Петракович Татьяна Викторовна,

Педагог-психолог

МБДОУ «ДСКВ№118»

г. Братск, Иркутской обл.

**«Семья за столом»**

Данное занятие можно использовать в качестве первой встречи с родителями в рамках «Школы для родителей» в ДОУ.

Цель занятия: помочь родителям осознать свои личные особенности, свое эмоциональное восприятие окружающих близких людей, а также наладить с ними адекватные отношения, повысить психолого-педагогическую культуру родителей.

Ход занятия

Здравствуйте, дорогие друзья! Психология – наука, изучающая личность человека, ведь каждому человеку интересно познать себя, свои особенности и возможности. А вы хотели бы увидеть себя со стороны? Хотите увидеть свою семью, как в зеркале? Сегодня каждый из вас будет сам себе психолог.

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, послушайте, я хочу рассказать вам о семье за столом. (Сопровождается спокойной мелодией).

Представьте себе дом, столовую, а в ней стол. Каждый день мы садимся за стол, чтобы позавтракать, пообедать и поужинать. Поэтому и отношение к столу, как к священному месту. Нельзя было ставить на него посторонние предметы и локти, сквернословить за столом. На нем должен был всегда лежать хлеб, чтобы он не переводился в доме. Стол воспринимался как ладонь Бога, протянутая людям.

Подойдем к столам. Посмотрите на белый лист – это ваш стол. Вам предстоит нарисовать на нем тарелки, столько штук, сколько посчитаете нужным. Они могут быть разных размеров и разных цветов, с рисунками и без. Приступайте, для работы вам отводится 10 минут.

А теперь найдите среди всех тарелочек, ту, которая больше всего вам нравится – это ваша тарелка. Подпишите ее – «Я». Теперь найдите тарелку своего ребенка. Подпишите ее.

Найдите тарелку вашего супруга, напишите его имя. Всем оставшимся тарелкам также дайте имена своих родных, близких, знакомых – всех тех, кто вас окружает. За столом не должно быть ни одной безымянной тарелки.

С психологической точки зрения вы создали мир, в котором вы живете, выразили эмоциональное отношение к вашему социальному окружению. А теперь, давайте проанализируем, что у вас получилось.

 Вначале обратите внимание, где находится ваша тарелка и какого она размера. Это говорит о вашей самооценке.

Если ваша тарелка самая большая и возглавляет стол – это говорит об эгоцентризме, желании всегда быть в центре внимания.

Если же ваша тарелочка маленькая, неприметная, находится где-то в уголочке, немного в стороне от других тарелок, вам следует задуматься о том, не принижаете ли вы собственную значимость, какие у вас отношения с окружающими, может быть, вы избегаете общения с другими людьми?

Преобладающий цвет вашей тарелки, говорит о вашем эмоциональном состоянии, а также о вашем восприятии окружающих людей на эмоциональном уровне:

Зеленый цвет – видите себя или другого человека добросовестным, спокойным.

Синий – уравновешенный, несколько холодный.

Красный – энергичный, раздражительный.

Розовый – нежный, чувствительный, уязвимый.

Оранжевый – гибкий, добрый, отзывчивый, но поверхностный.

Желтый – общительный, веселый.

Фиолетовый – беспокойный, напряженный,

Коричневый – зависимый, чувствительный.

Черный – молчаливый, враждебный, отвергаемый.

Серый – пассивный, неуверенный, безразличный.

А теперь посмотрите, где находится тарелка вашего ребенка? Какого она размера? Цвета? Используя те знания, которые вы получили раньше, попробуйте проанализировать ваше восприятие ребенка: значимая он фигура в вашем мире или нет, как вы воспринимаете его на эмоциональном уровне?

Тарелка вашего ребенка находится рядом с вами или где-то далеко? А может, ваша и его тарелки рядом, а все остальные подальше? Подумайте, о чем это говорит? А если тарелка вашего ребенка далеко от вас, то чьи тарелки рядом с ним? Подумайте, как эти люди влияют на вашего ребенка.

А теперь проанализируйте точно таким же образом тарелку вашего супруга. Она находится рядом с вашей и вашего ребенка? Замечательно! А если нет? Какую роль играет ваш муж в семье? Не отстраняется ли он от своих обязанностей? Достаточно ли времени он проводит с семьей?

Посмотрите на остальные тарелки на столе. Есть ли тарелки черного и серого цвета? Подумайте, кому и почему они достались. Какие отношения у вас с этими людьми? Почему? Нужны ли вам такие отношения?

Наше занятие подходит к концу. Сегодня вы были сами себе психологами, и увидели свою семью как в зеркале. Понравилось ли вам то, что вы увидели, захотелось что-то поменять или нет? Понравилась ли вам быть в роли психолога, трудно ли было? Поделитесь своими чувствами. Родители по очереди делятся впечатлениями и мыслями о занятии

Народная мудрость гласит: «Счастье – это когда утром хочется идти на работу, а вечером домой». Пусть у вас будет так! Я хочу сказать вам большое спасибо, за ваши труды сегодня, вы провели хорошую работу на пользу себе и своей семье. До свидания!

Автор: Фазлетдинова Алла Александровна, педагог-психолог I квалификационной категории, Центр Психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Саторис», город Уфа, Республика Башкортостан. Пед.стаж: 9 лет. Из них 7 лет педагог-психолог ДОУ № 138 города Уфы. Педагогические достижения: в 2007 году заняла II место в конкурсе «Психолог года» в номинации