Семинар-практикум для педагогов на тему «Психическое здоровье дошкольника»

Уважаемые коллеги!

Вы знаете, что традиционно выделяют следующие компоненты здоровья :

*- психическое здоровье (Эмоциональное)*

*- социальное здоровье*

*- физическое здоровье*

Следует отметить, что невозможно работать над укреплением и формированием лишь одной составляющей здоровья. Человек может быть здоровым только при наличии всех компонентов здоровья, развитых на достаточном для его возраста уровне.

К сожалению, многие из нас достаточно поздно начинают понимать важность не только физического, но и эмоционального здоровья.

Многие дети имеют невротические состояния. Такие дети сложны и для педагогов, для родителей, и для общества. Иногда, вполне психически здоровых детей педагоги и родители превращают в невротиков. Не бывает плохих детей, бывают плохие родители и педагоги.

Почему важно сохранять психическое здоровье детей? Наверняка каждый может ответить на этот вопрос, определив последствия психологического дискомфорта ребенка:

• появление страхов, тревожности, агрессивности

• переход психологических переживаний в соматическое расстройство, когда ребенок, получивший психологическую травму, заболевает физически.

• проявление психологических травм, полученных в детском возрасте, в более зрелом возрастном периоде в виде психологической защиты: (замкнутость, наркотики, побег из дома и т. д.)

Наши дети большую часть времени проводят в детском саду. Вот почему так важна атмосфера (климат) в группе детского сада, которая определяется:

1. отношениями между воспитателем и детьми;

2. отношением между самими детьми.

Воспитатель оказывает весьма существенное влияние на качество группового климата. Фактически, именно воспитатель, а не дети создает определенный климат в группе.

Хочу предложить вашему вниманию психологические речевые настройки, которые помогут создать в группе положительный эмоциональный фон, атмосферу доброжелательности и защищенности.

Их основное назначение – установки на хорошее настроение. Проводить их можно утром, после завтрака, дети и воспитатель встают в круг, держась за руки.

Я*рада видеть всех деток нашей группы здоровыми, веселыми, в хорошем настроении. Мне очень хочется, чтобы такое настроение у нас у всех сохранилось до самого вечера. А для этого мы должны чаще улыбаться, не обижать друг друга и не драться. Будем радоваться друг другу.*

*Здравствуйте, мои хорошие! Сегодня на улице пасмурно и сыро. А в нашей группе тепло, светло и весело. А весело нам от наших улыбок, ведь каждая улыбка – это маленькое солнышко, от которого становится тепло и хорошо. Поэтому сегодня мы будем с вами чаще улыбаться друг другу.*

Самочувствие ребенка в группе – это удовлетворенность существующими взаимоотношениями в группе, его участие в совместной деятельности, внутреннее спокойствие. Т. е. эмоциональное благополучие ребенка.

Какие игры можно предложить?

Игры на снятие негативных переживаний

«Привидение»(игра интересна предоставляемой детям свободой) «Ладошки»

Игры на снятие отрицательных эмоций

*«Обзывалки»:* детям, предлагается передавая мяч друг другу, обзывать необидными словами, например, названиями овощей и фруктов: «Ты, Леша, морковка». Завершать обязательно хорошими словами «Светка- конфетка», «Маринка-картинка».

Снятие напряженности, невротических состияний

*«Дракон кусает свой хвост»*

Звучит веселая музыка, дети встают друг за другом, руки кладут на плечи. Первый ребенок – голова дракона, последний – хвост. Голова пытается поймать хвост, а тот уворачивается.

Релаксации.

*Сейчас встаньте друг за другом в круг. Все участники двигаются по кругу, и в соответствии со словами ведущего с помощью легких постукиваний пальцами делают впереди идущему человеку массаж.*

*Представьте, что вы очутились в сказочной стране. И вот пошел дождик, но не простой, а волшебный. Он стучит по шее, по плечам, по спине*

Я хочу предложить вам выполнить комплекс психологической зарядки, который поможет овладеть приемами релаксации и концентрации, способствует повышению энергетического потенциала, помогает сохранить психическое здоровье.

*(выполнение психологической гимнастики)*

КОМПЛЕКС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.

Каждое упражнение повторяется от 3 до 5 раз.

1. Погложивая себя левой, затем правой рукой по затылку, повторять : «Я одобряю себя».

