Государственное учреждение образования

«Детский сад № 35 г. Лиды»

Занятие с элементами тренинга для родителей воспитанников группы интегрированного обучения и воспитания:

«Забота родителя o себе - необходимое условие гармоничных взаимоотношений c ребенком».

 Подготовила:

педагог-психолог

 Лях А.М.

Занятие с элементами тренинга для родителей воспитанников группы интегрированного обучения и воспитания

«Забота родителя o себе - необходимое условие гармоничных взаимоотношений c ребенком».

Цель: способствование профилактике негативных эмоциональных состояний, психологической поддержки родителей.

Задачи:

1.Улучшить эмоциональное состояние родителей

2.Способствовать повышению уверенности в себе, анализу своих достижений и ошибок, приемлемых способов выхода из трудных ситуаций.

3.Снять негативные переживания, оказать помощь в создании внутреннего спокойствия и осознания своих возможностей.

4.Содействовать активизации личностных ресурсных состояний.

Правила занятия с элементами тренинга:

Ведущий: в начале, я предлагаю ознакомиться с правилами.

1. Правило активности. Все участник принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. Предупредите участников, что от выполнения упражнений отказаться нельзя и все в любом случае попробуют свои силы.

2. Правило «Здесь и сейчас». Во время работы участники обсуждают только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени. Мы стараемся не вспоминать то, что было когда-то давно и не заглядывать далеко в будущее. Это правило помогает обсуждать действительно актуальные вопросы и не тратить время на пустые рассуждения.

3. «Конфиденциальность». Участники обещают друг другу, что информация, озвученная во время тренинга, не будет вынесена за его пределы.

4.«Я-высказывания». Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю…», «я считаю…», «мне это не понятно…». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают…», «никому не нравится…», «все согласны…»

5. Принцип доброжелательности. Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.

Упражнение 1. «Приветствие» Начнём наше занятие с небольшой позитивной нотки, поприветствуем друг друга… Возьмите друг друга за руки, почувствуйте тепло ваших рук, посмотрите друг на друга, улыбнитесь… Пусть ваша улыбка подарит хорошее настроение всем присутствующим… теперь мы одна большая семья…

Упражнение 2. Упражнение: “мини-презентация себя”. Мы очереди будем передавать воздушный шарик, тот, у кого он окажется должен представиться, рассказать о себе и своём ребёнке. Надписи на шаре: назовите свое имя; - несколько слов о себе (где вы работаете, ваши увлечения, сильные стороны, достоинствах, жизненные принципы). Прошу обращать внимание на положительные личностные характеристики, которые могли бы заинтересовать всех присутствующих. Благодарим вас за интересное знакомство.

Упражнение 3. «О ком я забочусь». Необходимо составить список людей, o которых каждый участник заботится на данном этапе своей жизни. Как правило, люди забывают внести в этот список себя, на что и призвано обратить внимание данное упражнение.

Ведущий: Осень — это не только шелест листьев под ногами, деревья, одетые в оранжево-желтые наряды, и большие прозрачные лужи. К сожалению, осень — это еще хандра и сезонная депрессия, которые приходят на смену радостному отпускному настроению. И никуда от этого не деться. Особенно подвержены осенней хандре женщины, а еще больше — мамы, чей распорядок дня сложно назвать спокойным. Попытка успеть все и сразу приводит к выгоранию и депрессии, а это слишком большая роскошь для матери, которая воспитывает детей.

Сегодняший дем посвятим теме: профилактика эмоционального выгорания. Тема для всех нас близкая и знакомая. Синдром эмоционального выгорания  - представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса. Стресс - это реакция организма на изменение условий. Переутомление - также может быть стрессором. Когда делаем больше, чем есть усилий, наступает фаза истощения, когда каждый раз делам что-то через волевое усилие).

Когда счастлива мама, счастлив и ребенок. Что же делать? Как спастись от упадка сил и повысить себе настроение?

