и нам искренне желаю.

Чтобы наши дети были здоровы, мы тоже должны укреплять своё психологическое здоровье, так как имеет непосредственное влияние на детей.

*Упражнение «Сердце».*

-Завершить нашу встречу, нам поможет упражнение «сердце» (*участникам раздаются цветные листы бумаги в форме «сердечка»)* пожалуйста, поделитесь своими впечатлениями о проведенном мероприятии, о пользе проделанной работы, о собственном восприятии новой информации, зафиксировав все это в письменной форме на этих сердечках. *По завершению работы, полученные «сердечки» вывешиваются на доске в виде цветов (по четыре сердечка).*

- Только раскрыв собственное сердце, возможно достичь полного и гармоничного контакта с детьми, и только с открытым сердцем возможно понимание детской души, похожей на прекрасный, распустившийся цветок.

1. Ритуал прощания

Педагог-психолог благодарит всех присутствующих за активное и творческое участие.