

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Малинский центр развития ребёнка – детский сад «Чайка»  
городского округа Ступино Московской области**

**Тренинг для родителей  
«Секреты психологического здоровья детей»**

Подготовила и провела:  
педагог – психолог  
Еременко Е.С.

## Материально-техническое обеспечение:

Бейджики, клей-карандаш, запасные бумажные перья, клубок ниток, платки и верёвка для игры.

Демонстрационный: нарисованный аист с новорожденным; бумажные цветочки – по 1 на каждого участника, бумажные перья для хвоста – 3 шт., карточки со словами «*типы семейного воспитания*», «*идеальный ребёнок*», «*взрослый*», «*ребёнок*», памятки для родителей «*Эти слова ласкают душу ребёнка*».

Раздаточный: бумажные перья для туловища – по 1-2 шт. на каждого, ручки (карандаши, фломастеры, чистые листочки бумаги по количеству участников);

Материал для проведения рефлексивной игры: изображения чемодана, мясорубки и урны, 3 чистых листика для каждого.

### Ведущий:

- Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы с вами будем говорить об особенностях психологического развития детей и о факторах, влияющих на это. Наше собрание пройдёт в форме тренинга.

1. Выполнение упражнения «*Приветствие*».

- Берем друг друга за большой палец и говорим слова:

«*Всем, всем добрый день!*»

2. Выполнение упражнения «*Комплименты по кругу*».

Участник берёт в руки клубок, называет своё имя, такое же как на «*бейджике*», и называет своё лучшее качество на эту же букву. Передаёт клубок дальше.

### Ведущий:

- Мы все воспитываем детей, казалось бы, по общим, принятым в обществе нормам, только дети у всех получаются разные.

3. Выполнение упражнения «*Психологический настрой*».

### Ведущий:

- Уважаемые родители, все вы знакомы с символом, помещенным перед вами – «*аист, несущий новорожденного*». Что он означает именно для вас?

4. Выполнение упражнения «*Ожидания*».

### Ведущий:

- Конечно же, все, что вы перечислили – является отражением вашего внутреннего ощущения, восприятия данного образа – образа «*ожидания чуда в лице долгожданного малыша*». И вот этот миг наступил. Малыш родился, и даже успел уже немного подрасти, как раз столько, чтобы попасть в детский сад. Итак, что вы, взрослые, ожидаете от своего ребенка? Каким он должен быть сейчас? Какие качества и умения должны у него сформироваться? Перед вами лежат бумажные белые перышки, на которых вы и напишите свои ожидания, а после их прикрепим на тело нашего аиста, осуществляющего нашу мечту.

(Родители пишут свои ожидания к ребенку данного возрастного периода, после чего передают перья педагогу, который озвучивает их, комментирует и прикрепляет клеем к туловищу аиста. Если есть необходимость, добавляет на запасных перьях необходимые качества и умения, которые соответствуют возрасту ребенка).

### Ведущий:

- Вот такой аист у нас получился. Теперь он точно знает, какой ребенок нам нужен!

### Основная часть (35 минут)

- Продолжая тему нашего тренинга хочется сказать, что психологическое здоровье или нездоровье ребенка неразрывно связаны с типом семейного воспитания, и зависит от характера взаимоотношений родителей и детей.

- Выделяют 4 типа семейного воспитания:

### Ведущий:

- Какие из типов вам знакомы? По какому типу вы воспитываете своего ребёнка?

«Типы семейного воспитания» (Ведущий вывешивает на доску)

- авторитетный (принимаящий, демократический);
- авторитарный (отвергающий ребенка, деспотичный, враждебный);
- либеральный (бесконтрольный, попустительский)

•индифферентный (властный, бессердечный, иногда наблюдается полное безразличие к ребенку).

#### Авторитетный стиль

Отношения теплые. Открыты для общения и обсуждения с детьми установленных правил поведения; допускают изменения своих требований в разумных пределах. Ребенок и взрослый имеют общие интересы, цели, но и свои личные потребности; они равны, уважают друг друга.

#### Авторитарный стиль

Отношения холодные. Отдают приказания и ждут, что они будут в точности выполнены. Закрыты для постоянного общения с детьми; устанавливают жесткие требования и правила, не допускают их обсуждения; позволяют детям лишь в незначительной степени быть независимыми от них. Ребенок «внутри», родитель подавляет ребенка, контролирует всю его жизнь.

