

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №67 «Умка»

Выступление педагога-психолога на родительском собрании
**Тема: «Как родителю оставаться в
ресурсе?»»**

Выступление подготовила:
педагог-психолога Шабурова
Оксана Александровна

Нижевартговск, 2023

Цель: привлечение внимания родителей к своему эмоциональному состоянию.

Задачи:

- Дать родителям понятие ресурсного состояния.
- Составить список.
- Выработать рекомендации по использованию гаджетов ребёнком.

Форма проведения: групповая консультация с элементами тренинговых упражнений.

Длительность: 20-25 мин.

Оборудование: МАК «Расправляя крылья» (Автор: К. Крюгер), листы бумаги, простые карандаши, презентация.

Рекомендации по организации пространства: стулья можно расставить полукругом.

Ход мероприятия:

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня я пришла к вам с темой, которая звучит так: «Как родителю обставиться в ресурсе?» Тему я выбрала не случайно. Ведь родителю, особенно маме, очень важно находиться в ресурсном состоянии. Когда человек устаёт, ему сложнее контролировать себя и проще сорваться на других. И в основном, срываемся мы на близких людях, в частности, на детях. И, следовательно, когда человек находится в ресурсном состоянии, ему проще контролировать свои эмоции и выработать новые стратегии поведения, в частности с детьми.

Что же такое ресурсное состояние? **Ресурсное состояние** – это самоощущение, при котором мы чувствуем, что в состоянии решать текущие задачи и при этом не страдаем от нехватки сил, физических или душевных. Наш ресурс – это наша внутренняя энергия, которую мы пополняем извне, а затем тратим в течение дня на выполнении разных дел.

Существуют разные виды ресурсов. Все они тесно сплетены между собой и не могут заменить друг друга. Итак, какие есть ресурсы?

- **Физический ресурс.** Он зависит от состояния нашего организма. Как мы высыпаемся, как отдыхаем, питаемся, есть ли болезни, есть ли физическая нагрузка и т.д.

- Психологический ресурс – это ощущение комфорта внутри, способность решать проблемы, гармония с собой и близкими.
- Личностный ресурс: признание и реализация в социуме, безопасность, финансовая стабильность.
- Духовный ресурс: предназначение, ценности, свой путь.

Нужно понимать, что только мы с вами можем наполнить себя ресурсом и для этого нужно знать, что в вашей жизни является этой подзарядкой.

Сейчас я предлагаю вам взять листики бумаги и написать список из 30 удовольствий, что помогает вам восполнять ресурсы. Это может быть, что угодно: чтение книг, поход по магазинам, встречи с подругами, танцы и т.д. Чем больше вы напишите, тем лучше. На работу да вам 5 мин (*родители составляют список*).

Тот список, который вы сейчас для себя составили – это источники ваших ресурсов. Возьмите за правило в день выполнять хотя бы 2 пункта. При этом не бойтесь повторяться. Если вам нравится танцевать, то танцуйте хоть каждый день.

Я сейчас расскажу вам про одно упражнение, которое помогает регулировать эмоциональное состояние. Когда вы чувствуете, что эмоция начинает нарастать и вы скоро сорвётесь, то говорите себе «Стоп» и считайте до 4-х на вдохе и выдохе. Считать надо медленно, пока не снизится интенсивность эмоций.

Я желаю, чтобы вы всегда были в ресурсе. Ведь только находясь в ресурсном состоянии вы можете позаботиться о своих близких. В завершение давайте спланируем антистрессовые планы на ближайшую неделю. Для этого я предлагаю вам в закрытую вытянуть одну карту из колоды (*психолог подходит к родителям и предлагает вытянуть карту*). Теперь переверните свои карты и посмотрите, что там изображено и попробуйте, глядя на персонажей, на те ассоциации, которые у вас возникают спланировать антистрессовый план на будущее. Например, у меня выпала карта с коровой на лугу. Я обещаю себе, что обязательно на этой недели съезжу на природу и погуляю по лесу (*родители дают свои ответы по своей карте*).

Спасибо вам за ваши искренние ответы. Пусть то, что вы сегодня спланировали обязательно удалось реализовать. На этом у меня всё. Передаю слово вашему воспитателю.