

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 23

Выступление на родительском собрании

Тема: «Как родителю оставаться в ресурсе?»

Выступление подготовила:
педагог-психолога Аванесян Сюзанна Сиамантоевна

Ставрополь

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:

Здравствуйтесь, уважаемые родители! Сегодня я пришла к вам с темой, которая звучит так: «Как родителю оставаться 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 иди 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, тои танцуйте хоть каждый день.

Я сейчас расскажу вам про одно упражнение, которое называется «Колесо жизненного баланса». Это система графического отображения уровня развития всех сфер жизни личности. Благодаря данному инструменту можно представить гармонию внешних и внутренних факторов жизни человека. В развитии сфер жизни человека не должно быть дисгармонии. Придумал данную методику По Майер.

С точки зрения психологии, колесо жизненного баланса, это простой, но достаточно эффективный способ разложить всё по полочкам и понять, как и в каком направлении двигаться дальше.

Инструкция: «Оцените каждую сферу объективно по 10-балльной шкале развития, где 10 – полное удовлетворение в данной области, а 1 – абсолютное неудовлетворение. Проанализируйте полученный результат. Какое получилось колесо, равномерное, то есть сбалансированное, либо с перекосами – наблюдается дисгармония. Разберите стратегию по развитию «отстающих» позиций.

Через 2 месяца составьте новую модель, сравните с предыдущей. Так вы можете отследить свой прогресс».

«Семья и отношения» - степень удовлетворённости от взаимоотношений с противоположным полом, в зависимости от семейного положения на данный момент. Если в браке, то ваше состояние в браке. Взаимоотношения с родственниками.

«Друзья» для кого-то друзья – неотъемлемая часть жизни, а кто-то привык быть в состоянии постоянного одиночества. Что есть хорошо – для каждого своя мера.

«Здоровье и спорт» - счастливая жизнь в полной мере невозможна, если состояние здоровья оставляет желать лучшего. Возможно пересмотреть свой образ жизни, питание, заняться спортом.

«Карьера» - здесь важно оценить степень удовлетворенности своей должностью, профессией, может быть настало время что-то поменять?

«Финансы» - оценить данный сегмент необходимо в зависимости от своих запросов и потребностей. Для кого-то достаточно 30 тысяч в месяц, а кому-то и 100 тысяч будет мало. Здесь речь не идет о том, что нужно оценивать возможности заработка, рассматривайте именно степень удовлетворения своим материальным благосостоянием на данный момент.

«Духовность и творчество» - понятие духовность у каждого своё. Для кого-то она заключается в вероисповедании, для кого-то в помощи другим людям. Оцените сектор в соответствии со своим мировоззрением и стремлением в данной области. Проанализируйте свои творческие способности, желания, нереализованные или упущенные возможности. Для гармоничного развития необходимо реализовать свой творческий потенциал.

«Яркость жизни» - положительные эмоции могут быть вызваны разными факторами: результатами творческого процесса, развлечениями, путешествиями. Оцените в целом, наличие позитива и удовлетворенности в вашей жизни.

«Саморазвитие» - это приобретение новых навыков, знаний. Наполнена ли ваша жизнь новшествами или напоминает рутину изо дня в день?

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