**МБДОУ Детский сад №11 «Родничок**

**Сценарий встречи-тренинга**

**с родителями**

***«Психологическое здоровье ребёнка - кризис трех лет»***

**Воспитатель**

**МБДОУ Детского сада № 11 «Родничок»**

**Клементьева Елена Анатольевна**

**2018 год**

 **СЛАЙД 1: ТЕМА**

- Добрый вечер, уважаемые родители! Мы сегодня собрались для того, чтобы поговорить о кризисе в психологическом здоровье детей, связанным с кризисом 3-х лет. Обсудить возникшие в связи с этим трудности, постараться найти на них решения и попробовать освоить формы общения со своими малышами в период кризиса, и самое главное – научиться владеть собственным поведением, настроением в моменты возникающих проблем в отношениях с вашими детьми.

 Сегодня наше собрание пройдет в необычной форме – в виде тренингов и упражнений. Для начала я познакомлю вас с некоторыми правилами нашего мероприятия:

- настройтесь на активность;

- придерживайтесь доверительного общения;

- соблюдайте конфиденциальность по окончании нашей встречи;

- проявляйте внимание и интерес к ответам участников тренинга.

 Прежде чем приступить к нашему занятию, давайте познакомимся. А знакомиться мы будем следующим способом. По очереди каждый назовет свое имя и любое качество, характеризующее его с хорошей стороны, на ту букву, с которой начинается его имя. Например, меня зовут Ольга, я очень общительная. Очень приятно, я много узнала о вас хорошего.

 А теперь отгадайте, о чём идёт речь?

**СЛАЙД 2**

*Она ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто её получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает. Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда. Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей.* *Она – отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч – для опечаленных. Ее нельзя купить, нельзя выпросить, нельзя ни одолжить, пока её не отдали! (****УЛЫБКА)***

 Я не случайно задала вам загадку об улыбке. Она очень важна для каждого родителя, особенно для тех, кто воспитывает трехлеток. Почему? Кто мне скажет, как психологи характеризуют возраст ваших детей? **(кризис 3-х лет)**

 РОДИТЕЛЯМ О КРИЗИСЕ ТРЁХ ЛЕТ.

  В результате исследований и наблюдений за развитием детей было установлено, что возрастные изменения психики происходят неравномерно. В кризисные периоды всякий ребёнок становится «относительно трудновоспитуемым» по сравнению с самим собой. Но у одних детей кризисы протекают более сглажено, почти незаметно, у других- остро и болезненно. В 3- 3,5 года дети переживают кризис дошкольного возраста.

Условно можно выделить симптомы кризиса:

 **СЛАЙД 3**

**1. Негативизм**. Негативизмом называют такие проявления в поведении ребёнка 3-х лет, как нежелание что-то сделать только потому, что это предложил взрослый. И мотив негативизма- отрицательное отношение к требованиям взрослого независимо от их содержания.

**2. Упрямство.** Ребёнок настаивает на чём- либо не потому, что ему этого очень хочется, а потому что ОН этого потребовал. Мотивом упрямства в отличие от настойчивости является потребность в самоутверждении. При этом само действие или предмет для него могут и не иметь привлекательности.

**3. Строптивость**. В отличие от негативизма, строптивость направлена не против взрослого, а против норм поведения, установленных для ребёнка, против привычного образа жизни.

**4. Своеволие**. Проявляется в стремлении ребёнка к самостоятельности, в желании всё делать самому.

Все эти поведенческие проявления имеют одну и ту же основу- потребность ребёнка в социальном признании, стремлении к самостоятельности. Ребёнок как бы находится в состоянии войны с окружающими, постоянно происходят ссоры с родителями иногда по очень незначительным поводам. Складывается впечатление, как будто ребёнок специально провоцирует конфликты в семье. Обесценивание может проявляться по отношению к взрослым- (ребёнок говорит им «плохие» слова, грубит), по отношению к любимым прежде вещам (рвёт книжки, ломает игрушки). Кажется, что такое плохое поведение приносит ребёнку удовольствие.

