Мероприятие подготовил

педагог-психолог МБДОУ № 44

Волкова Лариса Владимировна

**Психологическое занятие с элементами тренинга**

**для родителей детей дошкольного возраста**

**«Мое солнышко»**

**Цель:** обучение родителей эффективным формам взаимодействия с детьми, профилактика конфликтного поведения, укрепление детско-родительских отношений.

**Задачи:**

1. повышать компетенцию родителей в вопросах воспитания и развития ребенка с ОВЗ;
2. содействовать безусловному принятию своего ребенка с учетом его особенностей развития;
3. привлекать родителей к коррекционно-развивающему и воспитательному процессу.

**Участники:** родители детей дошкольного возраста.

**Длительность встречи:** 40 минут

**Ход занятия**

1. **Вступительная часть. Приветствие.**

Добрый вечер, уважаемые родители! Я рада приветствовать самых заботливых родителей на нашем мероприятии. Рада, что мы имеем возможность поговорить о том, что нас беспокоит, тревожит в наших детях, можем поделиться этими своими переживаниями.

Сядьте поудобнее. Давайте познакомимся.

**Правила работы в группе:**

1. **Конфиденциальность информации;**
2. **Взаимное уважение чужих чувств и мнений;**
3. **Безоценочное отношение друг к другу.**
4. **Основная часть.**
   1. **Упражнение «Что меня радует и огорчает меня в моем ребенке?» (родители заполняют каждый свою таблицу)**

|  |  |
| --- | --- |
| Что меня радует в моем ребенке? | Что меня огорчает в моем ребенке? |
|  |  |

**Рефлексия:** Какую часть таблицы было труднее заполнить?

В какой части получилось больше записей? Кто-то хочет озвучить свои ощущения, мысли?

У ребенка от природы высокая потребность в любви, внимании и принадлежности, или близости к кому- то. Это потребность удовлетворяется, когда он слышит от нас что мы его любим, ценим, признаем его достижения, даем право на ошибку.

Подумайте, сколько раз в день вы обнимаете своего ребенка? Сколько ласковых слов вы ему говорите в день? Сколько раз в день вы одергиваете его, недослушиваете, отказываете в игре, и своем внимании?

Великий семейный терапевт Вирджиния Сатир говорила, что для выживания ребенку необходимы 4 объятия в день, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 обниманий в день. Но это не просто обнять ребенка на бегу, подарив наскоро поцелуй. Объятия и поцелуи должны быть искренними, демонстрирующими любовь и тесную связь.

Ребенку внимание и ласка нужны, как вода для цветка. Если этого недостаточно или эти знаки внимания условные, то у ребенка появляются эмоциональные проблемы, проблемы с поведением, нервно-психические и соматические заболевания.

**2.2. Упражнение «Один день из жизни ребенка» (**Родителям выдается силуэт человечка).

- Возьмите в руки вот этого маленького человечка. Его зовут Петя. Проживите день с этим маленьким Петей.

- Утром мама подошла к Пете и стала его будить. Ему так не хотелось вставать, еще две минуточки он хотел поваляться в кровати. Мама стала кричать на ребенка за его непослушание, что она из-за него опоздает на работу... Пете стало так грустно, что его не понимают...

- *Оторвите кусочек от мальчика.*

- Но мальчик все же встал, умылся, надел новую рубашку и вышел к завтраку. Он подошел к папе, молча встал около него, ласково улыбнулся и покружился, чтобы папа оценил его наряд. Но папа не заметил новой рубашки, оттолкнул Петю, закричав на него, что тот не садится завтракать... На душе у Пети стало еще грустнее...

- *Оторвите кусочек от мальчика.*

- Позавтракав, Петя стал собираться в детский. Но тут его внимание привлекла машинка. Забыв про колготки, он стал ее катать по полу. Мама снова заругалась и стала торопливо одевать сына. Радости это Пете не прибавило...

- *Оторвите кусочек от мальчика.*

-Придя в садик, мама стала быстро раздевать Петю, потому что торопилась на работу. Пете так не хотелось расставаться с мамой, что он заплакал и вцепился в ее пальто руками. Мама, оторвав Петины руки от себя, спешно поцеловав сына в лоб, сказала: «До вечера» и ушла. Петя молча, глотая слезы пошел в группу.

- *Оторвите кусочек от мальчика.*

- В группе Петя встретил своего друга Ваську. Васька был очень бодрый и веселый и вместо приветствия он сильно толкнул Петю

- *Оторвите кусочек от мальчика*.

- Петя, от обиды, стукнул Васю по спине. Вася заплакал, а воспитатель наругала Петю и обещала рассказать все маме.

-Всю дорогу до дома мама ругала и стыдила Петю. Сказала, что за его плохое поведение, он не будет смотреть мультфильмы, не даст планшет.

