

"Радость и грусть"

Родители и дети продолжают предложения:

- "Мне радостно, когда..."
- "Мне грустно, когда..."
- "Я счастлив, когда..."
- Я зол, когда..."

Родители и дети делятся друг с другом своими чувствами, что способствует их сближению, развитию доверительных отношений.

"Мое настроение"

С этого упражнения можно начинать свой день. Родитель и ребенок делятся друг с другом, на что похоже их настроение (на серую мрачную тучу, на светлое голубое небо, на яркое теплое солнышко, на спокойное теплое море и т.д.)

"Цветик - семицветик"

Родители с детьми изготавливают цветок с 7 лепестками. Три желания загадывает ребенок, три желания загадывает родитель и одно желание они загадывают вместе.

"Листопад добрых слов"

Родители и дети нарезают листочки из белой бумаги, раскрашивают их в различные цвета по желанию. Далее пишут на них добрые слова, которые они используют в своей семье. Далее взрослый разбрасывает их надо головой, изображая листопад.

Приемы позитивного общения

"Открытие иллюзов"

Этот прием предусматривает использование в жизни следующих высказываний:

- "Это интересно, расскажи еще что-нибудь об этом"
- "Как интересно то, о чем ты говоришь"
- "Похоже ты это здорово прочувствовал"
- "Ты хочешь мне об этом рассказать?"

"Выяснение"

Этот прием используют для того, чтобы проявить внимание к собеседнику, показать свою заинтересованность.

Предлагаются следующие обращения:

- "Ты имеешь в виду, что..."
- "Ты не мог бы пояснить, как ты это понимаешь?"
- "Я тебя не понял, объясни мне еще раз, пожалуйста"

"Отражение чувств"

Чтобы проявить понимание эмоционального состояния ребенка, можно воспользоваться следующими высказываниями:

- "Кажется, ты очень рад тому, что..."
- "Кажется ты очень переживаешь из-за..."
- "Ты кажешься испуганным (раздраженным, испуганным)"

г. Цивильск
ул. Гагарина
Тел. 88354521277

БУ «Цивильский ЦСОН»

Минтруда Чувашии

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Отделение по социальной
помощи семье и детям

г. Цивильск
ЦСОН 2023

Психологическое здоровье - это адаптивность и эмоционально-личностное благополучие человека.

Психологическое здоровье ребенка зависит от многих факторов, таких как:

1. Семейное благополучие



Эксперты ВОЗ на основе анализа результатов многочисленных исследований в различных странах убедительно показали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения со взрослыми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада.

Очень часто ссоры между родителями воспринимаются ребенком как тревожное событие, ситуация опасности. Такие конфликты вызывают у детей постоянное

чувство беспокойства, неуверенности в себе, эмоциональное напряжение. Особенно тяжелыми бывают последствия, когда взрослые вовлекают ребенка в свои сложные взаимоотношения и длительные конфликты.

2. Эмоциональный контакт со взрослыми

Эмоциональный родительский контакт с ребенком - пожалуй, самое важное. Он требует сил, его не всегда легко осуществить из-за собственной усталости взрослых, но награда - доверие и понимание внутреннего мира ребенка и его проблем, о которых вы узнаете первыми и сумеете помочь. Быть внимательным к своему ребенку - это знать, о чем он мечтает, чем интересуется, как он себя чувствует в той или иной ситуации, с кем дружит, чего боится, чего хочет от Вас, от друзей, чем вообще наполнена его жизнь

3. Социальные отношения

Общение в семье закладывает основу общения в большом обществе (друзья, воспитатели, знакомые). Именно родители учат ребенка правильному общению с окружающими, для того, чтобы ребенок научился налаживать связи с окружающими.

4. Самореализация

От умения налаживать благоприятные социальные связи зависит успешная деятельность. А в различных видах деятельности происходит реализация

потенциала развития ребенка.

5. Самооценка и самоуважение
Преодоление неизбежных трудностей невозможно без хорошей самооценки и самоуважения. Лишь в этом случае ребенок может попросить помощи без ущемления своего самолюбия. Он ценит себя и окружающих и готов прийти на помощь, умеет преодолевать кризисы и "держать удар". Многие родители и сами страдают от низкой самооценки, проецируют на детей свои несбывшиеся надежды, забывая, что ребенок - это отдельная личность со своими уникальными мечтами, желаниями и возможностями. Семья, в свою очередь, должна обеспечить поддержку.

Упражнения и игры, направленные на развитие доверительных отношений

"Рисуем вместе"

Родители и дети совместно создают рисунок одним карандашом. Во время упражнения разговаривать нельзя. В итоге родитель анализирует, насколько действия с ребенком были согласованы, что при этом чувствовал родитель и ребенок.

"О чем я мечтаю?"

Родители и дети рассказывают друг другу, о чем они мечтают и с чем это связано. Родитель анализирует и обращает внимание ребенка на то, есть ли у них общие мечты.