

2024
ГОД СЕМЬИ



**Счастливая семья-счастливый
ребенок**
**Психологическое здоровье
современной семьи**

Таранец Елена Николаевна
Педагог-психолог
МАОУ СОШ 24
г. Армавир

*23 августа 2024 г.,
г. Краснодар*



Психологическое здоровье

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.





Критерии здоровой семьи в современном обществе:

- сходство семейных ценностей;
- функционально-ролевая согласованность;
- социально-ролевая адекватность в семье;
- эмоциональная удовлетворенность;
- адаптивность в микросоциальных отношениях;
- устремлённость на семейное долголетие.





Проблемы и сотрудничество семьи и школы

Одной из важных и насущных проблем является сотрудничество школы и семьи. Успешное решение задач воспитания возможно только при условии взаимодействия семьи и школы.

Обе стороны предъявляют свои, порой справедливые претензии:

- учителя жалуются на отсутствие интереса у родителей к школьной жизни своих детей, порой плохое воспитание, отсутствие моральных ценностей, пассивность;
- родители же в свою очередь недовольны чрезмерными нагрузками, равнодушием педагога, взаимоотношениями в детском коллективе.

В. Сухомлинский писал: «В семье закладываются корни, из которых вырастают потом и ветви, и цветы, и плоды. На моральном здоровье семьи строится педагогическая мудрость школы».





Взаимодействие семьи и школы

Чтобы взаимодействие педагогов и родителей не противоречили друг другу, а положительно и активно воспринимались ребёнком необходимо:

- родители стали союзниками и единомышленниками, заинтересованными в решении проблем воспитания.
 - создание модели взаимодействия с семьёй на основе сотрудничества и взаимопомощи.
 - научиться выстраивать отношения с родителями с учётом их запросов, степени активности и уровня психолого-педагогической компетентности.
 - повышать психолого-педагогическую грамотность родителей.
- 



Формы работы по взаимодействию семьи и школы

Одной из ведущих форм профилактической работы является организация совместной деятельности обучающихся, учителей и родителей.

Школа, как мощный институт социализации, должна стать центром социализации и правовой культуры подростков.

Сотрудничество школы с семьей, изучение семьи, необходимо потому, что личность матери и отца, их характер, темперамент, индивидуальные особенности, качество их супружеских взаимоотношений, повседневное поведение в быту, уровень их нравственности, являются решающим фактором воспитания подростков.



Опыт работы МАОУ СОШ № 24 города Армавира по взаимодействию с родителями

На базе МАОУ СОШ №24 города Армавира создан детско-родительский клуб «Отцы и дети» на основе авторской программы педагога-психолога .



<https://disk.yandex.ru/i/rP4VnS5yXlx77g>





Опыт работы МАОУ СОШ № 24 города Армавира по взаимодействию школы и родителей

Цель программы: повышение психолого-педагогической грамотности в вопросах оптимизации детско-родительских отношений.

Задачи программы:

1. Оказание социально-психологической и педагогической помощи семьям несовершеннолетних, имеющим отклонения в поведении либо проблемы в обучении.
 2. Формирование навыков бесконфликтного общения между членами семьи.
 3. Формирование навыков самосовершенствования, самосознания и самоконтроля, стрессоустойчивости.
- 

Структура программы «Отцы и дети»

**Возрастная категория обучающихся- 11-15 лет;
Родители обучающихся**

**Периодичность проведения встреч клуба –
2 раза в месяц (18 часов).**

Формы, методы работы:

- семинары и круглые столы для родителей;**
- развивающие занятия для подростков;**
- совместные практикумы для детей и родителей.**



Деловая игра родительский практикум « Идеальные родители»

Тест для родителей «Я и мой ребенок»

Цель: выявить роль родителей в воспитании детей.

Можете ли Вы:

1. В любой момент оставить свои дела и заняться ребенком?
А. Могу и всегда так делаю - А (3 очка)
Б. Могу, но не всегда так поступаю – Б (2 очка)
В. Не могу - В (1 очко)
2. Посоветоваться с ребенком, невзирая на его возраст?
А. 3 очка
Б. 2 очка
В. 1 очко



- 
3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?
 4. Извиниться перед ребенком в случае своей неправоты?
 5. Сохранить самообладание, даже если ребенок вывел Вас из себя?
 6. Поставить себя на место ребенка?
 7. Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий Вас в невыгодном свете?
 8. Всегда воздерживаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка?
 9. Пообещать ребенку исполнить его желание за хорошее поведение?
 10. Не прореагировать, если Ваш ребенок ударил, грубо толкнул или просто незаслуженно обидел другого ребенка?
 11. Устоять против просьб и слез, если Вы уверены, что это каприз?
- 



Результативность:

от 30 до 39 очков: ребенок – самая большая ценность в Вашей жизни. Вы стремитесь не только понять, но и узнать его, относиться к нему с уважением.

от 16 до 30 очков: забота о ребенке для Вас второстепенный вопрос. Вы обладаете способностями воспитателя, но на практике не всегда применяете их последовательно и целенаправленно.

