

# СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ

**Цели:** изучение факторов, влияющих на психическое здоровье ребенка; побуждение родителей проявлять заботу о психическом здоровье ребенка.

**Задачи:** выявить факторы, влияющие на психическое здоровье ребенка; практически освоить способы налаживания и оздоровления взаимоотношений «ребенок - взрослый»; научить способам эффективной коммуникации для разрешения проблем.

## Ход мероприятия

### I. Вступительная часть

1. Сообщение темы и цели семинара.
2. Разминка с мячом.

Участники бросают друг другу мяч и называют качества, необходимые родителям для сохранения психологического благополучия ребенка в семье.

### II. Слово о психологическом здоровье

**Педагог-психолог:** Здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Нервно-психическое здоровье ребенка — это один из критериев здоровья в целом. На современном этапе развития общества жизненный уровень населения понизился, ускорился темп жизни. В связи с этим повысилась агрессивность людей, их занятость, и от этого страдают дети. Из-за постоянной загруженности родителей, дефицита внимания базовые потребности ребенка в любви, ласке не удовлетворяются. В результате этого нарастают напряженность, агрессивность, озлобленность у детей, что говорит об отсутствии психологической безопасности в семье.

### III. Практическое задание для родителей

#### Педагог-психолог:

Каждый человек появляется на свет как не что еще никогда не существовавшее до сих пор. Каждый человек по-своему видит, слышит, чувствует, думает, имеет индивидуальные возможности, способности, черты характера и т. д.

Каждый человек проходит свой путь развития. Можно выделить следующие этапы развития: 0—3 года; 3—5 лет; 6—10 лет; 11-14лет; 15—17 лет.

Вспомните себя в каждый из этих периодов. Напишите, кто оказал на вас наибольшее влияние, чему вы научились.

В конце работы обсуждаются результаты.

**Педагог-психолог:** Таким образом, на разных этапах на формирование личности влияют близкие люди (члены семьи) и социум (педагоги, друзья). И

оттого, насколько удовлетворены наши потребности в общении и признании на каждом возрастном этапе, зависит психоэмоциональное благополучие, психологическое здоровье.

**IV. Мини-лекция «Как воспитывать детей с разными группами крови»** (приложение 1).

**V. Тест «Воспитательная позиция»**

Подумайте и ответьте, свойственно ли Вам такое поведение: 0 — никогда; 1 — редко; 2 — часто; 3 — почти всегда; 4 — всегда.

1. Говорить, что Вас нет дома, когда Вы есть.
2. Переходить улицу в неполюженном месте.
3. Курить.
4. Извиняться, когда Вы не правы.
5. Громко рассказывать анекдоты.
6. Эмоционально «выражаться», когда у Вас что-то не получается.
7. Долго сидеть за столом, разговаривать с друзьями.
8. Добиваться своей цели, преодолевая сопротивление.
9. Уступать место в транспорте.
10. Не обращать внимания, когда Вас провоцируют на грубый ответ.
11. Смотреть фильмы на любые темы.

После того как Вы ответите на эти вопросы, представьте, что во всех ситуациях рядом с Вами Ваш ребенок. Изменятся ли Ваши ответы?

Большинство людей, присутствие ребенка заставляет воспринимать ситуацию как воспитывающую. А как воспринимаете ее Вы?

**VI. Рекомендации «Методы общения с ребенком»**

### **1. Слово специалиста**

**Педагог-психолог:** В воспитании ребенка огромную роль играют психологический климат в семье, общение с ребенком. Зачастую в общении с ребенком у родителей возникают проблемы.

Что может сделать родитель:

- Попытаться непосредственно повлиять на ребенка.
- Повлиять на самого себя.
- Попытаться повлиять на обстоятельства. Существуют две формы сообщения в общении с ребенком:

Я - сообщение и Ты - сообщение.

**Например:**

Ты - сообщение

Родитель устал. — Ты меня утомил. — Реакция ребенка: «Я плохой».

Я - сообщение

Родитель устал. — Я очень устал. — Реакция ребенка: «Папа устал».

Комментарий:

Суть Я - сообщения — не заставить кого-то что-то сделать, а сообщить свое мнение, чувство, потребность. В такой форме ребенок услышит и поймет гораздо быстрее.

Ты – сообщение часто становится родительским посланием, прогнозом, которым ребенок руководствуется всю жизнь. Часто многие взрослые

вспоминают такие фразы: «Ты всегда будешь добиваться всего слезами» или «Мне моя мама часто говорила, что в нашей семье все женщины несчастны» и т. п. Родители произносят эти фразы, чтобы уберечь детей от тягот жизни, однако не все дети понимают это.

## **2. Упражнение «Переделай Ты - сообщение»**

Задание дается индивидуально на карточках или по группам.

1. Ты постоянно не можешь завязать шнурки. (Я так устаю каждый раз завязывать тебе шнурки, как бы мне хотелось, чтобы ты сделал это самостоятельно.)
2. С тобой бесполезно что-то обсуждать, ты никогда не слушаешь. (Когда я хочу поделиться с тобой чем-то важным, мне хотелось, чтобы ты был внимательным.)
3. Ты — жадина, ты не поделился конфетой с сестрой. (Я очень расстроена, что ты не поделился конфетой.)