2. Сжав кисти в кулак, колотите по воздуху, повторяя: «Я полна сил».

3. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо».

4. Потирая ладонь о ладонь, повторять: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».

5. Руки на бедрах. Делая наклоны туловища вперед – назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен и я прекрасна!».

6. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, делать наклоны туловищем вправо – влево, повторить «Какой чудесный день»

7. Массируя мочки ушей, зажмуривать попеременно левый и правый глаз, повторять: «Будущее прекрасно».

8. Ладони на животе, напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «Радость. Любовь. Здоровье.»

9. Лопатки сведены, руки сцепить в замок за спиной, согнув ногу в колене, поднимая ее, повторять: «Я само совершенство»

(после выполнения комплекса упражнений участники делятся впечатлениями)

Литература: Аралова М. А. Формирование коллектива ДОУ: Психологическое сопровождение. – М. : ТЦ Сфера, 2006.

Сакович Н. А. Практика сказкотерапии. - Спб. : Речь, 2007

Семинар - практикум «Психологические сказки и игры – помощники в укреплении психологического здоровья дошкольников»

Уважаемые коллеги! Все мы знаем, что невнимание к ребенку, неуважение его личности лишают возможностей самореализации в будущем.

Одно из основных условий полноценного развития ребенка – психологическая защищенность, т. е. осознание того, что его любят в любых жизненных ситуациях. Слушать и чувствовать ребенка непросто для взрослого. Именно в диалоге рождается доверие и взаимопонимание, умение видеть чувства свои и окружающих. А это важнейшая задача воспитания ребенка дошкольного возраста и одна из целей подготовки его к обучению в школе.
Когда окружающие доброжелательно относятся к ребенку, признают его права, уделяют ему внимание, он испытывает чувство уверенности, защищенности. Обычно в этих условиях у ребенка преобладает бодрое, жизнерадостное настроение. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к людям – растет психологически здоровый человек.
Сегодня мы собрались с вами, чтобы обсудить вопрос о роли ДОУ в сохранении психологического здоровья детей.

Психическое здоровье является необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности. Традиционно уделяя внимание физическому здоровью детей (зарядке, закаливанию, профилактике заболеваемости) надо осознавать значение психического здоровья и эмоционального благополучия детей. А ведь проводя в детском саду большую часть времени и находясь в тесном контакте со сверстниками и взрослыми, дети испытывают серьезные психические нагрузки. Многим детям свойственно нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, тревожность, неуверенность в себе.

      Психическое здоровье  это - состояние душевного благополучия, отсутствие болезненных психических явлений,  адекватное условиям окружающей действительности поведение и деятельность.

Когда окружающие с пониманием относятся к ребенку, признают и не нарушают его права, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. Эмоциональное благополучие способствует гармоничному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Невнимание или недостаточное внимание к эмоциональной жизни детей, напротив, приводит к негативным последствиям.

     Главный путь, позволяющий сделать пребывание ребенка в детском саду интересным и желанным - это создание спокойной, теплой, радушной атмосферы в группе, налаживание положительных взаимоотношений между детьми и взрослыми, интересной игровой среды и вовлечение ребенка в доступные и привлекательные для него разнообразные виды деятельности.   Это внимательное отношение  к эмоциональным потребностям ребенка, когда взрослые беседуют и играют, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение за ребенком, предоставляют  ему больше самостоятельности и независи­мости.

 Показатели психологического комфорта детей:

 - устойчивое бодрое состояние;

- доминирование положительных эмоций, радостное настроение;

- высокий физический тонус;

- отсутствие тревожности;

 -высокие показатели адаптивности;

- хороший сон, аппетит;

- высокая познавательная и творческая активность;

-дружелюбность, открытость, готовность к взаимодействию с окружающими людьми;

- отсутствие агрессии;

 - низкая заболеваемость.

      Психическое здоровье формируется при взаимодействии  внутренних и внешних факторов .

          К внешним  факторам  ( среда) можно отнести неблагоприятные семейные условия и неблагоприятные условия, связанные с детским учреждением.  В детском учреждении психотравмирующей может стать ситуация первой встречи с воспитателем,   отвержение  (непринятие) воспитателем личности ребенка, игнорирование обращений ребенка, появления конфликтных отношений со сверстниками  и т. д.  Это нарушает эмоциональный комфорт, тормозит формирование  личности ребенка.

