*Семинар –практикум для родителей*.

***Тема****:* Формируем здоровую самооценку ребенка или как воспитать уверенную личность с чувством собственного достоинства.

***Цели*:**познакомить родителей с приемами формирования у ребенка положительной самооценки; способствовать проявлению заботы о психическом здоровье своего ребенка;содействовать формированию потребности к совершенствованию детско-родительских взаимоотношений.

***Форма проведения*:** семинар-практикум.

Выбор данной формы проведения объясняется тем, что она не только позволяет родителям получить информацию, но и побуждает их к размышлению о закономерностях развития ребенка, способствует внутреннему проживанию темы встречи, позволяет осознать свою родительскую позицию, сравнить ее с позицией других родителей, увидеть наглядный пример типичных ошибок в воспитании детей. Благодаря этому методу можно и создать проблемную ситуацию для родителей, и дать возможность проявить активность тем, кто хочет это сделать, – отработать некоторые приемы эффективного взаимодействия в системе «родитель – ребенок». В то же время этот метод позволяет тем родителям, которые к проявлению активности не готовы, занять позицию слушателя.

***Повестка дня:***

1. Вступительное слово.

2. Упражнение для родителей.

3. Проблемная мини-лекция.

4. Упражнения для родителей.

5. Памятка для родителей.

6. Рефлексия.

***Оборудование*:**магнитофон, диски с записями инструментальной музыки для релаксации; бумага, карандаши.

***Ход семинара- практикума.***

**1*. Вступительное слово воспитателя.***

 Традиционно главным институтом воспитания является семья. То, что человек в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни.

Все семьи очень разные. Как часто нам приходится наблюдать ситуации, когда ребенок бросается маме на шею, доверяет ей свои секреты, шепчет на ухо о своих неприятностях, а мама нежно гладит его по голове, прижимает к себе, целует… Обычная ситуация взаимной поддержки – важнейший компонент жизни семьи. У окружающих от подобной ситуации становится теплее на душе, и хочется общаться и быть рядом с такими людьми. Но не менее часто встречается и противоположная картина. Когда мама (конечно же, желая только лучшего своему ребенку) постоянно одергивает ребенка, делает ему замечания, заставляет авторитарными способами делать что-то против воли… Если ребенок регулярно испытывал к себе такое отношение, у него часто проявляются различные нарушения в развитии эмоциональной сферы, занижена самооценка. Такие дети нередко становятся замкнутыми или агрессивными, у них пропадает интерес к познавательным занятиям, а в дальнейшем и к школьному обучению.

**2. *Упражнение для родителей «Слабые и сильные стороны моего ребенка».***

***Воспитатель:*** Предлагаю лист бумаги поделить на две части. С левой стороны напишите слабые стороны своего ребенка, а с правой стороны – сильные.

***Вопрос:***

• Какие личностные качества было писать легко, а какие вызвали затруднение? *Выслушиваются ответы родителей.*

***Воспитатель***: Сегодня на нашей встрече мы поговорим о том, как построить отношения с ребенком таким образом, чтобы, с одной стороны, приучить его к нормам и правилам поведения, соблюдению режима дня, а с другой – не навредить его эмоциональному состоянию. Этому можно и нужно учиться. Прежде всего, постарайтесь избегать негативных факторов воспитания и психологического микроклимата семьи.

**3. *Проблемная мини-лекция «Факторы воспитания и психологического микроклимата семьи».***

– *Эмоциональное отвержение ребенка.* Это может быть безразличие со стороны родителей или откровенное отталкивание малыша. Нелюбимые и нежеланные дети, которым дают понять, что они обуза для родителей, часто вырастают тревожными, агрессивными, с нарушенной самооценкой. Это предпосылки к нарушению психологического и психического здоровья. Конечно, это крайний и очень тяжелый вариант развития ребенка, и в своей абсолютной форме он встречается редко. Но припомните сами, не проскакивали ли у вас в разговоре с ребенком такие фразы: «Опять ты мне мешаешь», «Когда же кончатся эти выходные и ты пойдешь в детский сад!». Если в сердцах вы произнесете что-то подобное, то ребенок может подумать, что вы его не любите. И тогда нарушения в эмоциональном развитии появятся наверняка.

– *Несправедливое наказание.*Помните, что значимый взрослый для ребенка – царь и Бог. И любой незаслуженный окрик или подзатыльник разрушает его справедливую и стабильную картину мира. Вот почему нельзя наказывать ребенка за проступки, не разобрав их мотивы.

– *Неравное (то суровое, то теплое) отношение родителей к детям.* К строгим, но постоянным и предсказуемым родителям ребенок в состоянии приспособиться. А когда за одни и те же действия его то наказывают, то хвалят, он теряет ощущение стабильности. Если мама то терпеливо укладывает ребенка спать, читает сказки, то вдруг резко уходит и захлопывает дверь, не объяснив, почему ей сегодня некогда, – это причиняет ребенку страдания. Лучше изначально определитесь, какую стратегию вы выбираете в некоторых вопросах, и не меняйте принципов.

– *Соперничество с братом или сестрой.*Нарушение психологического микроклимата семьи может быть связано с неуверенностью в родительских чувствах, ревностью к другому ребенку. Старайтесь подчеркнуть ровное отношение ко всем и в течение дня находить время для любого из них. Хорошо, если с каждым из детей у вас будет своя маленькая тайна, общее занятие. Старшему помогите стать помощником и учителем, а не конкурентом малышу, даже если разница между ними небольшая.