Упражнение 4. «Лавина». Это упражнение описано в книге Зимбардо: «Представьте, что ваш дом занесло снегом во время выходных, вы не можете ни выбраться, ни связаться c кем- нибудь, ни получить помощь раньше понедельника. Вы совсем одни, у вас нет никаких обязанностей, никакой домашней работы. Придумайте, как вы используете эту критическую ситуацию, чтобы создать себе веселое времяпровождение. У вас есть хорошая еда, вино, музыка, книги, игры, горячая вода, ручка и бумага, но нет телевизора и радио». После того как работа завершена, участникам предлагается осуществить эти планы в ближайший выходной: «Стоит ли ждать, когда ваш дом занесет снегом?» B процессе обсуждения этого упражнения родители составляют список понравившихся им способов позаботиться o себе.

Упражнение 5. «Источник силы. Многообразие ресурсов» (Вариант работы с картами А.Ю. Гращенкова.) В каждом человеке сокрыта масса ресурсов, но он может об этом даже не догадываться. И здесь на помощь приходит подсознание. Но у него есть особенность: оно редко говорит что-то напрямую, все чаще используя язык метафор или визуальных образов, ко­торые смогут дать подсказку или даже ответ. Данная колода представляет собой карты, символизирующие ваши внутренние возможности, личностные особенности и внешние обстоятельства, которые мо­гут выступать в качестве ресурсов.

Поверьте, в вас заложено множество внутренних сил - ресурсов. Одновременно вы можете находиться в разных ресурсных состояниях, стоит лишь обратиться к вашему подсознанию и вытянуть карту. Эта карта будет иметь именно то значение, которое вы ей придадите в вашей уникальной ситуации.

Родителям предлагается вытащить карту вслепую, на ней окажется тот ресурс, о котором вы не догадываетесь, о котором вы забыли или вообще не знали. В чем ваша сила в данный момент.

Обсуждение. Выберите одну карту и постарайтесь ответить на вопросы:

-Какие чувства возникают при первом взгляде на карту?

-Что в ней привлекает внимание?

-Что скрыто на карте (точно есть, но не сразу увидишь)?

- Какой ресурс, сила, энергия есть в карте?

- Как в вас проявляется эта сила? Как вы ее проявляете? Как можете проявлять?

Однако, если у родителя полностью отсутствует понимание ситуации и нужна подсказка или не находятся нужные слова, можно воспользоваться описанием карты.

Домашнее задание для родителей: 1) Ежедневно заботиться o себе. 2) Обсудить на семейном совете вопрос o более справедливом, равноправном распределении обязанностей в семье. 3) Предложить ребенку подумать, как можно заботиться o родителях.

Заключение. Подведение итогов занятия. Многое зависит от того, на чем вы концентрируетесь: если это препятствия, то вы будете постоянно их видеть и ощущать. А если это ресурсы и возможности, то они будут только приумножаться. Раскройте себя, свой потенциал, свои сильные стороны, используя силу своего подсознания. И пусть все сокровища вашей души в виде ресурсов, ресурсных состояний, возможностей, внутренних и внешних сил станут для вас доступны.

Мы желаем вам успеха в выстраивании отношений с детьми и надеемся на дальнейшее сотрудничество в деле воспитания наших деток в детском саду и дома. Спасибо вам засовместную работу! Любви, здоровья, счастья, взаимопонимания в ваших семьях! Любите и берегите своих родных и близких!

**Список литературы:**

1.Источник силы. Многообразие ресурсов: метафорические ассоциативные карты / А. Ю. Гращен­кова. - Санкт-Петербург, Москва: Речь, 2020. ­80 с.

2. Зимбардо ф. Застенчивость. Что это такое и как c ней справиться. - СПб.: Питер, 1996

2. Бенилова С.Ю. Доброжелательные взгляды на общение с детьми. М., 2002.

3. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: Речь, 2005.

4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?