К внутренним (личностным) факторам относятся характер, темперамент, самооценка. Учет индивидуальных особенностей ребенка при построении работы, особенно оздоровительной, создаст благоприятную почву для эффективного созидания психологического комфорта и формирования психологического здоровья каждого конкретного ребенка.

  Наши дети большую часть времени проводят в детском саду. Вот почему так важна атмосфера (климат) в группе детского сада, которая определяется:

1. отношениями между воспитателем и детьми;

2. отношением между самими детьми.

 Воспитатель оказывает весьма существенное влияние на качество группового климата. Фактически, именно воспитатель, а не дети создает определенный климат в группе.

 Хочу предложить вашему вниманию психологические речевые настройки, которые помогут создать в группе положительный эмоциональный фон, атмосферу доброжелательности и защищенности.

Их основное назначение – установки на хорошее настроение. Проводить их можно утром, после завтрака.

**Речевые настройки**

* + - Здравствуйте ребята! Я очень рада вас видеть в нашем детском саду. Сегодня нас ждут волшебные сказки, увлекательные игры и еще много чего интересного. Я хочу, чтобы у вас все получалось, и целый день было хорошее настроение.
* Я рада видеть вас в детском саду, в нашей группе! Этот день мы проведем вместе. Пусть он принесет радость. Давайте постараемся радовать друг друга.
* Я рада видеть всех деток нашей группы здоровыми, веселыми, в хорошем настроении. Мне очень хочется, чтобы такое настроение у вас сохранилось до самого вечера. А для этого мы должны чаще улыбаться, не обижать и не обижаться, не драться. Будем радоваться друг другу.
* Здравствуйте, мои хорошие! Сегодня на улице пасмурно и сыро, а в нашей группе светло и весело. А весело нам от наших улыбок, ведь каждая улыбка – это маленькое солнышко, от которого становится тепло и хорошо. Поэтому сегодня мы с вами будем чаще улыбаться друг другу.

* Здравствуйте дети! Какое прекрасное утро! Давайте по приветствуем друг друга, встанем в круг. Посмотрите, кто стоит справа, а кто слева от вас. Повторяйте, пожалуйста, за мной:

 Доброе утро лесам и полям! (руки вверх)

 Доброе утро скажу всем друзьям! (руки в стороны)

 Доброе утро, родной детский сад!

 Видеть друзей своих очень я рад! (хлопают в ладоши)

* Сегодня всем с утра, желаем мы добра!
* Ребята, хотите, я подарю вам огромное «здравствуйте». А тебе отложить маленький кусочек? Я насыплю тебе в кармашек горсть «здравствуйте» сладкого, как сахар. А тебе, сегодня, какое хочется «здравствуйте»? «Возьмите в ладошку «здравствуйте» - тёплое, ласковое, солнечное, светлое и передайте тепло своих сердец нашим гостям.
* Свободно перемещаясь по группе, дети слушают сигнал:

 один хлопок – здороваемся глазками и кивком головы;

 два хлопка – здороваемся за руку

 три хлопка – здороваемся носиками.

 Педагог напоминает, чтобы не забыли при этом улыбнуться.

* Здравствуйте, ребята! Посмотрите в окно! Как прекрасен этот мир! Птицы и растения, животные, горы и реки – все радует нас. Давайте возьмемся за руки и поприветствуем друг друга такими словами: Спасибо скажем мы не раз

 Всему живому вокруг нас:

 Как хорошо на свете жить,

 Как хорошо уметь дружить!

* Ребята, давайте друг друга согреем своими улыбками! Для этого поставьте руки на пояс и произнесите слова: «Влево - вправо повернись и друг другу улыбнись». Ребята, а что еще нас согревает и улучшает наше настроение? Конечно, солнышко! Давайте представим, что наши руки – это солнечные лучики. Коснемся друг друга и подарим тепло своим друзьям (дети становятся в круг, вытягивают руки вверх, соприкасаясь друг с другом, и произносят слова) Солнышко, солнышко, Мы твои лучи. Быть людьми хорошими Ты нас научи!
* Сегодня нас ждёт много интересного. Я предлагаю вам вместе настроиться на работу.