#### Либеральный стиль

Взрослый слабо или совсем не регламентируют поведение ребенка; безусловная родительская любовь. Отношения теплые. Открыты для общения с детьми, однако детям предоставлен избыток свободы при незначительном руководстве родителей; родители не устанавливают каких-либо ограничений; дети буквально садятся на шею родителям.

#### Индифферентный стиль

Не устанавливают для детей никаких ограничений; безразличны к собственным детям. Закрыты для общения; из-за обремененности собственными проблемами не остается сил на воспитание детей; родители проявляют безразличие к жизни ребенка. Их миры существуют параллельно и не пересекаются, у каждого своя личная жизнь, свои проблемы и неудачи. Прочитайте внимательно стили и отметьте для себя, к какому типу относитесь вы?

5. Упражнение «Цветок».

### Ведущий:

- 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?

Инструкция: предлагаю заполнить лепестки. В середине запишите имя своего ребенка. На лепестках положительные качества ребенка.

Вывод: лепестков много и видимо Вам очень трудно, охарактеризовать качества ребенка с положительной стороны.

- Было трудно?

- Какие ощущения вызвало у Вас это упражнение?

- Легко ли Вам было заполнять? Почему?

Ведущий:

- А как вы думаете, уважаемые родители, что такое здоровье?

- Здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие.

А не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Ведущий:

- В глазах ребенка, родители выступают в нескольких ролях:

- как источник эмоционального тепла и поддержки, без которых ребенок чувствует себя беззащитным и беспомощным;
- как власть, распорядитель благ, наказаний и поощрений,
- как образец, пример для подражания, воплощение мудрости и личных человеческих качеств;
- как старший друг и советчик, которому можно доверять.

- Итак, вы определили какой в вашей семье стиль воспитания. Но так как дети берут пример с нас, родителей, так и мы в свою очередь многому научились у своих родителей. Вспомните, какие слова ваших родителей в детстве, помогли вам в вашей жизни, а какие помешали и до сих пор мешают.

- Установки родителей оказывают большую роль на качество жизни детей. (*Ведущий вывешивает на доску*)

## НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ

Сказав так: подумайте о последствиях и вовремя исправьтесь.

"Горе ты моё!" Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями.

Ведущий:

- Надо говорить как? "Счастье ты моё, радость моя!"

"Не твоего ума дело!". Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчуждённость, конфликты с родителями. – Говорите детям - "А ты как думаешь?"

"Ты совсем, как твой папа (*мама...*)". Трудности в общении с родителями, идентификация с родительским поведением, неадекватная самооценка, упрямство, повторение поведения родителя.

- А как правильно? «*Мама у нас умница!*»

"Ничего не умеешь делать, неумейка!". Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития безынициативность, низкая мотивация к достижению.

- Говорите чаще «*Попробуй ещё раз, у тебя обязательно получится!*»

«*Не кричи так, оглохнешь!*» Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение, болезни горла и ушей, конфликтность.

- Как вы скажите теперь своим детям? «*Скажи мне на ушко, давай пошепчемся!*»

«*Уйди с глаз моих, встань в угол!*» Нарушения взаимоотношений с родителями, "уход" от них, скрытность, недоверие, озлобленность, агрессивность.

- Подскажите мне, как будет правильно? *«Иди ко мне, давай во всём разберёмся вместе!»*

*«Нельзя ничего самому делать!»*. Робость, страхи, неуверенность в себе, безынициативность, боязнь старших, несамостоятельность, нерешительность, зависимость от чужого мнения, тревожность.

- Как вы будете теперь говорить? *«Смелее, ты всё можешь сам!»*

*«Всегда ты не вовремя, подожди!»* Отчуждённость, скрытность, излишняя самостоятельность, ощущение незащитности, ненужности, "уход" в себя", повышенное психоэмоциональное напряжение.

- Скажите мне теперь, как сказать ребёнку правильно? *«Иди ко мне скорее! Расскажи мне...»*.

Ведущий:

- Как часто вы говорите детям?

Я сейчас занят (а)

Посмотри, что ты натворил!

Это надо делать не так.

Неправильно!

Когда же ты научишься?

Сколько раз я тебе говорила!

Нет! Я не могу!

Ты сведешь меня с ума!

Что бы ты без меня делал!

Вечно ты во все лезешь!

Уйди от меня!

Встань в угол!