 В семье с единственным ребёнком может наблюдаться ещё один симптом-деспотизм, когда ребёнок стремится подчинить весь уклад семейной жизни себе, проявить власть над окружающими. Если в семье есть другие дети, то этот симптом может проявляться в форме ревности к другим детям. Ревность и деспотизм имеют под собой одну и ту же психологическую основу - стремление занять главное, центральное место в жизни семьи. Ребёнок часто требует невозможного. Уговоры и убеждения здесь бесполезны, так как малыш ещё не может рассуждать логически.

 **СЛАЙД 4**

**Что же делать?**

***Ни в коем случае не надо стараться сломить ребёнка, навязать ему свою волю. Это может навсегда убить в нём желание чего-то добиваться и сделать его слабым и безвольным.*** Кризис - явление временное и скоро пройдет. Однако, это не означает, что вы должны идти на поводу у ребёнка. Нужно чётко определить границы дозволенного - нельзя бить маленькую сестру, нельзя обзываться на родителей, нельзя кидать мусор на пол и т.д..

***Очень важно для родителей научиться направлять энергию ребёнка «в мирное русло», давать ему посильные задания и, конечно, часто хвалить за успехи***. Тактика поведения взрослого в конфликтных ситуациях состоит в том, чтобы переключить внимание ребёнка на другую деятельность, отвлечь его, так как ребёнок ведёт себя так НЕ специально.

 ***Очень часто справиться с истериками помогает признание «взрослости» ребёнка. Если он будет знать, что родители считают его равным, потребность что-то доказывать при помощи крика пропадёт сама***. По непринципиальным вопросам вполне можно найти компромисс, договориться с малышом. Однако, договариваясь с ребёнком, не надо питать иллюзий - трёхлетний ребёнок даёт обещания не задумываясь.

 **СЛАЙД** 5

**Вы должны понимать, что в кризис трудно не только вам, но и вашим детям. Поэтому придерживайтесь следующих советов психологов:**

- *Будьте внимательны к своему ребёнку, проявляйте больше любви, тепла, заботы, чаще говорите о том, что любите его, гладьте, целуйте, обнимайте.*

*- Помните о том, что у вашего ребёнка есть свои проблемы. Больше разговаривайте с ним. Заведите традицию беседовать с ребёнком перед сном: сядьте рядом у постели, погладьте его, возьмите за ручку, расскажите что-нибудь приятное. Избегайте при этом сильных эмоций, чтобы не перевозбудить ребёнка.*

*- Снять нервное напряжение ребенка его помогают тёплые ванны. Если у ребёнка истерика, прекратить её поможет прохладный душ.*

*- Пусть ваш малыш больше двигается, тогда у него будет меньше энергии оставаться на конфликты и борьбу с родителями.*

*- Не акцентируйте внимание ребёнка на своих негативных переживаниях, ведите себя по возможности ровно, не обсуждайте свои проблемы в его присутствии, не давайте негативную оценку его поведению. Используйте чувство юмора.*

*- Не поддерживайте ребёнка, если он проявляет истерические формы поведения. Сохраняйте спокойствие, демонстрируйте доброжелательную сдержанность, либо совсем игнорируйте. Главное- ни в коем случае не выполняйте требование ребёнка. После того, как он успокоится, сообщите ему, что в самом требовании не было ничего невыполнимого, а вот форма проявления вам не нравится.*

*- Не срывайтесь и не кричите на ребёнка. Дети, чьи родители постоянно кричат, перестают слышать их. Если вы чувствуете, что «закипаете», постарайтесь покинуть «поле боя», переключиться на что-нибудь приятное.*

 **СЛАЙД 6**

**Обязательно соблюдайте правила, помогающие сгладить негативные проявления ребенка в кризисный период:**

**1 правило.** У ребёнка должен быть полноценный сон. Шумные игры, излишне эмоциональные развлечения перед ном следует исключить.

**2 правило**. Ребёнку необходимы продолжительные ежедневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и упражнения.

**3 правило**. Ребёнку категорически нельзя подолгу сидеть перед телевизором, часами играть в видеоигры. Боевики и ужастики надо полностью исключить.

**4 правило.** Организуйте полноценное питание ребёнка, включайте в рацион больше фруктов, овощей, рыбу, мясо, птицу, печень и сердце, яйца и молочные продукты. Дайте ребёнку возможность пить столько жидкости, сколько ему требуется.

 Главная рекомендация- больше любви, доброты, терпения, веры.