 Наши умные головки будут думать много ловко,

 Ушки будут слушать, ротик четко говорить,

 Ручки будут трогать, глазки наблюдать,

 Спинки выпрямляются, все мы улыбаемся.

Самочувствие ребенка в группе – это удовлетворенность существующими взаимоотношениями в группе, его участие в совместной деятельности, внутреннее спокойствие, т. е. эмоциональное благополучие ребенка.

 Именно от нас, педагогов, во многом зависит сохранение психологического здоровья детей. А для этого необходимо бережно относиться к своему собственному психологическому здоровью. Всем известно, что у детей развита интуитивная способность улавливать эмоциональное состояние взрослых, поэтому педагогу необходимо устраивать себе психологический душ, который поможет снять излишнее эмоциональное напряжение как у взрослых так и у детей.

**Тексты для релаксаций**

Все релаксации проводятся под спокойную, расслабляющую музыку. Дети ложатся на коврики на спину, руки вытягивают вдоль туловища, ноги выпрямляют, слегка раздвигают.

**Путешествие в волшебный лес.**

* Взрослый: Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников, всевозможных цветов. В самой чаще леса стоит белая каменная скамейка, присядьте на нее. Прислушайтесь к звукам. Вы слушайте пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами целый день.

**Тихое озеро**.

* Взрослый. Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, его лучи согревают вас, вы чувствуйте себя все лучше и лучше. Вы слышите пение птиц и стрекотание кузнечиков. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух прозрачен и чист. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуйте себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете. А теперь откройте глаза. Мы в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения будут с нами в течение всего дня.

**Упражнения для формирования саморегуляции.**

Для детей с 2хлет.

**Комарик.**

Взрослый. Представьте, что вы поймали комарика – спрячьте его в кулачке. Нужно сжать кулачок очень сильно, а то комарик улетит. Через несколько секунд педагог предлагает детям отпустить комара. Дети разжимают кулачок и дуют на ладошки: «лети, комарик!» повторить 2 – 3 раза. Так можно играть с воображаемой бабочкой, жуком, листочком, снежинкой и др.

**Карандаши.**

Взрослый. Пальчики – это карандаши их надо убрать в коробку – сжать кулачок. Сжимать надо сильно, а то карандаши упадут. Через несколько секунд педагог предлагает достать карандаши – разжать кулачок. Дети шевелят пальчиками: «вот какие, карандаши!» повторить 2-3 раза.

**Для детей дошкольного возраста**

Взрослый. Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат  все!» (по 10 раз в одну и другую стороны) а теперь отпусти руки, стряхни ладошки.

**Спаси птенца**.

Взрослый. Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. Согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным,

спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания.

А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел. Улыбнись ему, не грусти – он еще прилетит к тебе!

**Для детей с 5 лет.**

Возьми себя в руки.

Взрослый. Как ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека.

**Замри.**

Взрослый. Если ты расшалился и тобой не довольны, скажи себе мысленно:

«Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому – нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно.

**Психологические игры.**

**«Доброе животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки.

Взрослый. Поиграем в игру, которая называется «Доброе животное».

Мы – одно большое, доброе животное давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох - все делают шаг вперед. Выдох – шаг назад. Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. … очень хорошо!

**«Добрые волшебники».**

Дети садятся в круг. Взрослый рассказывает сказку: «В одной стране жил злой волшебник - грубиян. Он мог заколдовать любого ребенка, назвав его нехорошим словом. Все, кого он называл грубыми словами, переставали смеяться и не могли быть добрыми. Расколдовать такого ребенка можно было, только назвав его добрыми, ласковыми именами. Давайте посмотрим, если у нас такие дети?» многие дошкольники охотно берут на себя роль «заколдованных». Взрослый выбирает из них непопулярных, агрессивных детей и просит остальных помочь им. Дети в роли «доброго волшебника» по очереди подходят к таким детям и называют их ласковыми именами.

**ИГРЫ НА СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ДЕТЕЙ**

**«Воробьиные драки»**

Цель: снятие физической агрессии.

Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры. «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого

**«Минута шалости»**

Цель: психологическая разгрузка.

Ведущий по сигналу (удар в бубен, свисток, хлопок в ладоши) предлагает детям пошалить: каждый делает, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т.п. повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

«Жужа»

Цель: снятие общей коллективной агрессии.

