**Мастер-класс для родителей**

**«Укрепление и сохранение**

**психологического здоровья детей и взрослых в семье».**

**Цель:** расширить арсенал психолого-педагогических приемов родителей, направленных на улучшение психологического здоровья детей дошкольного возраста в условиях семейного воспитания.

**Задачи:**

-создать позитивный настрой на взаимодействие в группе;

-расширить представления и знания родителей о приемах снятия эмоционального напряжения у детей и родителей;

- мотивировать на успех в воспитании ребенка.

**План**

1. Введение. Приветствие родителей.

2. Актуальность сохранения эмоционального здоровья детей в семье.

 3. Понятие психологического здоровья. Условия и факторы, определяющие эмоциональную нестабильность детей дошкольного возраста.

4. Практикум «Упражнения на сохранение и укрепление психологического здоровья в семье».

5. Рефлексия чувств и эмоций участников после игр.

**Оборудование:**магнитофон, видеопроектор, экран, спокойная музыка, чистые листы бумаги (формат А 4, А5).

**Ход мастер-класса**

**1.Введение. Приветствие родителей.**

Здравствуйте, уважаемые **родители**! Я рада Вас видеть. В теплой, доброжелательной атмосфере сегодня поговорим о главном в жизни человека – **родительской любви**.

Известно, что **родители** должны обеспечить детей одеждой, едой, условиями жизни. Но кроме этого, они также ответственные за их умственное и **эмоциональное развитие**, а так же о сохранении психологического здоровья. Но, а каком психологическом здоровье ребенка можно говорить, если у родителей тоже бывают проблемы. Поэтому сегодня мы будем говорить и о сохранении психологического здоровья родителей. Возможно, и сейчас Вас беспокоит какая-то проблема. И сейчас мы с Вами очень легко «расправимся» с нею и в хорошем эмоциональном состоянии продолжим нашу работу.

**Уникальная методика "И ЧЁ?",** позволяющая самостоятельно избавиться от многих неразрешимых проблем, проста и удобна в применении, не требует профессиональной подготовки.

1. Сядьте поудобнее и во весь голос озвучьте свою проблему.

2. Задайте себе первый проверочный вопрос «И чё?»

3. Ответьте на заданный себе вопрос…

4. Задайте второй проверочный вопрос «И чё?»

5. Снова ответьте себе на заданный вопрос…

Следуйте алгоритму, повторяя проверочный вопрос «И чё?» до тех пор, пока в качестве ответа не услышите от себя «Да ничё!»

Поздравляем, проблема уничтожена!

Сеанс самопсихотерапии можно считать оконченным.

**2. Актуальность сохранения эмоционального здоровья детей в семье.**

    Для того, чтобы обеспечить полноценное развитие личности, необходимо удовлетворить ряд ее потребностей.

Мать и отец - главные естественные воспитатели ребенка. Не зря говорят, что *«яблоко от яблони не далеко падает»*, «какое дерево, такие и ветки, какие **родители**, такие и детки». Дети подражают взрослым, копируют их, ориентируются на их поведения, как на образец.

Говорят, что дети – драгоценность, а процесс воспитания – бесперебойная работа сердца, разума и воли **родителей**. «Не думайте, что воспитываете детей только тогда, когда с ними говорите или наказываете. Вы воспитываете их каждый мигом своей жизни, даже тогда, когда вас нет дома» - говорил А. Макаренко.  
**3. Понятие психологического здоровья. Условия и факторы, определяющие эмоциональную нестабильность детей дошкольного возраста.**

 Здоровье — это нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма” или “правильная, нормальная деятельность организма”. Термин «психологическое здоровье» был введен И. В.Дубровиной. Что включает в себя понятие «психологического здоровья»?

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей (ребенка или взрослого, учителя или менеджера, россиянина или австралийца и т. п.), с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни. В дошкольном воспитании решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Организм психически здоров, если наблюдается его адаптивность и адекватность ко всему объему получаемой информации. Создание благоприятного климата дома и в детском саду, повышение самооценки, эмоциональная разгрузка, смена деятельности детей, режим дня и отдыха и др. способствуют сохранению психологического (в т.ч. и эмоционального) здоровья детей в дошкольном возрасте.

**4. Практическая часть**

**Упражнение: «Влияние слов на ребенка».**

Нам необходимо:

-2 стакана с водой

- сахар – приятные, ласковые слова

- соль – грубые, соленые слова;

- перец – жгучие, обидные слова;

- грудка земли – невнимательность, равнодушие.