- *оторвите кусочек от мальчика.*

**Рефлексия:***А теперь посмотрите, что осталось от этого ребенка только за один день. Кто виноват в этом? А с чего начался день? Какие чувства возникли у вас, выполняя это упражнение?*

* 1. **«Успешный ребенок-счастливый ребенок?»**

Что значит «Успешный ребенок»? (контур ребенка на доске: родители называют, психолог записывает)

**Резюме психолога:** это не наличие медалей на стене, пятерок в дневнике, не красный диплом в рамочке. Успешный ребенок и вообще человек – это тот, кто счастлив, уверен в себе, у кого надежный семейный тыл, любовь близких. Не важно в каком классе в будущем он будет учиться (коррекционном или в элитном лицее), главное, чтобы ему было интересно учиться и комфортно среди сверстников.

Воспитание успешных детей - задача не простая! Для того, чтобы воспитать успешного ребенка, очень важно сохранить доверительные отношения в семье. Важно принимать и любить ребенка таким, какой он есть. Это называется «Безусловная любовь».

Если вы часто слышите один и тот же вопрос «Мама, ты меня любишь?», или вдруг ребенок начал вести себя по-другому, вопреки вашим правилам - есть повод задуматься о ваших отношениях с ребенком.

Когда ребенок или его поведение не соответствует нашим ожиданиям, многие родители часто не контролируют свои эмоции, невербальное поведение и слова. Как воспринимает эти слова ребенок. Когда мама или папа не сдерживают своих отрицательных эмоций, бросают резкие обидные фразы «Сколько раз тебе говорить? «Ты почему меня позоришь? «Ты что такой глупый?», «Мне за тебя стыдно», то ребенок принимает это, как непринятие себя. «Я плохой», «Я не такой как все», «Меня не любят». Если мы замечаем и хвалим только за успехи ребенка, то у него складывается понимание, того, что, например, чтобы быть любимым, нужно получить пятерку, выиграть в соревнованиях и тд. Такое поведение взрослых означает условное принятие ребенка.

Мы забываем, что именно мы - взрослые часто являемся первоначальной причиной всех проблем в ребенке. Это мы пытаемся создать ребенку рамки, подогнать его под какие-то эталоны, поднимаем планку требований, пытаемся воплотить через него свои нереализованные возможности, не учитывая возможностей ребенка.

**Упражнение «Успешный ребенок»**

**Задание участникам: собрать пазл (картинка любящей семьи). На каждом пазле прописаны правила общения с ребенком.**

**\* *Никогда не применяйте угроз.***

***Психолог резюмирует прочитанное***. Они ослабляют внутреннее «Я» ребенка. Происходит это от таких распространенных обещаний: «Еще раз так сделаешь, и я тебя выпорю - сесть не сможешь!», «Ты у меня дождешься …» и т.д. Они наполняют душу ребенка чувством страха, беспомощности, а иногда и ненависти. Дело в том, что дети живут только настоящим. Угроза наказания в будущем все равно не действует «с запасом», а негативную реакцию вызывает сразу же.

***\* Никогда не унижайте детей.***

Нельзя говорить ребенку: «Как можно быть таким балбесом ротозеем, болтуном, лгуном, хвастуном)?», «У тебя голова или кочан капусты?», «Ты намусорил хуже свиньи» и прочее в том же духе. Сколько раз вы оскорбили ребенка, столько раз вы нанесли удар по его внутреннему «Я» - тому, из чего развивается личность.

***\* Никогда не подкупайте своего ребенка.***

Состоятельный папаша обещает сыну автомобиль, если он окончит школу с отличием. Мама сулит купить игрушку, если ребенок будет слушаться бабушку. Акцент переносится родителями с естественных стимулов -получить знания, помогать бабушке - на корыстные интересы, «Не бегай по магазину, веди себя хорошо -куплю жвачку». Ребенок приучается манипулировать -сначала матерью, а затем и другими людьми. Позже его уже трудно научить бескорыстию, уважению к правам, интересам других людей. Он твердо стоит на том, что если люди от него чего-то ждут, то и он должен от них «чего-то» иметь - никак не иначе.

***\* Никогда не выдавливайте силой обещание из ребенка не делать то, что вам не нравится.***

А мы так часто понуждаем детей: «Обещай, что это не повторится! Ну, я жду! Не слышу обещания!» И ребенок обещает. Что ему остается? А потом вновь делает то, что Вы ему запретили. И мы же его попрекаем: «Ты же не сдержал обещания!» Поймите: дети имеют дело только с настоящим, они не осознают будущего. Если вынуждать их давать обещания, они просто привыкнут с их помощью избегать неприятностей, ничего реально в своем поведении не меняя.