Ведущий выбирает «Жужжу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить жужжу, кривляясь перед ней:

Жужжа, жужжа, выходи,

Жужжа, Жужжа, догони!

«Жужжа» смотрит из окошка своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят на «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «жужжа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен к «Жуже»).

**ШУТКИ – МИНУТКИ**

**«Художник-фантазёр»**

Педагог предлагает ребятам представить себя на минутку художниками - мысленно взять в руки кисть и палитру и в воздухе перед собой (на воображаемом листе бумаги) нарисовать… Далее педагог читает стихотворение, по ходу жестами изображая действия.

Я художник – просто чудо!
В руки кисть беру и краски. (движет рукой с воображаемой кистью)
Рисовать сейчас я буду
Замечательную сказку!
Вот огромный купол неба. (размашистые круговые движения воображаемой
кистью на воображаемом листе)
Вот на нем кружочек солнца  и оранжевого цвета  от него отходят кольца! («рисует» солнце, лучи, кольца света)
Вместо облака хлопушку  нарисую ярко синим. (движения, копирующие работу художника – «рисуем» и «раскрашиваем»)
«Бац!» - и хлопнула как пушка! (резкий взмах вверх кистью)
И пошёл зелёный ливень! (прерывистые движения «кистью»)
Лимонадный дождик с неба
Льёт на травку из хлопушки,  а в траве лежит конфета – (плавные, округлые движения «кистью» – рисуем  конфету)
Шоколадная вкуснюшка!
Стала, вдруг, расти конфета. (круговые движения «кистью», конфета растёт)
Выше, выше! Вверх и вверх!
Разделю её я кистью,
По кусочку чтоб на всех! (размашистые «крест-накрест» движения рукой)

**ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРОЖИВАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ  СОСТОЯНИЙ ДЕТЬМИ**

**« Облака»**Цель: развитие воображения, выразительности движений, эмоционального состояния.
Описание игры: воспитатель читает стихотворение, а дети изображают облака в соответствии с текстом.
По небу плыли облака, а я на них смотрел. И два похожих облака найти я захотел. Я долго всматривался в высь и даже щурил глаз. А что увидел я, то Вам все расскажу сейчас. Вот облачко веселое смеется надо мной:
- Зачем ты щуришь глазки так? Какой же ты смешной! Я тоже посмеялся с ним: - Мне весело с тобой! И долго-долго облачку махал я вслед рукой.
А вот другое облачко расстроилось всерьез: Его от мамы ветерок
вдруг далеко унес. И каплями-дождинками расплакалось оно…
И стало грустно-грустно так, а вовсе не смешно. И вдруг по небу грозное
страшилище летит и кулаком громадным сердито мне грозит.
Ох, испугался я, друзья, но ветер мне помог: так дунул, что страшилище
пустилось наутек. А маленькое облачко над озером плывет, и удивленно облачко приоткрывает рот: - Ой, кто там в глади озера пушистенький такой.
Такой мохнатый, маленький? Летим, летим со мной. Так очень долго я играл
и вам хочу сказать, что два похожих облачка не смог я отыскать.

**«Садовник**»

Цель: развитие воображения, выразительности движений.
Описание игры: воспитатель или ребенок играет роль садовника, который сажает, поливает, рыхлит цветы. Дети изображают цветы, которые растут от хорошего ухода садовника и тянутся к солнцу. Дети могут изображать конкретные цветы, которые они выберут.

**«Дожди»**
Цель: развитие выразительности движений, пластики, воображения.
Описание игры: дети встают в круг и, двигаясь друг за другом, по заданию воспитателя изображают дождь. Он может быть веселым, с солнышком, страшным ливнем с грозой, грустным, бесконечно моросящим и т.п.

**Сказка** - Никто точно не знает, когда появилась первая сказка. Она с давних времён живёт среди людей. Из истории известно, что у наших предков было принято не наказывать повинившихся, а наставлять на путь истинный посредтвом сказки, рассказа, поучительной истории. Чтение сказка считается самым древним методом познания и воспитания.

Сказкотерапия или «лечение сказкой» – это новое молодое течение в прикладной психологии, которое широко используют врачи, психологи и педагоги. Преимущество сказкотерапии в том, что этот метод родители и воспитатели могут использовать самостоятельно. Ведь дети обожают слу-шать сказки.