Ребенок рождается чистый, простой, наивный. Первый год жизни мы обеспечиваем ему уход и развитие, не поучаем его, не делаем ему замечаний. Но ребенок растет, и вот ему уже 2 года. Он уже более активный, ему все надо, он везде лезет и мы, начинаем, как нам кажется, его воспитывать. И на нежелательное нам поведение ребенка говорим разные обидные слова. (добавляем в стакан соль, перец, землю) Если все это смешать – получим состояние ребенка. Сколько пройдет времени, пока все осядет, забудется? А стоит только легонько сболтать – и все поднимается на поверхность. А это опять – стресс, неврозы, гипперактивность и т. д. А если будем говорить ласковые, добрые слова (добавляем сахар), как видите, сахар растворяется, не дает осадка, и водичка очень приятна на вкус.

**Упражнение «Погружение в детство»**

*Звучит тихая, легкая музыка.*

**Психолог.** Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию: оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство – в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам три-четыре года. Представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице. Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, а рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берете его за руку и чувствуете ее тепло и надежность. Затем вы отпускаете руку и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете глаза и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему, снова берете за руку, идете дальше и вместе с ним смеетесь над тем, что произошло.

А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда будете готовы, вы откроете глаза.

**Рефлексия**

– Удалось ли окунуться в детство?

– Почувствовали ли вы надежное плечо, сопровождающее вас в детстве?

– Что для вас значит «надежное плечо»?

– Какие чувства у вас были, когда вы потеряли поддержку?

– Что хотелось сделать?

**Упражнение «Ролевые игры»** (Время выполнения – 5 минут).

Выбирается родитель и ребенок.

От имени ребёнка расскажите, как умудрились намочить всё, что только было возможно из своей одежды в единственной весенней луже, в тот момент, когда мама разговорилась с неожиданно подошедшей подругой.

Рассказывайте от имени ребёнка, озвучивая возможный ход его мыслей.

И реакция мамы, когда она увидела промокшего ребенка…

**Резюме. Я думаю, напоминание об этой возможности взрослых – проникать в мир детей, поможет грамотнее организовывать процесс воспитания, плодотворнее построить взаимодействие в семье.**

**Информационное сообщение *«Стили общения»*.**

В каждой **семье** свой своеобразный стиль общения. Умение взаимодействовать с детьми – очень важная вещь. Вы можете спросить себя, где найти время для общения, потому что динамика жизни очень быстрая. Вспомните, как начинается утро в вашем доме. С утра вы отдаете детям указания, напоминая, как они должны себя вести на протяжении дня.

Следующий раз встречаемся с детьми вечером. Общий ужин, разговор создают семейный комфорт. Именно такие моменты могут сплотить и укрепить **семью**. Но общение ограничивается короткими фразами. Разве можно пообщаться, если включен телевизор, и какая-то женщина рекламирует стиральный порошок?

Исследователи утверждают, что **родители** разговаривают с детьми приблизительно 15-20 минут в день. Из них 10-12 приходиться на раздачу указаний.

**Упражнение «Недетские запреты»**

Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, – то, что участники чаще всего говорят своему ребенку. При этом лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например: «Не кричи!» – завязывается рот, «Не бегай» – завязываются ноги и т.д.

После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно.

Таким образом, суть запрета остается. Например: «Не кричи – говори спокойно».

***Рефлексия***

*Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:*

– Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу?

– Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро?

– Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать?

– Что хотелось развязать в первую очередь?

– Что вы чувствуете сейчас?

*Рефлексия участников, игравших роль взрослого:*

– Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка?

– Что вам хотелось сделать?

– Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет?

– Какие чувства вы испытываете сейчас?

Давайте попробуем заменить ограничения на правила поведения. Ваше задание: необходимо написать правила для ребенка, на употребляя слова *«нет»*. Например: - Нельзя переходить улицу на красный свет/ необходимо переходить улицу только тогда, когда светится зеленый свет на светофоре. – Не спеши во время еды/ будем кушать медленно. - Не кричи так громко/ будем разговаривать тише. – Не рисуй на стене/ рисуй на бумаге.

Многим деткам, необходима помощь в снятии эмоционального напряжения. У некоторых детей наблюдаются следующие проявления: физическое напряжение; повышенный тонус мышц; капризы; раздражительность; тревожный сон; плохой аппетит, агрессивные модели поведения, тревожность, плаксивость и др. В таких ситуациях ребенку необходимы любовь, внимание и некоторые простые действия со стороны родителей.

Если вы найдете время для того, чтобы побегать вместе с сыном или дочкой, поиграть в кошки-мышки, догонялки, лапту, бадминтон или просто попрыгать, «как заяц», походить, «как медведь», побегать, «как лев», вы заметите, как исчезает напряженность, настороженность, неуверенность, как наладится ваш контакт с ребенком.

Главная потребность детей - любовь. **Семья** для ребенка – это Космос, где мама- Солнце, папа- Месяц, а родственники – звезды. Именно здесь они берут силы и энергию для жизни, учится мудрости, берет опыт. В детском сердце зарождаются моральные чувства, милосердие, доброта, что есть смыслом воспитанного человека.