Ведущий:

- Все эти "словечки" крепко зацепляются в подсознании ребенка, и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребенок отделился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, не уверен в себе.

А эти слова ласкают душу ребенка:

Ты самый любимый!

Ты очень многое можешь!

Спасибо!

Что бы мы без тебя делали!

Иди ко мне!

Садись с нами!

Я помогу тебе.

Я радуюсь твоим успехам!

Что бы не случилось, твой дом - твоя крепость.

Расскажи мне, что с тобой.

*(Ведущий раздаёт памятки родителям).*

Ведущий:

- Уважаемые родители, а как вы считаете, что такое общение?

- Когда оно бывает?

- Как вы общаетесь со своим ребенком?

- Как вы считаете, какой должен быть *«идеальный ребенок»*?

Игра. Модель *«Идеальный ребенок»*.

Выходит 1 человек в середину круга - это наш ребенок.

- Вы, говорите ребенку *«не трогай»*?

*(Завязываем руки).*

- Говорите ребенку *«не кричи»*?

*(Завязываем рот).*

- Говорите ребенку *«не смотри»*?

*(Завязываем глаза).*

- Говорите ребенку *«не слушай»*?

*(Завязываем уши).*

- Говорите ребенку *«люби этого, а не того»*?

*(Завязываем сердце).*

- Вот это и есть ваш *«идеальный ребенок»*. Нужен он вам такой? Что мы сделаем?

Дадим ему смотреть, слушать, трогать, бегать, любить. Вот тогда ваш ребенок сможет развиваться лучше, и вы тогда вырастите идеального ребенка. Нужно дать ребенку и развиваться самому.

- Как вы ругаете ребенка? Сейчас посмотрим, как это происходит.

Игра. Модель *«Взрослого и ребенка»*.

Выходят два человека. Один встает на стул - это взрослый, а другой садится на корточки - это ребенок.

- Изобразите, как взрослый ругает ребенка. Погрозите пальцем.

Как вы думаете, как чувствует себя ребенок, когда его ругают *(Угнетено)*. Как желательно общаться с ребенком в такой ситуации *(Глаза в глаза)*.

- Теперь предлагаю сесть друг напротив друга, и поругайте ребенка опять. Как сейчас чувствует ребенок?

- Умеете ли вы ласково называть своего ребенка?

6. Упражнение. Психогимнастика.

Ведущий:

- Без слов, жестами, покажите, как вы скажите ребёнку «*Тише*», «*Так нельзя!*», «*До свидания!*», «*Молодец*», «*Здорово*», «*Иди сюда*».

Заключительная часть (7 минут)

7. Игра «*Что меня огорчает, а что радует*».

Ведущий:

- Предлагаю вам взять листочек, разделить его на две части, можно мысленно. И в первой части написать, что радует в вашем ребенке, а во второй части что огорчает.

- Написали.

- Теперь предлагаю оторвать часть где «*что огорчает*» разорвать на кусочки и выбросить их. Пусть дети всегда нас радуют!

Вывод:

Таким образом, психологическое здоровье ребенка зависит полностью от взрослых. Вы вправе выбрать правильный тип семейного воспитания, научитесь понимать своего ребенка и сопереживать ему. Старайтесь меньше критиковать его, а больше хвалить. Не высмеивайте неудачи и проступки вашего малыша, а помогите ему их как можно меньше совершать. Доверяйте своим детям и во всех поддерживайте, будьте честны и снисходительны. При соблюдении этих правил психологическое здоровье ребенка будет в полном порядке!

Рефлексия «*Чемодан, мясорубка и урна*».

Ведущий:

- Уважаемые родители, перед вами висят три изображения с кармашками: чемодан, мясорубка, урна. Перед каждым лежат чистые листы и ручки. – Предлагаю вам подумать и написать на листиках то, что вы вынесли из данного мероприятия. 1. Перечислите то, что вам очень понравилось, и что для вас было новым, но вы собираетесь эти воспользоваться в дальнейшем – и положите в чемодан. 2. Перечислите то, чем вы владели и до собрания, и постоянно пользовались и будете продолжать использовать в воспитательной работе – положите этот листик в мясорубку. 3. Перечислите все то, что вам не понравилось в сегодняшнем мероприятии и что вы считаете нецелесообразным в использовании – положите в урну.

Ведущий:

- Попрощаемся! Берем друг друга за большой палец и скажем:  
«*Всем, всем до свидания!*»