**Тренинг для родителей воспитанников младшей группы «Ягодка»: «Психологическое здоровье младших дошкольников»**

Цель: донести до родителей второй младшей группы информацию о сохранении и укреплении психологического здоровья младших дошкольников.

Задачи:

• показать родителям как влияет стиль общения с ребенком в семье на его развитие, воспитание, закладку его будущей жизни;

• познакомить родителей с приёмами более эффективного общения с детьми;

• формирование и развитие навыков рефлексии взаимоотношений родителей с ребенком;

• приобретение родителями нового чувственного опыта при общении и взаимодействии с детьми.

**Игра «Настроение».**

До начало собрания родители закрашивают геометрическую фигуру любым понравившимся им цветом.

Родители пишут своё имя на *«бейдже»*.

красный бодрое, активное настроение, хочется прыгать, бегать, играть в подвижные игры;

желтый веселое настроение хочется радоваться всему;

зеленый общительное настроение – хочется дружить с другими детьми, разговаривать и играть с ними;

синий спокойное настроение хочется спокойно поиграть, послушать интересную книгу, посмотреть в окно;

малиновый – мне трудно понять свое настроение, и не слишком хорошее, и не слишком плохое;

серый скучное настроение – не знаю чем заняться;

коричневый – сердитое настроение – я злюсь, я обижен;

черный грустное настроение - мне грустно, я расстроен.

потребность в лидерстве, управлении,

потребность в общении,

потребность в познании;

Воспитатель: Добрый вечер, уважаемые родители. Сегодня мы с вами будем говорить об особенностях психического и психологического развития ваших детей и о факторах влияющих на это.

Наше собрание пройдёт в форме круглого стола с элементами тренинга.

Выполнение упражнения *«Комплименты по кругу»*

Цель: знакомство участников группы

Участник берёт в руки клубок, называет своё имя, такое же как на *«бейдже»*, и называет своё лучшее качество на эту же букву. Передаёт клубок дальше.

**Упражнение *«Чем мы похожи»***

Цель: сплочение и создание доброжелательного эмоционального фона.

Порядок выполнения и инструкция: члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Марина, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос *(или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т. д.)*». Марина выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

**Упражнение *«Снежинка»***

Воспитатель: Сверните лист пополам, оторвите верхний правый угол. Снова сверните лист пополам, оторвите верхний правый угол и т. д. Участники раскрывают лист, и обсуждается результат работы.

Воспитатель: Все выполняли действия по одной и той же инструкции, но «снежинки получились у всех разные. Мы все воспитываем детей, казалось бы, по общим, принятым в обществе нормам, только дети у всех получаются разные.

Есть пословица *«Дети - цветы жизни»*. Давайте нарисуем каждый свой цветок, и всех кто имеет отношение, к росту этого цветка.

(Участники группы рисуют свои цветы и всех членов семьи.)

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:

*«Типы семейного воспитания»*

•авторитетный *(принимающий, демократический)* ;

•авторитарный *(отвергающий ребенка, деспотичный, враждебный)* ;

•либеральный *(бесконтрольный, попустительский)* ;

•индифферентный (властный, бессердечный, иногда наблюдается полное безразличие к ребенку).

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!

**Упражнение *«Цветок»***

Воспитатель: Народная мудрость гласит: «самый сладостный звук для человека - это его имя». Если хотите привлечь внимание человека к себе, настроить его к общению, то следует обращаться к человеку, ребенку по имени. А как вы называете своего ребенка?

Инструкция: предлагаю заполнить лепестки. В середине запишите имя своего ребенка. На лепестках положительные качества ребенка.

Вывод: лепестков много и видимо Вам очень, охарактеризовать качества ребенка с положительной стороны.

**Рефлексия:**

- Было трудно?

- Какие ощущения вызвало у Вас это упражнение?

- Легко ли Вам было заполнять? Почему?