**Арт-практика «Моя Галактика».**

**Звучит музыка и слайды**

Каждый вечер на ночном небе зажигаются звезды. На первый взгляд кажется, что все они одинаковы, но вот прошла минута - две, и мы замечаем, что одна звезда больше остальных, другие светят ярче, третьи отличаются светом, который шлют на землю: голубой, розовый, белый.Каждый человек – как звезда: на первый взгляд -  у нас много похожего, но если приглядеться – все мы уникальны, неповторимы, каждый единственный в своем роде. И у каждого есть свой мир, в котором он живет - своя  Галактика.

    Посмотрите, у вас есть кусочек Вселенной (синий лист)! Но на нем невидно пока не одной звезды. Теперь вы создадите свою  Галактику, где будет столько звезд, сколько вы посчитаете нужным. Вырежьте из цветной бумаги звезды разных размеров и разного цвета, приклейте их на альбомный лист. Замечательно! У вас получилась своя Галактика.

        А теперь найдите среди всех ту, которая вас больше всего привлекает, - свою звезду. Подпишите её «Я». Теперь попробуйте найти звезду своего любимого человека. Подпишите её. Всем оставшимся звездам  также дайте имена своих родных, близких, коллег по работе, знакомых – всех тех, кто вас окружает. В вашей Галактике не должно быть ни одной безымянной звезды.

        С психологической  точки зрения вы создали мир, в котором вы живете, выразили свое эмоциональное отношение к вашему социальному окружению.

        А теперь давайте проанализируем: вначале обратите внимание  на то, где находится звездочка **«Я»:**в центре листа, вверху, внизу, сбоку. Это говорит о вашей самооценке, отношении к себе; об этом говорит и размер звезды.

Если ваша звезда самая большая, находится в центре листа или выше – это говорит об эгоцентризме, желании быть всегда в центре внимания, высокой самооценке. Если же звездочка маленькая,находится где-то в уголочке, вдали от других звезд, вам следует задуматься , о том не принижаете ли вы собственную значимость, какие у вас отношения с окружающими, может быть вы избегаете общения с другими людьми?

Цвет вашей звезды говорит о вашем эмоциональном состоянии, а также  о вашем восприятии окружающих людей на эмоциональном уровне:

**Зеленый цвет** говорит о том, что вы видите себя или другого человека добросовестным, спокойным.

**Синий**– уравновешенный, несколько холодный.

**Красный** -  дружелюбный, общительный, энергичный, уверенный, раздражительный.

**Розовый** – нежный, чувствительный, уязвимый.

**Оранжевый** – гибкий, добрый, отзывчивый, художественно одаренный, но поверхностный, преобладает хорошее настроение, интересы неустойчивые, потребность в увлечениях.

**Желтый** – очень активный, открытый, общительный, веселый.

**Фиолетовый** -  беспокойный, эмоционально напряженный, имеющий потребности в душевном контакте.

**Коричневый**– зависимый, чувствительный, расслабленный.

**Черный**– молчаливый, эгоистичный, враждебный, отвергаемый.

**Серый** – вялый, пассивный, неуверенный, безразличный.

А теперь посмотрите, где находятся звездочки ваших близких людей: ребенка, мужа. Каких они размеров,  какого цвета.

Используя те знания, попробуйте проанализировать ваше восприятие близких вам людей: значимые ли они фигуры в вашем мире, как вы воспринимаете их на эмоциональном уровне.

Звездочка вашего ребенка  находится рядом с вами или где-то далеко.

А где звезда вашего мужа? Она находится рядом с вашей? .. Замечательно.

А если нет?... Какую роль играет ваш муж в семье? Не отстранился ли он от своих обязанностей? Достаточно ли времени вы проводите вместе?

А коллеги по работе, ваши воспитанники – есть ли они на вашем небосводе. Ведь они- это часть вашей жизни….

Просмотрите все звезды, которые есть в вашей Галактике. Обратите внимание на звезды черного и серого цвета. Подумайте, кому и почему они достались. Какие отношения у вас с этими людьми? Почему? Нужны ли вам такие отношения?

        Нравится ли вам ваша Галактика? Хотели бы вы в ней что-то изменить?

 Для тех, кто хочет изменить свой мир, сейчас представится возможность создать идеальный образ вашей Галактики. Используя полученные знания, создайте новую Галактику – такую, какой бы вы хотели ее видеть: свой идеальный окружающий мир, где все цельно, гармонично, совершенно.

**Завершающее упражнение «Спасибо!»**

Участники встают в круг.

Психолог: - Мысленно положите на левую руку все то, с чем Вы пришли сегодня - свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку – то, что получили нового на этом занятии. Я хочу, чтобы все, кто присутствует сегодня здесь, улыбнулись мне и друг другу, поаплодировали себе за прекрасную работу. Спасибо! До новых встреч, здоровья Вам и Вашим близким!