

Родительское собрание на тему: «Формирование психологического здоровья в семье»»

Цель: Гармонизация стиля воспитания. Оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей.

Задачи:

- Самоисследование родительской позиции, развитие многомерности психологического видения детско-родительских отношений;
- дать родителям знания о механизмах семейных систем, показать влияние их родительских семей на актуальную ситуацию в их собственной семье;
- организовать обмен опытом в области взаимодействия с ребёнком.

Участники-родители. Ведущий –педагог-психолог.

Форма проведения - групповая дискуссия, тренинг, игры-импровизации .

Основные этапы

- Подготовительный (мотивационный)
- Основной (рабочий)
- Завершающий

Ход собрания

И сегодня мы будем говорить о психологическом здоровье семьи.

Здоровье- одно из важных ценностей человека. Это находит отражение и в половицах и поговорках, например: «Здоровье не всё, но всё без здоровья ничто». «Здоров будешь, всё добудешь» и т.п.

Прежде чем мы начнём наш разговор о психологическом здоровье, давайте вместе определим, а что же оно значит лично для вас. Нужно в течении 2 мин. подумать , затем каждый из вас выскажется по кругу, например «Для меня здоровье это...»

Здоровье- это не просто отсутствие болезни или физических недостатков, но и состояние психо-эмоционального благополучия каждого члена семьи.

Если в семье имеют место конфликты, члены семьи отрицательно относятся друг к другу. Родители не грамотно выстраивают коммуникации с ребёнком, всё это может привести к тревожности и к психосаматическим состояниям. Т.е. климат в семье напрямую зависит от характера взаимоотношений её членов.

Упражнение 1. «Ребенок в нас». Бросая мяч, участники обращаются друг к другу с фразой: «Мне кажется, в детстве ты был(а)...» В ответ каждый может согласиться или нет с данной ему характеристикой.

Упражнение 2. «Родительские установки». Участников просят закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и медленных, плавных выдохов — и на фоне расслабленного состояния вспомнить свою родительскую семью, свое детство. Как реагировали родители на ваши шалости, капризы, проступки? Как бы они закончили следующие предложения: «Дети плохо себя ведут, потому что...», «Непослушный ребенок — это...», «Родители должны...»? Затем, после выхода из состояния расслабления, участники делятся своими переживаниями и мыслями по поводу родительских установок. В ходе обсуждения необходимо дифференцировать актуальные установки на «помогающие», то есть рациональные, эффективные — и «мешающие», то есть нерациональные, неэффективные в сфере детско-родительских взаимоотношений.

Принятие чувств ребенка

Один из мотивов работы родителей в тренинговой группе — стремление к взаимопониманию со своим ребенком. *Понять ребенка — значит услышать его чувства, проникнуть в глубинную мотивацию его поведения.*

Упражнение 3 «Скульптор», являющийся одновременно и разминочным упражнением, и хорошим введением в тему. Родители работают в парах, один выполняет роль «глины», другой — «скульптора». «Скульпторы» получают карточки с названиями чувств, эмоциональных состояний, «памятники» которым они должны без слов «слепить», используя тело партнера. На этапе обсуждения мы предлагаем родителям ответить на два дополнительных вопроса: 1) *когда вы испытываете данное чувство по отношению к своему ребенку?* 2) *когда, по вашему мнению, ребенок испытывает его по отношению к вам?*

«Эмоции, которые подавляются, сохраняются. Чувства, которые допускаются и признаются, теряют свою разрушительную силу. Называние и признание подавленных эмоций приносит ребенку огромное облегчение, радость, ощущение близости с родителями, сознание того, что тебя слышат и понимают».

Упражнение 4. «Принятие чувств». Участники делятся на микрогруппы по 4–5 человек, каждая из которых получает задание переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка. Приводим образцы заданий и возможные варианты ответов:

- «Не смей его бить! Это же твой брат!» («Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя».)
- «Не бойся. Собака тебя не тронет». («Симпатичный пес...Но если боишься — давай перейдем на другую сторону».)
- «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется» («Я бы тоже расстроился.Но, может, мы вместе найдем выход?»)

- «Подумаешь — укол! Даже малыш не боится, а ты...» («Да, укол — это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку».)

Слушать активно — значит улавливать, что ваш ребенок пытается вам сказать на самом деле, что он чувствует на самом деле, и озвучивать эти чувства своими словами, окрашивая свои высказывания пониманием и неподдельной заботой (еще один термин, описывающий это явление, — «эмпатия»).

