

Семинар-практикум с элементами тренинга для родителей детей с ОВЗ

«Психологическое здоровье школьников»

Задачи: повышение уровня **психолого-педагогических знаний у родителей:**
- о воспитании, развитии, - **психологической безопасности детей:** создания благоприятного микроклимата в семье, профилактика **психологического** дискомфорта для ребёнка с ОВЗ.

Материалы для проведения семинара-практикума:

- листы бумаги А4; мольберт, плакат
- карандаши или ручки; мяч, бинт

Ход мероприятия

1. Приветствие. Здравствуйте, уважаемые **родители**. Я очень рад видеть Вас на нашей встрече, а тема нашего разговора **«Психологическое здоровье школьников»**. Сегодня мы попробуем разобраться, от чего зависит **психологическое здоровье**, почему оно так важно и какие последствия могут произойти, если его не соблюдать.

2. Блиц-опрос

Согласны ли Вы с мнением **«Здоровый человек это не тот, который не имеет проблем, а тот, который может с ними справиться»**. Продолжите предложение и передайте мяч.

«Здоровый ребёнок это ребёнок, который...»(не болеет, физически крепкий, самостоятельно преодолевает трудности, счастливый, жизнерадостный)

Вывод: В своих ответах вы сделали акцент на физическое **здоровье ребёнка**, понятие **здоровье** ребёнка помимо физического **здоровья** включает и **психологическое здоровье**. Давайте вместе с Вами составим портрет **здорового ребёнка**.

3. Упражнение **«Психологический портрет здорового ребёнка»**

Для этого из предложенных высказываний выберете, те которые характеризуют **«психологически здорового»** ребёнка (трудолюбивый, ленивый, жизнерадостный, печальный, ответственный, инициативный, пассивный).

4. Мини-лекция

Как вы думаете, если связь между физическим **здоровьем** и **психологическим**. Представим ситуацию: человек заболел (физически: температура, ломит всё тело, опишите его настроение, характер общения с близкими людьми).

Пример, Ника Вуйчича - человека с ограниченными возможностями без рук и ног, казалось бы, физически **здоровым** его назвать нельзя, но **психологически** этот человек многим физически **здоровым** помогает посмотреть на мир другими глазами и поверить в себя.

Основными показателями **психологического здоровья** являются:
Быстрая адаптация

Положительный мотив социальной деятельности

Высокий уровень коммуникативных навыков

Отсутствие нарушений в поведении

Выделяют уровни **психологического здоровья**

Высокий – дети быстро адаптируются к новой среде, у них есть силы для преодоления стрессовой ситуации.

Средний - в целом адаптированы, однако имеют некоторую тревожность. Низкий - или приспосабливаются к внешним обстоятельствам в ущерб своим возможностям или делают не выносимой жизнь другим. Им необходима **психологическая помощь**.

Важнейшими условиями нормального **психосоциального** развития являются спокойная доброжелательная обстановка. Создаваемая, благодаря постоянному присутствию воспитателей и **родителей**, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребёнка, беседуют, играют, поддерживают дисциплину, предоставляют разумную свободу ребёнку для проявления самостоятельности.

Будьте внимательны последствия **психологического дискомфорта** являются: появление фобий, страхов, тревожность, повышенная агрессивность; переход в соматические заболевания; **психологическая** защита - замкнутость, зависимости; агрессивные реакции.

5. Практическая часть

Благоприятный **психологический** комфорт создают использование различных игр и упражнений, этюдов, а ещё рядом с ребёнком взрослый-образец для ребёнка: чуткий, добрый, приветливый, находящий время общения с ребёнком.

В эти игры мы с Вами сейчас поиграем.

Упражнение «*Пожалуйста*»

Цель: развитие произвольности, слухового внимания.

Описание игры: вариант 1. Все **родители** (*а дома и дети*) становятся в круг и выбирают ведущего. Ведущий показывает им разнообразные движения, а остальные должны их повторить, но только если ведущий скажет волшебное слово — «*Пожалуйста!*». Кто ошибается, тот выбывает из игры.

Вариант 2. Все дети становятся в круг и выбирают ведущего. Ведущий показывает им разнообразные движения, а остальные дети должны их повторить, когда ведущий скажет волшебное слово — «*Пожалуйста!*». Тот, кто ошибается, выходит в центр круга и выполняет какое-нибудь задание — любое придуманное ведущим.

Сиамские близнецы (*К. Фопель*)

Цель: развитие коммуникативных навыков, умения согласовывать свои действия, развитие графических навыков.

Нарушение: агрессивность, застенчивость/тревожность.

Количество играющих: кратное двум.

Необходимые приспособления: перевязочный бинт, большой лист бумаги, восковые мелки.

Описание игры: дети разбиваются на пары, садятся за стол очень близко друг к другу, затем связывают правую руку одного ребенка и левую — другого от локтя до кисти. Каждому в руку дают мелок. Мелки должны быть разного цвета. До начала

рисования дети могут договориться между собой, что они будут рисовать. Время на рисование — 5—6 минут. Чтобы усложнить задание, одному из игроков можно завязать глаза, тогда «зрячий» игрок должен руководить движениями «незрячего».

Переходы (*родители сидят в кругу*)

Ход игры: Ведущий просит **родителей** внимательно посмотреть друг на друга: «У каждого из вас волосы отличаются по цвету. Теперь поменяйтесь местами так, чтобы крайним справа, вот на этом стуле, сидел тот, у кого самые светлые волосы, рядом с ним — у кого потемнее, а крайним справа, на этом стуле, сидел тот, у кого самые темные волосы. Начали».

6. Подведение итогов **игротренинга**

-Нам хотелось бы узнать ваше мнение о сегодняшнем мероприятии (**педагог-психолог бросает мяч родителям и задаёт вопросы**)

Обратная связь: Понравилась ли Вам сегодняшняя встреча?

- Чем полезна именно для Вас данная встреча?

- Какие конкретные игровые приёмы Вы **будете использовать дома?**

Рефлексия: Просим оценить нашу встречу. На входных дверях в приёмной расположен контур паровозика и цветные фишки: если вы полностью удовлетворены содержанием нашей встречи, то прикрепите красный кружок, если нет - синий. Желающие могут написать отзывы, свои предложения