

**Краевое государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания
«Центр социальной помощи семье и детям «Минусинский»
Отделение социальной реабилитации детей
с ограниченными возможностями**



**Беседа с родителями на тему:
«Возможность быть самим собой»**

Составил:
педагог-психолог
Г.В.Ерахтина

Минусинск, 2022

Тема: «Возможность быть самим собой».

Цель – повышение родительской грамотности в вопросах самореализации детей и взрослых.

Задачи:

- раскрыть понятие «Пирамида потребностей»;
- разъяснить необходимость в реализации потребности самореализации;
- оказать содействие родителям в осознании собственных желаний;
- помочь взрослым принять себя и своих детей такими, какими они есть.

Оборудование: короткометражный фильм «Пирамида потребностей», мультимедийное оборудование.

Целевая аудитория: родители учащихся 5-11 классов.

1. Теоретическая часть.

Уважаемые родители, разговор пойдёт о том, что каждый человек имеет право на самореализацию и свободу выбора.

- Пожалуйста, поднимите руки те, кто знает себя на все 100%?
- поскольку ни все знают себя настолько, чтобы воспользоваться такой возможностью, предлагаю разобраться в этом вопросе на примере семьи.

Как правило, каждый взрослый имеет образование, профессию, работу. Однако, в повседневной жизни, домочадцы не всегда могут договориться между собой в различных вопросах. Много споров вызывает и хобби членов семьи. А хобби – это не просто интерес, это один из способов самовыражения личности. Часто бывает так, что один из супругов добивается своих целей в полном объеме, а другой – частично, или вовсе вынужден отказаться от своих предпочтений в пользу другого.

Зачастую, во избежание семейных ссор, некоторые из нас принимают решение уступить, а значит, позволить второй половине «быть самим собой», не позволяя такого себе самому. Со временем, неудовлетворённые потребности человека, дадут о себе знать, отражаясь на настроении, взаимоотношениях в семье, даже на его здоровье.

Добавим к этой ситуации желание самовыразиться у детей. Например, ребёнок хочет того, что совершенно не нравится родителям, или родители настаивают на том, в чём они сами не смогли реализоваться и таким образом наверстывают упущенное. Ребёнок, оказавшись под властью эмоциональной настойчивости взрослых, вынужден, к примеру, ходить на нелюбимую тренировку, потом получать ненужную профессию – то есть проживать не свою и не очень счастливую жизнь, не реализовав потребность в принятии, не говоря уже о самореализации. Вернемся в сегодняшний день. Родители, которые, во времена своего детства и взросления наверняка часто слышали

от своих родителей замечания в свой адрес, одергивания, навязывание своих предпочтений - воспитывали так нас, надеясь вырастить достойных людей. И все мы конечно достойные, воспитанные люди. Но зачастую, очень травмированные и не всегда счастливые, потому что знаем, чего хотят от нас, но ни то, чего хотим мы сами. Например, родители требуют от ребёнка убраться в комнате так: «Чтобы был порядок, проверю!». И видят они этот порядок таким, каким им хочется, но совсем ни таким, как хочется ребёнку. А при этом добавляют дочке: «Твоя комната, ты хозяйка там». А хозяйничать не позволяют. Конечно, приучать к порядку – очень важно. Собственным примером – это первое и второе – давать возможность обустроить пространство по своему настроению, желанию, вкусу. Ребёнок и так привыкает, приспосабливается ко всему, как может: к еде, которую готовят дома и в школе или детском саду, к одежде, которую покупают, зачастую, не спрашивая мнения ребёнка, ко всему тому, что больше нравится взрослым, но не ему самому. А потому, мы, взрослые можем услышать такое: «Вырасту, будет у меня все так, как я хочу!». Вот и получается, что в семье, там, где, по-хорошему и детям и взрослым должно быть не только физически, но и эмоционально тепло, и уютно, к сожалению, происходит разного рода давление друг на друга.

- **Что делать?**
- **Продолжаем разбираться. Предлагаю посмотреть короткометражный фильм («Пирамида потребностей»). Внимание на экран!**

Кстати, изначально образование А.Маслоу планировалось его отцом, поэтому молодой человек поступил учиться на юриста в колледж, но довольно быстро понял, что быть адвокатом – это не его призвание. Вскоре он поступил в университет, где получил степень бакалавра по психологии, а через несколько лет и доктора наук. Как было видно из мультфильма, все потребности человека находятся в определённой иерархической последовательности, и на условно обозначенной вершине, та самая **возможность быть собой**. От личностной самореализации зависит наполненность жизни человека радостью, смыслом, а значит и счастьем.

2. Практика (3-5 минут)

- Предлагаю выполнить очень простое игровое упражнение.
- Для этого необходимо задать себе самому вопрос: **«Чего я хочу?»** и отвечать на этот вопрос до тех пор, пока от желания съесть чего-нибудь вкусенькое, не продвинетесь до желания что-то конкретно сделать и не только сейчас, но и в самом главном смысле своей жизни.
- **Может быть, кому-то было сложно ответить на этот вопрос?**

- Если Вы разучились хотеть, а такое бывает, то рекомендую использовать «напоминалки» в гаджете и в течение дня, отвлекаясь от внешней суеты, отвечать себе на вопрос: **«Чего же я хочу?»**. **Важно понять чего хочешь именно ты, а не то, чего от тебя ожидают другие, пусть даже самые близкие люди?**

- Попробуйте исполнять свои, даже самые пустяковые желания. Идёте мимо горки, вдруг захотелось скатиться, прямо как в детстве? Позвольте себе это! Главное – быть честным с самим собой, проявлять настойчивость в познании самого себя и решительность, чтобы быть счастливым. Кстати, полезно помнить, что это право есть у каждого человека. Поэтому, спросите своих близких, своих детей чего они хотят.

Желаю всем успехов на пути познания себя к вершине самореализации!

Счастья Вам и Вашим детям!

Педагог-психолог,
Г.В.Ерахтина