 **СЛАЙД 7**

Правильное поведение родителей в кризис своего ребенка влияет на его психологическое здоровье в будущем. Я предлагаю вам составить портрет успешного ребенка. У вас на столах лежат листы бумаги. Напишите имя вашего сына или дочери, а ниже в столбик перечислите все качества психологической успешности, которые вы хотите видеть в своем малыше в будущем. (например: любознательный, активный…

 **СЛАЙД 8**

 Кто хочет озвучить свои мысли и желания?А вот я каким хотела бы видеть своих сыновей

*Умный*

*Весёлый*

*Счастливый*

*Жизнерадостный*

*Послушный*

*Здоровый*

*Уравновешенный*

*Любознательный*

*Общительный*

*Подвижный*

*Открытый*

*Добрый*

*дружелюбный,*

*находчивый,*

*смышленый,*

*активный*

*самостоятельный*

*доброжелательный,*

*уверенный,*

*честный,*

*решительный,*

*участливый,*

*сопереживающий.*

 **СЛАЙД 9**

 А теперь, я предлагаю вам изменить свое отношение к отрицательным проявлениям ваших детей, с надеждой на то, что пройдет кризис и все наладится. Возьмите воздушные шарики, вспоминайте по одному качеству или поступку малыша и отправляйте их с воздухом в шарик. (родители надувают шарики). Шарики надуты, вы готовы отпустить негативные эмоции, раздражение, недовольство – отпустите шарике в воздух со словами «Я отпускаю свои негативные эмоции»

 На психологическое здоровье ваших детей влияет ваше психологическое самочувствие в момент конфликта. Важно научиться не выплёскивать на ребенка негатив, а своевременно привести себя в спокойное состояние. Займите удобное положение, закройте глаза, сделайте глубокий вдох, слушайте внимательно и запоминайте:

 *Я спокойна, мне хорошо. Я чувствую, как расслабляются мышцы моего лица, шеи, приятная расслабленность опускается на плечи, руки. Я чувствую тяжесть и полную расслабленность в руках. Расслаблены мышцы спины, груди, живота, ноги неподвижно стоят на полу. Во всем теле - приятная нега, покой, любовь, нежность. Спокойна каждая клеточка моего организма. Я думаю только о приятном. Посторонние звуки для меня, как шум дождя, создают фон для приятного расслабления и отдыха. Приходит чувство спокойствия и радости от жизни, которая принадлежит мне.*

 В каждый последующий день Вы будете ощущать себя все более и более спокойно, уверенно. Внутреннее спокойствие будет помогать Вам взаимодействовать с Вашим ребенком, а если возникнут проблемы, то Вы будете спокойно и взвешенно решать их.

 **СЛАЙД 10**

 Большую роль в формировании личности человека играет не только отношение в семье, по также и врожденные особенности, с которыми ребенок появляется па свет. Таких особенностей девять, при воспитании необходимо их учитывать, и ни в коем случае не стараться их изменить, а тем более не обвинять ребенка за их проявление.

**1.Уровень активности** (степень наследственной моторной активности, которая определяет активным или пассивным будет ребенок)

**2. Ритмичность** (регулярность или не регулярность таких функций, как голод, тип питания, выделений, ритм цикла сон - бодрствование).

**3.Приближение или удаление** (тип естественной реакции ребенка на такие стимулы, как-незнакомая еда, игрушка или человек).

**4. Приспособляемость** (скорость и легкость, с которой ребенок способен видоизменить свое поведение в ответ на изменение окружающей среды)

**5.Интенсивность** (количество энергии, используемой при выражении эмоций и настроения).

**6.Порог реактивности** (уровень интенсивности стимула, требуемого для того, чтобы
проявилась нужная реакция).

**7.Качество настроения** (преобладание положительного настроя, проявляемого как радостный, приятный, веселый, дружелюбный характер в противовес отрицательному, который проявляется как неприятный, капризный, крикливый, недоброжелательный характер).

**8. Способность отвлекаться** (характеризует степень влияния посторонних помех на способность сконцентрировать внимание на своей линии поведения).

**9.Интервал внимания и настойчивости** (продолжительность времени, в течении которого ребенок сосредоточен на активной деятельности, и продолжительность активности в случае возникновения препятствий).