Особенно актуально применять сказкотерапию для дошкольников. Ведь она подходит всем детям и может помочь преодолеть различные проблемы в жизни ребенка.

  В чем польза занятий сказкотерапией для дошкольников?

Сказкотерапия отлично подходит как для младших, так и для старших дошкольников. В зависимости от задач, используют разные формы сказкотерапии. Ее польза состоит в следующем:

• помогает найти выход из проблемной ситуации (сложности во взаимоотношениях с родителями, сверстниками и т. д.);

• расширяет знания ребенка о нем самом и окружающем мире;

• обогащает внутренний мир ребенка духовно-нравственными ценностями;

• корректирует поведение и развитие речи;

• стимулирует психофизическое и эмоциональное развитие.

Суть сказкотерапии в том, что ребенок или взрослый составляют сказку,

 которая отражает трудности, возникшие перед ребенком, а затем находят пути их решения.

Виды сказок для дошкольников, которые применяются в сказкотерапии

• народная или художественная сказка – оказывает духовно-нравственное воспитание, формирует чувства взаимопомощи, сопереживания, долга, сочувствия и т. д. ;

• обучающая или развивающая сказка – расширяет знания ребенка об окружающем пространстве, правилах поведения в различных жизненных ситуациях;

• диагностическая сказка – помогает определить характер ребенка и выявляет его отношение к миру;

• психологическая сказка – вместе с героем ребенок учится преодолевать свои страхи, неудачи и обретать уверенность в своих силах.

Существует много готовых примеров сказок для дошкольников, применяемых в сказкотерапии. Но наибольшую эффективность даст сказка, сочиненная родителями.

Схема терапевтической сказки:

• подбор героя (похожего на ребенка);

• описание жизни героя;

• помещение героя в проблемную ситуацию (по аналогии с проблемой ребенка);

• герой ищет и находит выход.

Со сказкой можно продолжать работу и после прочтения. Методов совместной увлекательной работы в сказкотерапии может быть очень много.

Варианты работы со сказкой:

• нарисовать, слепить или выразить сказку в виде аппликации;

• изготовить своими руками куклу по мотивам сказки;

• сделать постановку сказки в виде настольного театра.

Советы по организации детской сказкотерапии

• простое чтение сказки – еще не терапия, следует обыграть сказку, сделать выводы и т. д. ;

• не стоит растолковывать мораль сказки;

• больше юмора;

• содержание сказки должно быть понятно ребенку.

Так, если малыш много капризничает, добиться своего, следует рассказать ему сказку, где действует герой, который не плачет, не кричит, а добивается своей цели положительными способами, с помощью просьб, вежливых слов и т. д. Полезность сказок бесспорна. На их примере можно «исправлять» «неправильные» черты характера. Так, малышам жадным и эгоистичным, полезно почитать сказки «О рыбаке и рыбке», «О трёх жадных медвежатах», «Сказку о золотом петушке», «Морозко», «Али-баба и сорок разбойников», робким и пугливым, - «О трусливом зайчике», «Трусливый Ваня», непослушным и доверчивым подойдёт «Приключения Буратино», «Снежная Королева».

Но лишь только рассказать сказку недостаточно. Нужно обязательно обсудить ее с ребенком, обыграть, проанализировать плюсы новой поведенческой модели и сделать выводы. Малыш должен сам на некоторое время стать героем сказки, перевоплотиться в него в своем воображении. Тогда новый стиль поведения будет усвоен. Сказкотерапия ненавязчиво, щадящим способом воздействует на психику детей, воспитывая в них черты характера со знаком плюс: волю, оптимизм, целеустремленность, стойкость и т. д.

У каждой группы сказок есть своя возрастная аудитория. Детям 3-5 лет наиболее понятны и близки сказки о животных и сказки о взаимодействии людей и животных. В этом возрасте дети часто идентифицируют себя с животными, легко перевоплощаются в них, копируя их манеру поведения.

Начиная с 5 лет, ребенок идентифицирует себя преимущественно с человеческими персонажами: Принцами, Царевнами, Солдатами и пр. Чем старше становится ребенок, тем с большим удовольствием он читает истории и сказки о людях, потому что в этих историях содержится рассказ о том, как человек познает мир. Примерно с 5-6 лет ребенок предпочитает волшебные сказки.

