СОШ№33 г. Павлодара

Умиржанова Гульсагира Муратовна

Педагог-психолог

Стаж работы – 8 лет

Категория – 2

Семинар- практикум для родителей (педагогов)

«Что такое хорошый родитель. Качества, необходимые хорошему родителю»

**Семинар-практикум на тему: «Что такое хорошый родитель. Качества, необходимые хорошему родителю»**

**Цель:** рассмотреть возможные пути поиска ресурсов семьи и вывода ее на более высокий уровень развития.

**Задачи:**

-обсудить важнейшие проблемы социологии семьи;

-рассмотреть основные причины нарушения социальных отношений в семье;

-изучить методы профилактики и коррекции нарушения социальных отношений в семье.

***«От того, как прошло детство, кто вёл ребенка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира - от этого в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний малыш»***

***Сухомлинский В.А.***

***Приветствие***

***Цель:*** формирование позитивного настроя группы

Участники по кругу достают из «волшебного мешочка» ресурсное качество и вслух читают его.

***Мини-лекция***

Каждому человеку очень больно оценивать себя низко, хочется чувствовать свою значимость, высокую оцененность окружающими. Поэтому многие конфликты часто обусловлены сниженным самоотношением к самому себе.

На что еще оно может влиять? Оказывается на состояние здоровья. Эксперименты показали. Что действия, вызывающие снижение самоотношения приводят к ослаблению иммунной системы и как следствие, большей уязвимости для болезней. Были открыты и более сложные связи, правда, при исследовании обезьян. На их основании сделано предположение, что у людей с повышением самооценки увеличивается в организме уровень серотонина - определенного биохимического элемента. Получается, что изменение самооценки имеет физиологический эффект.

Но я думаю, что никого убеждать в этом не стоит. Наверное, все замечали, как ситуации, способствующие повышению самоотношения, вызывают прилив сил, хорошее самочувствие. И, наоборот, к примеру, после разборок с кем-то, наступает усталость, у кого-то начинает болеть голова, у кого-то повышается давление.

К сожалению, в нашей культуре слишком малое внимание уделяется самоотношению, и необходимости его повышения как профилактике болезни, снижения профессиональной активности. Однако без этого нельзя обойтись особенно тем, кто работает в профессии человек - человек и подвержен так называемому эмоциональному выгоранию. Нам же мешают такие социальные стереотипы как «стыдно быть нескромным», «не хвали себя сам, жди пока другие похвалят». Однако сегодня все более и более специалистов соглашаются, что у человека есть потребность столь фундаментальная и столь существенная, что если она удовлетворена, то все остальное придет в гармонию. Когда она удовлетворена, весь человек будет здоровым, он будет счастлив как личность. Эта потребность - высокое самоотношение, ощущение собственной ценности или, как иногда говорят, глубокая любовь к себе, радостное принятие себя. В связи с этим один из психиатров Нью - Йоркской психиатрической клиники утверждал, что если бы люди вместо самоуничижения и уверенности в том, что они ни на что ни годны, имели бы любовь к себе, их нагрузка уменьшилась бы наполовину. Другой психиатр уже из Клиники Душевного Здоровья при Калифорнийском Университете говорил, что основная их работа - помочь пациентам найти все хорошее, что в них есть. И как только пациент начинает думать о себе лучше, он начинает лучше себя чувствовать.

Поэтому мне кажется, что всем нам точно так же как заниматься утренним туалетом необходимо «приводить в порядок свою планету» - самого себя.

Способы могут быть различными в зависимости от желания человека. Можно, к примеру, стараться вспоминать и называть свои хорошие качества, считая их так, чтобы раз от раза список увеличивался, потому что припоминаются все более тонкие и тонкие качества. Можно подумать на тему о том, что важного и ценного удалось совершить в течении дня, недели, месяца. Кому удалось помочь, кто без нашего участия чувствовал бы себя хуже. Интересно составить список тех людей, которым мы нужны по разным причинам.

Очень полезно периодически осознавать то важное и ценное, что человек осуществил (выполнение упражнения Дж. Рейнуотер).