**менее 16 очков: у Вас серьезные проблемы с воспитанием ребенка. Вам недостает
либо знаний, как сделать ребенка личностью, либо желания добиться этого,
а возможно, и того и другого.**





Упражнения на саморегуляцию

- **УПРАЖНЕНИЕ 1. «ПЯТЕРКА»** Можно выполнять упражнение целиком или по частям, необходимое время – от 10 до 30 секунд (согласитесь, совсем немного). Сделайте паузу. Оглянитесь по сторонам и обратите внимание на пять объектов разных цветов, которые вы видите. Сосредоточьтесь и прислушайтесь – какие пять звуков доносятся до вас? Отметьте пять телесных ощущений, которые вы испытываете в данный момент (ощущение одежды на плечах, соприкосновение спины с креслом и т. д.). Если внимание начнет ускользать (наверняка), просто заметьте это и вернитесь к выполнению задания. Если в голову будут приходить мысли, скажите про себя: «Спасибо, я тебя услышал» – и снова вернитесь к заданию.
 - **УПРАЖНЕНИЕ 2. «МЫСЛИ НА БУМАГЕ»** Полезно использовать либо на ночь, перед засыпанием, либо если чувствуете, что «голова пухнет от дел». Возьмите лист бумаги (или создайте новый документ на устройстве) и выписывайте все мысли, которые «крутятся» в голове, в хаотичном порядке, независимо от их важности. И так до ощущения, что «все, в голове ничего не осталось». После такого переноса информация остается во внешнем мире и нет необходимости удерживать ее в оперативной памяти.
- 



Упражнение «растяжка» мышления

Цель упражнения – сбить себя с протоптанных (в том числе на уровне нейронов) путей негативной оценки ситуации.

Каждый раз, замечая у себя мысль-катастрофу или мысль «как это плохо», продолжите ее фразой «и это хорошо, потому что...». Вероятно, идеи не появятся «как из рога изобилия», не сдавайтесь. Если совсем ничего в голову не приходит, подключите фантазию: а если бы речь шла о другой планете? Или о другом мире?

Например, «сегодня ужасно холодная погода... и это хорошо, потому что если зима станет аномально теплой, то и лета нормального не будет». Или «я опять накосячил с отчетом... и это хорошо, потому что в следующий раз я эту ошибку точно увижу и не пропущу».





Упражнения нервно-мышечной релаксации

Упражнение "Лимон"

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Упражнение "Сосулька"

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления

Упражнение «Божья коровка»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Дыхательное упражнение «Магический квадрат»

Цель: управление эмоциональным состоянием , снижение тревожности





Памятки родителям : Учимся взаимодействовать

- Описывайте проблему (что вы видите).
- Предоставляйте информацию. Легче воспринимать информацию, чем обвинения.
- Скажи одним словом. Меньше слов (пижама, собака!) дети не любят слушать проповеди и лекции!
- Говори о своих чувствах. Не делай детям замечаний об их характере и их индивидуальности. Будьте честны с ними и не обижайте их.
- Пиши записки (прежде чем включить, подумай, сделали ты домашнее задание?)





Помогаем детям справиться со своими чувствами:

- 1. Слушайте внимательно! Часто сочувственное молчание – это все что нужно ребенку!**
 - 2. Вместо вопросов и советов Ребенку сложно думать ясно и конструктивно, когда кто то задает вопросы.**
 - 3. Разделите его переживание. Простые слова (да, угу и т.д.) с внимательным отношением – это стимул для ребенка понять собственные чувства.**
 - 4. Называйте чувство.**
 - 5. Если ребенок слышит название того, что он ощущает, он успокаивается.**
 - 6. Покажи, что вам понятны его желания. Когда кто то понимает, что ты желаешь, то легче пережить!**
- 



Поощрение самостоятельности

- **Позвольте детям делать выбор .**

Например, ты позанимаешься до или после обеда? Выбор такого рода позволяет ребенку приобрести навыки для принятия собственных решений.

- **Показывайте уважение к усилиям ребенка. Когда усилия уважаются, ребенок пытается делать самостоятельно. Например, завязывание шнурков требует кропотливой работы пальцев. Вместо: что ты копаешься?**
 - **Не задавайте слишком много вопросов. Слишком много вопрос воспринимается как вторжение в личную жизнь. Дети будут рассказывать что и когда хотят.**
- 



Похвала и самооценка

Как правильно хвалить

Вместо оценки опишите.

«Я вижу чистый пол, ровно застеленную кровать и книги, аккуратно выставленные в ряд на полке».

Опишите, что вы чувствуете:

«Как приятно заходить в эту комнату!».

Подытожьте похвальное поведение ребенка каким-нибудь словом:

«Ты разобрал карандаши, мелки и разложил в коробки. Вот что я называю организацией!»

Такие моменты, когда родители одобряют все самое лучшее в детях, становятся критериями жизни, к которым дети могут вернуться в периоды сомнений.