Слушая рассказ или сказку, ребёнок, с одной стороны, отождествляет себя с героем, с другой — не забывает о том, что герой сказки — это выдуманный персонаж. Рассказы позволяют ребёнку почувствовать, что он не одинок в своих переживаниях, что другие дети испытывают те же эмоции, попадая в похожие ситуации. Это оказывает успокаивающее воздействие.

Сказкотерапия – прекрасный, увлекательный путь, который поможет решить вашим детям возрастные проблемы. Удачи на сказочном пути!

Таким образом, в ДОУ должны быть созданы условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника. Индивидуальный подход,  учет особенностей каждого ребенка, психологический комфорт, интересная  и содержательная жизнь в саду  становится одной из главных задач в деятельности ДОУ, воспитателей, помощников воспитателей, узких специалистов.

Задачи:

раскрыть суть понятий «психологическое здоровье», «эмоциональная сфера», «эмоциональное благополучие»;

акцентировать внимание педагогов на взаимосвязи педагогической (родительской) установки с эмоциональным благополучием и личностным развитием ребенка;

стимулировать рефлексию педагогов над собственными воспитательными установками;

организовать обмен опытом в области взаимодействия с детьми;

способствовать выработке новых навыков общения с ребенком;

повышать уровень психолого-педагогических знаний у педагогов.

***Вступительное слово***

Уважаемые коллеги! Все мы знаем, что невнимание к ребенку, неуважение его личности лишают возможностей самореализации в будущем.

Одно из основных условий полноценного развития ребенка – психологическая защищенность, т. е. осознание того, что его любят в любых жизненных ситуациях. Слушать и чувствовать ребенка непросто для взрослого. Именно в диалоге рождается доверие и взаимопонимание, умение видеть чувства свои и окружающих. А это важнейшая задача воспитания ребенка дошкольного возраста и одна из целей подготовки его к обучению в школе.
Когда окружающие доброжелательно относятся к ребенку, признают его права, уделяют ему внимание, он испытывает чувство уверенности, защищенности. Обычно в этих условиях у ребенка преобладает бодрое, жизнерадостное настроение. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к людям – растет психологически здоровый человек.
Сегодня мы собрались с вами, чтобы обсудить вопрос о роли ДОУ в сохранении психологического здоровья детей.

**Мини – лекция «Собственный пример или нотация? »**Наши дети каждый день слышат от нас: «Ты обязан вести себя как подобает», «Ты не должен открывать дверь незнакомцам», »Ты должен переходить улицу на зеленый свет».
Обычно дети из таких фраз не узнают ничего нового. Ничего не меняется оттого, что они слышат это «в сто первый раз». Они чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда лишь скуку, а чаще всего все вместе взятое.
Дело в том, что моральные устои и безопасное поведение воспитываются в детях не только словами, сколько атмосферой в доме, через подражание поведению взрослых, прежде всего родителей. Если в семье все соблюдают правила дорожного движения, разыгрывают ситуацию «один дома», воздерживаются от грубых слов, делят домашнюю работу – будьте уверены, ребенок знает, как надо себя правильно вести.
Если же он нарушает «нормы поведения», то стоит посмотреть, не ведет ли себя кто-то в семье так же или похожим образом. Помните, словесные поручения типа «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки», «Без конца повторяю, к собакам на улице не подходи», «Сколько раз тебе говорила. Не послушался – пеняй на себя» — самый неудачный способ помочь ребенку. Дети в таких случаях отвечают или думают: «Отстань», «Надоело», «Хватит», «Ну, началось». В лучшем случае они перестают нас слышать, возникает то, что психологи называют «Смысловым барьером» или «Психологической глухотой». Вот пример: папа и пятилетняя Вера идут по улице. Тает снег, на тротуаре лужи. Вера проявляет повышенный интерес к лужам и сугробам.
Папа: «Катя, если ты будешь наступать в лужу, ты промочишь ноги. Если ты промочишь ноги, твой организм охладится. Если он охладится, ты можешь легко подхватить инфекцию. Ты должна знать, что весной в городе всюду много микробов».
Катя (наступая в очередную лужу): «Пап, а почему у дяденьки, который прошел, такой красный нос? »
**Упражнение «Тонкая бумага»**

/Каждому участнику раздается по листу бумаги, выполняют указания ведущего. /

— Сложите листок пополам, оторвите верхний правый угол, снова сложите пополам, оторвите верхний правый угол и т. д. (до пяти раз). Упражнение выполняйте так, как вы его поняли.