Упражнение 5. «Неформальное общение». Группа делится на «родителей» и «детей». «Дети» выходят за дверь, каждый придумывает проблему, с которой он хотел бы обратиться к «родителю». «Родители» же получают инструкцию **1) не реагировать на просьбы ребенка под предлогом занятости, усталости и т.п.** В течение нескольких минут идет ролевое проигрывание ситуаций. Затем участники меняются ролями. Однако новые «родители» получают противоположную инструкцию: **2) отреагировать на слова ребенка максимальным вниманием, отзывчивостью, предложить свою помощь и поддержку.** Обсуждение чувств участников завершается определением понятий формального (закрытого, равнодушного, неискреннего) и неформального (открытого, эмпатийного, искреннего) общения.

Важным родительским умением является эффективное одобрение или поддержка. Если похвала направлена на оценку личности человека, ставит эту оценку в прямую зависимость от результатов деятельности и тем самым снижает самооценку в случае неудач, то поддержка направлена на признание промежуточных результатов и личностного вклада в их достижение. Тем самым она способствует повышению самоуважения ребенка и взрослого.

Неэффективные стратегии

Это иррациональные суждения, ограничивающие нашу свободу и формирующие ригидные родительские позиции. Очень многим родителям трудно передать ребенку ответственность за его жизнь, потому что они стремятся быть хорошими родителями, подразумевая под этим примерно следующее:

- Я должен присматривать за тем, чтобы мой ребенок нормально развивался и вел себя вполне определенным образом.
- Я обязан руководить моим ребенком, а он — следовать моим указаниям.
- Я обязан заботиться о ребенке. В конце концов, он не виноват, что появился на свет.
- Если мой ребенок попадет в беду, я должен вызволить его из этой беды.
- Я должен жертвовать ради него всем, ибо его потребности важнее моих.
- Я должен быть начеку по отношению ко всем опасным ситуациям и защищать от них ребенка, обеспечивая его безопасность.

— Это моя обязанность — оберегать моего ребенка от страданий, неприятностей, ошибок и неудач.

Упражнение 2. «Должен или хочу?» Заменить в приведенных выше высказываниях слова «должен», «обязан» на «хочу». Какие чувства возникают при произнесении этих фраз?

Упражнение 3. «Охапка обязанностей». Одного из родителей спрашивают, сможет ли он пройти по нарисованной на полу линии. Затем ему в руки дают коробки, символизирующие разного рода обязанности, которые «должен» выполнять родитель. С охапкой этих «обязанностей» пройти по линии уже куда сложнее. Интерпретируя эту аллегория, родители приходят к выводу, что чрезмерная загруженность обязанностями по отношению к ребенку не позволяет видеть перспектив, «зашумляет» воспитательную стратегию, лишая ее цельности и гармоничности.

Единственная реальная защита ребенка от опасностей — это его здравый смысл и знание, что только он сам должен распознать эти опасности и принять соответствующие решения.

Способы позаботиться о самом себе

Упражнение 6. «Лавина». Это упражнение описано в книге Ф. Зимбардо: «Представьте, что ваш дом занесло снегом во время выходных, вы не можете ни выбраться, ни связаться с 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?»

В процессе обсуждения этого упражнения родители составляют список понравившихся им способов позаботиться о себе.

Упражнение 1. «Праздник хвастунов». В течение минуты необходимо назвать как можно больше положительных эффектов для группы от своего участия в ее работе. Соревновательный контекст этого упражнения позволяет родителям раскрепоститься, творчески подойти к поиску своего нового вклада в групповой процесс. Таким образом открывается поле для осознания роли ребенка в создании и сохранении семейной атмосферы.

Вывод. Только находясь в благоприятном эмоциональном состоянии родитель может найти нужный и верный подход к своему ребёнку. Понимание личных переживаний ребёнка и правильная реакция взрослых — одно из самых главных условий хорошего контакта, а значит бесконфликтных отношений. А позитивные отношения вызывают положительные эмоции и чувства, что ведёт не только к психологическому здоровью, но и физическому.

Закончить наше собрание хотелось стихотворением О. Высоцкой.

«Берегите друг друга!
Добротой согревайте!
Берегите друг друга,
Обижать не давайте,
Берегите друг друга,
Суету позабудьте,
И в минуты досуга,
Рядом вместе побудьте!
(О. Высоцкая)

Спасибо за внимание! Будьте здоровы!