

Семинар-тренинг для родителей «Внутренняя сила»

Участники: родители обучающихся с ОВЗ, инвалидов.

Форма проведения: семинар-тренинг.

Оборудование: бумага формата А4, ручки/простые карандаши по количеству участников, мягкая игрушка, презентационное оборудование.

Содержание семинара

Цель: повышение компетентности родителей учащихся в вопросах стрессоустойчивости и жизнестойкости.

Задачи: анализ актуального эмоционального состояния;

актуализация личностных ресурсов;

развитие навыков жизнестойкости;

освоение приемов саморегуляции, снятия напряжения и тревоги.

1. Упражнение «Разминка». Участники, передавая мягкую игрушку, продолжают фразу: *сегодня хороший день, потому что...*

Ведущий: «Быть родителем – задача не из простых, особенно для родителя ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Нужно уметь справляться со стрессом и своими эмоциями, быть уверенными в себе, стараться находить положительное в жизни, демонстрировать позитив своим детям. Предлагаю выполнить несколько упражнений.

2. Упражнение «Солнце любви». Время: 15 минут.

Цель упражнения: актуализация представлений родителей об индивидуальных качествах их детей, гармонизация детско-родительских отношений.

Ведущий: «Предлагаю каждому участнику нарисовать на листке бумаги солнце, в центре которого написать имя своего ребенка. На каждом лучике (6-7 лучей) солнца необходимо перечислить все положительные, хорошие качества своего ребенка».

Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали.

Ведущий: « Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу дома. Расскажите вашему ребенку о том, как вы оценили его качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание».

Ведущий. Одна из самых важных жизненных задач -это *родительство*, поэтому сегодня говорить мы будем больше о родителях и родительском ресурсе.

Мы живём в мире, где требования к нам как никогда высоки и многочисленны. Мы теряем ресурс от многозадачности, чувства загнанности и давления.

3. Упражнение «Список». Прошу вас сделать задание: напишите список всех, о ком вы должны заботиться.

Скажите, пожалуйста: *вписали ли вы туда себя? Если да, то на какое место?* Идет обсуждение. Если в списке заботы мы на последних местах, то на себя у нас просто не хватит ресурса!!! И плохо от этого не только нам, страдают и дети, и муж и др. близкие. Вы замечали, когда мы начинаем кричать и раздражаться на самых младших и беззащитных членов семьи? Правильно, когда устали настолько, что энергия на нуле. Мы будто пустой сосуд, из которого необходимо извлечь хоть глоток воды. Как невозможно уехать на машине с пустым бензобаком, так и не воспитать ребёнка, если родители устали.

Как проявляется отсутствие заботы о себе?

Нет навыка качественного отдыха.

1. Есть чувство хронической усталости.
2. Постоянное раздражение, срывы.
3. Чувство апатии и депрессия.
4. Нет своей насыщенной, полноценной жизни.

Всё это может привести к невозможности выстроить качественные взаимоотношения ни с детьми, ни с мужем и близкими. Как следствие, возникает чувство вины, которое также вытягивает внутренние ресурсы.

Давайте попробуем заглянуть на 20 лет вперёд. Какими бы вы хотели видеть в этом будущем своих детей? Наверное, сильными, уверенными, успешными, ответственными,

заботливыми и по-настоящему взрослыми. И вы можете собственным примером показать, как этого добиться. **Первым шагом будет ваша забота о себе!**

4. Упражнение «Самоанализ». Давайте выясним, насколько наполнен ваш энергетический «сосуд». Отметьте, какие высказывания вам больше подходят?

10. Я хочу летать.
9. У меня много вдохновения и энтузиазма.
8. Я прекрасно себя чувствую.
7. Я чувствую себя хорошо.
6. У меня приятная лёгкая усталость.
5. Я устала, но у меня есть силы делать то, что должна.
4. Я очень устала, хочу отдохнуть.
3. У меня крайняя степень усталости.
2. У меня есть силы только лежать и тихо разговаривать.
1. Есть силы только лежать.

Замечательно, если ваши значения уровня энергии высоки. Интересны с точки зрения самоисследования срединные показатели: есть возможность как повысить ресурс, так и скатиться вниз. Если же вы на нижних значениях, срочно вспоминайте, что самый важный в вашей жизни человек - **это вы!**

Немного о базовых потребностях

Базовые потребности - это то, что необходимо для жизни любому человеку:

полноценный сон;

горячая и регулярная еда;

внимание к здоровью и самочувствию, в том числе к эмоционально

психологическому состоянию.

Сложность родительства заключается в том, что мы практически всё время должны быть в ответе за жизни зависимых от нас людей. Но это невозможно, из роли супермена необходимо периодически выходить и отдыхать. И здесь очень уместна **каскадная забота**: это когда об основном заботящемся о детях родителе заботятся другие взрослые. Здесь работает помощь близких, психотерапевтов, психологов, священников, которые по отношению к нам находятся в позиции заботы. Зачастую, чтобы убежать от реального мира, в котором проблемы, дела, капризы детей, мы отключаемся через: *вредную еду* (тортики, конфетки); *телевизор*; *соцсети, гаджеты*.

Эти меры не наполняют нас, а лишь откачивают энергию. Они не являются истинным ответом на потребности организма.

Правила качественного отдыха

Существуют золотые правила отдыха, соблюдая которые, мы наполняем ресурсом для новых достижений:

1. Качественный отдых требует энергии! Нам нельзя опускаться ниже 4-го уровня приведённого выше списка.
2. Отдыхать надо до того, как мы устали! Важно прислушиваться к себе, как только чувствуем, что энергия падает, срочно поднимаем её. И так несколько раз в течение дня.
3. Отдых нужно планировать. Важно учитывать ритмы года, месяца, недели и дня. То есть мы планируем отпуск в течение года. Планируем отдых в дни месяца, когда нагрузка поменьше. В течение недели нам обязательно нужно 2 выходных дня. Ритм дня: нам нужно найти свой цикл работы и отдыха. Например, 60 минут работаем, 10 отдыхаем.

Как правило, у каждого человека свой способ наполняться энергией. Кто-то любит спорт и после пробежки чувствует прилив сил. Кто-то творчество. Кого-то наполняет прогулка по лесу. Здесь важно задать себе вопрос: как я могу в своей ситуации за 5–10 минут восстановить ресурс? Может, вам подойдёт попроситься, поотжиматься, попрыгать, громко попеть, йога.

5. Упражнение «Обмен опытом». Где и в чем находят родители источник энергии? Обменяйтесь, пожалуйста, своим опытом.

Спасибо за внимание! Прошу вас ответить на вопросы анкеты по семинару (приложение 1).

Уважаемые родители, просим Вас принять участие в данном анкетировании.

1. Насколько полезным было для вас участие в семинаре - тренинге «Внутренняя сила» (оцените по 5-ти балльной шкале):

Было мало полезной информации	Не вся информация была полезной	Затрудняюсь ответить	Было достаточно полезной информации	Да, было много полезной информации
1	2	3	4	5

2. Хотели бы вновь принять участие в подобном мероприятии: да, нет, не знаю

3. Ваши пожелания и предложения : _____