 Я предлагаю вам выполнить следующее задание: на листочке напишите те особенности, которыми обладает ваш ребёнок, но которые вас не устраивают или настораживают и напротив каждого качества придумайте ситуацию его положительного применения (например: уровень активности –пассивный, положительная сторона- постоянство, преданность одному делу, семье, друзьям)

 **СЛАЙД 11**

 Для того, чтобы принять индивидуальность, особенности своего ребёнка, подумайте, чем он похож на вас в детстве. Давайте отправимся в «Путешествие в детство».
 Займите знакомое положение и почувствуйте полное расслабление, закройте глаза: прямо перед вами стоит ребёнок, внимательно присмотритесь... Вы узнаете знакомые черты - это ты в детстве. У тебя какие-то неприятности, ты огорчена и плачешь. Но вот к тебе подходит кто-то из взрослых, ты поднимаешь голову и ... кто это? Как реагирует этот человек на твои слезы? Как меняется твое состояние? ...

 Проходит время, и ты уже в другом месте и у тебя другое настроение. Ты радуешься, смеешься, и тебе хочется поделиться своими чувствами с другими. У тебя есть возможность подойти к близкому человеку и рассказать, о том, что у тебя произошло.  И вновь перед вами тот же человек. И этот человек – Вы. Подойдите к себе-ребенку. Возьмите на руки малыша, поласкайте и скажите ему слова: «Когда ты вырастишь, то у тебя будет все хорошо, ты будешь очень Красивая, тебя будут любить друзья, родные. Ты совершенно неповторима, другого такого человека нет. Ты всегда будешь ценить свои достоинства и достоинства других людей». Вы возвращаетесь в настоящее время... Сделайте глубокий вдох, откройте глаза, улыбнитесь и повторите за мной слова для вашего малыша: «Я люблю тебя и принимаю таким, какой ты есть.

 ***СЛАЙД 12***

 ***Типы семейного воспитания***

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

Выделяют 4 типа семейного воспитания:

**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?**

Вывод: Таким образом, **психологическое здоровье** ребенка зависит полностью от взрослых. Вы вправе выбрать правильный тип семейного воспитания, научится 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!

**СЛАЙД 13 : Рекомендации родителям по сохранению психологического здоровья детей дошкольного возраста:**

В подарок в помощь примите памятки «Правила взаимоотношения с детьми»:

**Памятка**

**«Правила взаимоотношений родителей с детьми»**

* Уважайте детей! Защищайте их любовью и правдой.
* Замечайте и отмечайте малейший успех ребенка. От постоянных неудач дети озлобляются.
* Не приписывайте успех себе, а вину ребёнку.
* Ошиблись – извинитесь.
* Детей нельзя обманывать - дети очень чувствительны к фальши.
* Будьте великодушными, умейте прощать. Не кричите, не оскорбляйте ребенка, ни при каких обстоятельствах.
* Хвалите в присутствии других, а прощайте наедине.
* Оценивайте поступок, а не личность.
* Не ищите в лице другого **родителя** средство для расправы за собственную беспомощность в общении с детьми.
* Дайте ребенку ощутить, что сочувствуете ему, верите в него, несмотря на его оплошность.
* Чаще используйте в своей речи ласкательные обращения, имя ребёнка.
* Только приблизив к себе ребенка можно влиять на развитие его духовного мира.
* Цените минуты, когда вы вместе можете пережить радость от чего – то увиденного или услышанного.
* Стремитесь, чтобы дети получали разнообразные интересные впечатления.
* Следите, чтобы им никогда не было скучно и они были чем-то заняты.
* Поощряйте стремление и попытки детей что – то сделать.
* Занимаясь с детьми, создавайте ситуацию успеха.
* Поддерживайте порядок и справедливость, следите за равным соблюдением детьми и вами принятых правил.
* Вселяйте в ребёнка веру в свои силы, способности и лучшие душевные качества.
* Не сравнивайте ребенка с другими детьми, особенно если сравнение не в пользу ребенка.
* Чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он *(домашние поручения)*.
* Похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребенка возникает чувство собственного бессилия.
* Помощь ребенку необходима тогда, когда он об этом попросит.
* Находите с ребенком личный контакт.
* Создавайте положительные традиции жизни вашей семьи.