***Упражнение 1. «Похвальное слово самому себе»***

***Цель:*** углубить представления о значении потенциальных возможностей человека и о важности их развития.

 «*В течение 10 минут с закрытыми глазами вспоминайте свою жизнь. Начните с самых ранних детских воспоминаний. Вспомните каждое ваше достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым вы можете гордиться. Откажитесь от любых скромных и снижающих ваши достоинства замечаний (например, «В институте я был первым в группе. Правда, в ней было всего десять человек». Отбросьте второе предложение и оставьте только первое!).*

*Обратите особое внимание на те события, которые без вашего участия приняли бы совсем другой оборот ( например, случай, когда вы выступили и защитили вашего товарища по работе или когда вы опоздали на назначенную встречу, потому что помогали потерявшемуся ребенку добраться до дома).*

*И не забудьте поступки, которые кому – то могут показаться легкими, но для вас были трудны (например, когда вы вступили против хулигана, хотя у вас и дрожали колен*

*Составьте список всего того, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в ваш список было включено все, что стоит благодарности, солнечный день, сбережения ( даже если сумма не очень велика), свое здоровье, здоровье членов семьи, жилье, пища, красота, любовь, мир.*

И если мы регулярно будем заниматься такого рода эмоциональной психогигиеной, то и профессиональная успешность и здоровье с каждым днем будут только улучшаться.

***Информация «Как можно использовать позитивную лексику »***

Там, где это возможно, стоит использовать тексты с наличием позитивной лексики. Можно чаще употреблять воодушевляющие высказывания, которые позитивно оценивают прошлое, настоящее, будущее ученика. Они отличаются от похвалы тем, что даются не из позиции Родителя, обращенного к Ребенку, а из позиции Взрослого, направленного на Взрослого. Приведем примеры.

«Я уверен, что ты быстро сделаешь….»( будущее)

« Я вижу, как ты напряженно работаешь..» ( настоящее)

«Ты нашел способ сделать…..» ( прошлое)

***Упражнение «Кот в сапогах»***

***Цель:*** позитивное переформулирование негативных качеств

Ведущий напоминает участникам начало сказки «Кот в сапогах», в которой один из сыновей получил совершенно бесполезное с первого взгляда наследство – кота, которое потом приносит ему счастье. Затем он приглашает добровольца, просит назвать свое какое-либо качество, от которого он предпочел бы избавиться. После этого он обращается к аудитории и просит их придумать, чем это качество могло бы быть полезным самому человеку и окружающим его людям. Например, доброволец называет неуверенность в себе. Тогда группа может сказать, что неуверенность дает возможность не принимать необдуманных решений, помогает внимательнее относиться к людям, ответственнее воспринимать результат своего труда и т.п.

После выполнения этого задания, ведущий предлагает участникам называть негативные качества или ситуации, позитивно их переформулировать и размышлять о том, в каких ситуациях это могло бы пригодиться.

***Упражнение «Вызывание определенных состояний»***

***Цель:*** Формирования позитивного «Я», чувство уникальности и не повторимости. Не только себя но и других.

Позитивную лексику можно использовать для самого себя, в частности, для того, чтобы вызывать у себя определенное позитивное состояние, например душевный покой. Затем предлагается желающим сделать следующие мысленные действия. Сначала подумать о ценности душевного покоя, той пользе, который он может принести. Затем постараться ощутить физический покой, дышать медленно и ритмично.

После этого можно вызвать в себе внутренний покой, представив себя в каком-то приятном месте в лесу, на пляже. В храме или где-то еще.

После этого можно выполнить надпись «душевный покой» теми буквами и тем цветом, которым хочется на той поверхности, которая понравится на песке, на бумаге, на ткани или на какой-то другой.

***Упражнение «Дерево семейных ценностей»***

***Цель:*** рассмотреть основные причины нарушения социальных отношений в семье.

Нарисуйте, пожалуйста, большое дерево. Это – дерево семейных ценностей. Изобразите его таким образом, чтобы корнями дерева стали ваши базовые, наиболее принципиальные ценности, ствол составили чуть менее важные, а ветвями представьте те ценности, которые важны, но не столь принципиальны для вас.

Список ценностей

* наличие общих интересов;
* Взаимное уважение членов семьи;
* Невмешательство в дела друг друга;
* Любовь;
* Преданность;
* Сохранение самостоятельности и автономии членов семьи;
* Материальное благополучие;
* Благополучие в глазах окружающих;
* Дисциплина и четкость;
* Выполнение всеми членами семьи своих обязанностей

Обсуждение выполненных работ.

***Рефлексия***

Заканчивая нашу встречу давайте попробуем подумать еще раз о себе. Всем взрослым нужно выполнять психогигиенические процедуры. Прежде чем сформулировать их, давайте послушаем высказывание на эту тему известного исследователя эмоций «… Человек должен выражать и изучать свои чувства. Должен открывать в себе еще непознанные уголки души. Это может причинить боль, но он должен верить в то, что с течением времени боль уступит место освобождению огромного творческого потенциала и радости» (Изард)