***\* Никогда не пережимайте с опекой ребенка.***

Это приводит к тому, что ребенок начинает чувствовать себя слабее и хуже других детей, которых не опекают в такой степени. Понижается его уверенность в себе. Не стоит делать для ребенка или за ребенка то, что он в состоянии делать сам, пусть не так хорошо, как это делает мама.

**\* *Никогда не потакайте чрезмерно своим детям****.*

Есть родители, которые вообще все запреты считают слишком «стягивающими» личность, они предпочитают разрешать детям все и, как правило, становятся заложниками такого либерального воспитания. Не лучше приходится и детям, которые росли без разумных ограничений. Правила жизни представляются им «резиновыми». Неизбежно за пределами семьи они натыкаются на противодействие окружающих. Существует порядок в саду, в школе: расписание уроков, правила, обязательные для всех детей. И ему приходится очень трудно: укрепилась привычка делать лишь то, что приятно и важно лишь ему одному. Все это сулит ему жизнь, полную конфликтов, стычек - и на службе, и в будущей семейной жизни.

**\* *Никогда не отступайте от введенных в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях.***

Конечно, правила эти должны создавать разумный порядок, объединять и укреплять семью, а не отражать лишь мимолетные желания взрослых. Меняющиеся, нетвердые правила лишь запутывают и смущают ребенка. Он тогда плохо понимает, что от него хотят, что можно, чего нельзя.

**\* *Никогда не требуйте от ребенка того, к чему он не готов в силу возраста.***

Если от пятилетнего ребенка требовать того, к чему способен лишь десятилетний, он будет чувствовать свою беспомощность и неприязнь к тем, кто требует от него непосильного. Никогда не применяйте методы, которые заставляют ребенка чувствовать себя «плохим». Это происходит, когда родители внушают ребенку: «Хороший ребенок так не поступает. Мы с мамой только для тебя делаем, а ты вот как платишь нам, неблагодарный!» и пр. Ребенка настолько «достают» эти нотации, что он просто «отключается» от них или находит «блокировки».

* 1. **Упражнение «Скажи по-другому…»**

**Родителям зачитывается высказывания, они их перефразируют, демонстрируя принятие ребенка.**

-Не ори!!! (Что ты раскричался? Говори тише пожалуйста)

-Сколько тебя просить убери игрушки! (Время игры подошло к концу, убери пожалуйста свои игрушки)

-Ты что глухой? (Сын (дочь), слышь меня пожалуйста)

-Мне было за тебя стыдно! Ты меня позоришь (Меня огорчил твой поступок)

-Кто тебе разрешил такие слова говорить? Язык отрезать? (В нашей семье так не разговаривают).

-Я же тебе говорила, что у тебя не получится (Попробуй, не попробуешь, не узнаешь).

**Рефлексия:** Легко ли было выполнить это упражнение?Оказывается мы, взрослые, часто не задумываемся над своими фразами и действиями.

  А.С. Макаренко пишет в своей книге для родителей»:

«Ваше собственное поведение - сама решающая вещь. Не думайте, что вы воспитываете ребёнка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома».

* 1. **Упражнение «Контакт любящих глаз»**. Участники объединяются в пары. Один играет роль ребенка, другой родителя. Сначала нужно посмотреть на партнёра (как на ребенка) безразличным, холодным взглядом, как на совершенно чужого и неинтересного человека. Затем нужно вспомнить приятные моменты жизни, моменты особой близости с ребенком, когда вы были по-настоящему счастливы, и посмотреть на партнёра глазами, полными любви. Проявите невербальные чувства к партнеру.

**Витаминки материнской любви (вытягивают и зачитывают)**

«Я тебя очень-очень сильно люблю!»

«Ты – самое дорогое и родное, что у меня есть».

«Ты очень желанный и долгожданный ребенок».

«Ты – моя родная частичка, родная кровинушка».

«Я и папа (братья, сестры, бабушки, дедушки) тебя очень любим» (даже если родители в разводе, биологический отец или мать навсегда им останется, ребенку важно знать, что он любим отцом, что дело не в нем самом, а в отношениях между взрослыми людьми).

«Я так скучала по тебе, пока была на работе»

«У тебя все получится, я тебе помогу справиться с этим»

1. **Заключение**

**Пословицы на слайде.**

* Ребенок, что тесто, как замесил, так и выросло.
* Пороки ребенка не рождаются, а воспитываются.
* Верная указка не кулак, а ласка.
* Хорошему надо учиться три года, а плохому и часа хватит.
* «Счастлив тот, кто счастлив дома».
* «На что    клад, коли в семье лад».

1. **Рефлексия**: **Заполнение анкеты обратной связи**