## **III. Заключительная часть**

### **1. Рефлексия «Семейные заповеди»**

Участникам предлагается написать список семейных заповедей, которых должны придерживаться родители для формирования психологической безопасности ребенка в семье. Затем происходит взаимообмен, обсуждение.

### **2. Вручение родителям памятки по созданию благоприятной семейной атмосферы (приложение 3)**

#### **Приложение 1.**

### **Как воспитывать детей с разными группами крови**

Группа крови, как и прочие наследственные признаки, передается от родителей детям на генетическом уровне. Комбинации генов отца и матери образуют несколько пар. На сегодняшний день официально регистрируются четыре группы крови, которые принято обозначать так: первая (0), вторая (А), третья (В) и четвертая (АВ).

**Первая группа крови.** Большинство детей этой группы ласковы и послушны. Исключительно чувствительны по - натуре. С раннего детства испытывают потребность в ласке и переживают недостаток родительской любви и внимания. Будучи отвергнутыми, теряют уверенность в себе, и могут вырасти с чувством враждебности к обществу. Наделены склонностью к подражанию взрослым. Воспитание в самом нежном возрасте может сыграть определяющую роль в их жизни. С одной стороны, для детей этой группы характерны романтичность, идеализм, с другой — ранний практицизм, умение оценить выгоды и потери. Следует поощрять у них мечтательность и страсть к сочинительству. Самое опасное у детей первой группы - это проявление эгоизма. Необходимо с раннего возраста настойчиво прививать им чувство коллективизма и объяснять необходимость думать о других. Ругая ребенка,

нужно дать ему понять, что ваше отношение продиктовано исключительно заботой о нем, что он любим. Воздействовать на эмоциональную сферу ребенка с первой группой крови гораздо эффективнее, нежели взывать к его логике.

**Вторая группа крови.** Многие дети упрямы и непоседливы, но по мере взросления становятся все более послушными. Их характерная особенность — повышенное внимание, как к окружению, так и к отношению к ним со стороны окружающих. Они чрезвычайно чувствительны к тому, что думают о них окружающие, поэтому внешне сдержанны и умеют себя контролировать. Обладают достаточной силой воли и твердостью, отстаивают свое «я». Большинство детей, впервые пришедших в детский сад, застенчивы и пассивны. Постепенно у них вырабатывается потребность всем и во всем уступать и угождать. И только в начальной школе у некоторых начинают появляться волевые качества. Главное в воспитании таких детей — помочь им обрести уверенность в себе.

Эти дети испытывают постоянную потребность в понимании со стороны взрослых. Чем уверенней в себе ребенок, тем интенсивнее он развивается. Не следует ругать ребенка, заостряя внимание на его недостатках, это может подорвать его веру в себя. Ласковое слово и похвала оказываются часто незаменимыми помощниками в коррекции поведения таких детей. Убеждение — вот главный подход к такому ребенку.

По сравнению с другими дети с этой группой крови более медлительны, поэтому в общении с ними требуется больше терпения. Но, занявшись делом, они стараются довести его до конца. Не подгоняйте, не торопите такого ребенка, иначе у него все будет валиться из рук.

**Третья группа крови.** Дети жизнерадостны, игривы и интересны своей непредсказуемостью в словах и поступках. С ними не соскучишься, но они доставляют много хлопот, дети из разряда «неподдающихся». Все стандартные приемы — шлепки, крики, наказания — либо бесполезны, либо приводят к обратному результату. Ругать их надо строго и внушительно по нескольку раз за одно и то же, чтобы «дошло до сознания». Дети с ранних лет способны хладнокровно оценивать происходящее. Им безразлично, как к ним относятся окружающие. Они редко заводят друзей, заняты только собой, без энтузиазма относятся к общественно полезному труду. Воспитателям следует особое внимание уделять формированию коммуникативных навыков, объяснять правила поведения в обществе. При воспитании таких детей понадобятся терпение и выдержка.

**Четвертая группа крови.** Дети этой группы толковы и покладисты. Но в детстве многие из них застенчивы и даже трусоваты, испытывают необъяснимый страх перед людьми. Они также редко настаивают на чем-то, чего-то требуют, они робки и пугливы. Таким детям надо уделять особое внимание, соблюдать предосторожность, принуждая к чему-либо, не угрожать наказаниями. При внешне флегматичных признаках психика детей на самом деле ранима и восприимчива к обидам и несправедливости. Вместо того чтобы отругать ребенка, поговорите с ним мягко и душевно, взывая к его разуму.

У него много здравого смысла - он поймет. Взывайте также к его чувству справедливости, которое у него очень развито.

## Приложение 2.

### Памятка родителям по созданию благоприятной семейной атмосферы

1. Помните: от того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.
2. Время ночного отдыха для каждого сугубо индивидуально. Показатель один: ребенок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда Вы его будите.
3. Если у Вас есть возможность погулять с ребенком, не упускайте ее. Совместные прогулки - это общение, ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой.
4. Научитесь встречать детей после их пребывания в дошкольном учреждении. Не стоит первым задавать вопрос: «Что ты сегодня кушал?», лучше задавать нейтральные вопросы: «Что было интересного в садике?», «Чем занимался?», «Как твои успехи?» и т. п.
5. Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.
6. Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации.
7. Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

---

<http://nsportal.ru>

Сафонова Наталья Валерьевна

сайт педагога-психолога