– *Противоречивые требования.*Если мама хочет от ребенка одного, а папа (бабушка, воспитатель и т. д.) другого, он будет мучиться из-за невозможности угодить всем. Если, например, ребенок тихий, спокойный, это одобряется в детском саду. А родителям хотелось бы, чтобы сын был побойчее, и они учат его постоять за себя, давать сдачи, не уступать насиженного местечка. Ребенок страдает от невыполнимости всех требований сразу, он боится разочаровать кого-то из значимых для него людей. Как поступить в этом случае? Во-первых, родителям необходимо прийти к единому согласию, а во-вторых, убедить ребенка, что мнение мамы и папы, а также их требования все-таки должны быть на первом месте.

– *Неадекватные требования.* Обычно это проявляется во внешне благополучных, культурных семьях. От малыша хотят всегда сразу и по максимуму, подгоняют его под идеальный образ. Иногда ребенку навязывают ненужные ему интересы (спорт, музыку). Такая негибкая система воспитания крайне пагубна. Помните, что дети ничего вам не должны, и радуйтесь тому, что у них есть успехи хоть в чем-то.

– *Негативные требования «нельзя».* Нельзя, чтобы требования родителей ставили ребенка в униженное, зависимое положение. Сюда относятся требования сделать что-либо противоречащее моральным нормам, – допустим, сказать неправду.

***Воспитатель (обобщает****)*. Итак, уважаемые родители, проанализируйте перечисленные выше ошибки в воспитании: не относится ли какой-либо из факторов к вашей семье? Приложите все усилия, чтобы максимально нормализовать обстановку в семье.

**4. *Упражнения для родителей*.**

 ***«Идеальный родитель».***

***Воспитатель:*** «У хороших родителей вырастают хорошие дети» – как часто мы слышим это утверждение, но нередко затрудняемся объяснить, какие они – хорошие родители.

Смысл упражнения заключается в том, что каждому из вас предлагается написать на листке, какие качества должны присутствовать в идеальном родителе.

***Итог***: При оценке любой человеческой деятельности обычно исходят из некоторого идеала, нормы. В воспитательной деятельности, по-видимому, такой абсолютной нормы не существует. Мы учимся быть родителями так же, как учимся быть мужьями и женами, как постигаем секреты мастерства и профессионализма в любом деле.

 ***«Семья».***

*Все действия участников сопровождаются комментариями воспитателя.*

1) Несколько участников (5–7 человек и более), исполняющих роли различных членов семьи, выходят и берутся за руки, образуя круг; кто-то периодически тянет всех на себя, кто-то приходит в круг, кто-то может уйти.

*комментарий ведущего: «В семью могут приходить новые члены, кто-то ее покидает; люди живут вместе, но это еще не семья».*

2) Когда прослеживаются корни семьи, появляются традиции *(потопайте ножками – ощутите «корни»)*, появляются прочные эмоциональные связи *(можете сблизиться в центр; отойти как можно дальше друг от друга, чуть-чуть отклониться назад, не отпуская рук)* – это уже настоящая семья, устойчивая и дружная.

3) Если мы имеем дело с воспитанием ребенка, оно не всегда бывает легким, а может быть даже проблемным.

«Ребенок» виснет на руках «родителей», других «родственников»; прыгает, может сесть на сцепленные руки. Двое соседей по обе стороны от «ребенка» – это «родители».

*Воспитатель спрашивает у этих родителей: «Как вам?»* *(тяжело, но семья еще стоит; родителям достается больше всего проблем, но и другим становится несладко.)*

4) А бывает, когда кто-то из членов семьи выбывает: или из семьи, или из процесса воспитания *(участники через одного выходят из круга)*, «ребенок» продолжает всех изводить.

*Комментарий воспитателя: «Нелегко воспитывать ребенка, а если этот ребенок еще и с трудом поддается воспитанию, тогда совсем туго приходится членам семьи».*

5) А сейчас прошу всех опять встать в круг. Смотря на ноги стоящих, представьте членов своей реальной семьи и вклад каждого. Почувствуйте эту силу – силу круга, силу семьи. Наберитесь силы у этого круга. Периодически передавайте это своим детям через просматривание семейных альбомов, соблюдение традиций и ритуалов вашей семьи.

*В заключение воспитатель просит обменяться впечатлениями тех, кто стоял в кругу, и тех, кто наблюдал за происходящим.*

***Итог***: Круг – это символ формирования привязанности, единения членов семьи. Если родители не смогли создать этих чувств, ребенок чувствует себя лишним. В таком случае может вырасти так называемый «эмоциональный инвалид».

**5. *Памятка «В помощь родителям*».**

**Воспитатель** : Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности. Для этого необходимо:

1. Безусловно принимать его.

2. Активно слушать его переживания и потребности.

3. Бывать вместе (читать, играть, заниматься).

4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.

5. Помогать, когда просит.

6. Поддерживать успехи.

7. Делиться своими чувствами (значит, доверять).

8. Конструктивно разрешать конфликты.

9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: «мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Я по тебе соскучилась. Давай посидим (посмотрим, поделаем…) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший».

10. Обнимать не менее четырех, а лучше восемь раз в день.

 **6.*Рефлексия.***

• Чем помогла вам сегодняшняя встреча?

• Какая часть вызвала особый интерес?

• Ваши предложения и пожелания на будущее.