— У всех ли одинаковые листки? Чем они отличаются? В чем они похожи? Каков смысл задания?

— Каждый понимает инструкцию по-своему, все мы разные. Читая нотации, правила детям, можно ли быть уверенным, что они нас правильно поняли и все уяснили?
**Был бы пример – у всех было бы одинаково.**

Должен быть пример родительского поведения для детей. Можно сколько угодно говорить, как правильно переходить дорогу, но если вы сами не соблюдаете эти правила, можете быть уверены, что и ваш ребенок их нарушит.

2. **Упражнение «Диктат»**

/Для этого упражнения возьмем куклу, которая будет играть роль ребенка. А мы сейчас вспомним, как мы иногда общаемся с детьми./

\* Если ребенок капризничает, мы ему говорим: «Не плачь, прекрати! ». Значит, мы не позволяем ему свободно проявлять свои чувства. (обвязываем кукле область сердца)

\* Если ребенок без разрешения берет вещи, которые ему не положено брать, мы говорим: «Не трогай! » (Связываем бинтом руки.)

\* Если ребенок разбегался, мешает нам, мы говорим: «Не бегай! » (Связываем ноги.)

\* Если взрослые разговаривают, а ребенок слушает их разговор, мы реагируем: «Не слушай! » (Завязываем уши.)

\* Если ребенок кричит, оглушая нас, мы говорим ему: «Не кричи! » (Завязываем рот.)

— Как вы думаете, ребенку хорошо? Как он себя чувствует? Как вы думаете, что нужно освободить в первую очередь? Если мы его спросим? Как вы думаете, может ли ребенок развиваться в таком состоянии? Что же делать?

**Контрольные вопросы**

— Вследствие нарушения психологической безопасности ребенок может оказаться в стрессовом состоянии. Чтобы вовремя помочь ему, каждый педагог (родитель) должен знать признаки такого состояния.

— Как может проявляться стрессовое состояние у ребенка?
трудности с засыпанием, неспокойный сон;
частая усталость;
участившаяся беспричинная обидчивость, слезливость или, наоборот, проявление агрессии (жалобы, обзывания, драки и т. д.) ;
участившиеся случаи невнимательности, рассеянности;
беспокойство, непоседливость;
частое проявление упрямства, капризов;
Навязчивые привычки – сосание пальца, грызение ногтей, накручивание волос на палец, игра с половыми органами;
стойкое нарушение аппетита или, наоборот, переедание;
стремление к уединению;
невротические проявления – моргание глазами, подергивание плеч, дрожание рук и т. д.
дневное или ночное недержание мочи.
Все перечисленные признаки могут говорить о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения. Во взаимоотношениях взрослый должен тонко подбирать эмоциональные формы воздействия. Одной из таких форм являются родительские установки – совокупность родительского эмоционального отношения к ребенку, восприятия ребенка родителем и способов поведения с ним.
Давайте вспомним реплики взрослых, высказывания, оценки, услышанные или сказанные лично вами, и попробуем определить, негативное или позитивное влияние они оказывают на ребенка.
Например, часто можно слышать раздраженные высказывания взрослых в адрес расшалившегося малыша: «Хватит капризничать, а то оставлю тебя здесь».

— Какое воздействие оказывает эта реплика?
(Негативное воздействие, т. к. ребенок может почувствовать свою ненужность, предательство со стороны родителей)

— Часто встречается ситуация, когда ребенок отказывается убирать свои игрушки. Что порой говорят взрослые в этом случае? «Убери свои игрушки, ты же взрослая девочка»

— Это позитивная или негативная установка? (Позитивная, т. к. подчеркивается самостоятельность ребенка.) А негативной в этом случае будет, какая установка? (Угроза выкинуть игрушки или отдать другим детям.)

— Что в этом случае можно предложить ребенку? (Устроить соревнование: кто быстрее уберет свои вещи.)

**Обыгрывание проблемных ситуаций**

Работа над собой и воспитание детей – сложные процессы, для закрепления услышанного сегодня рассмотрим жизненные ситуации и постараемся найти правильное педагогическое решение.

Задание: найдите [ВЫХОД](http://www.maam.ru/detskijsad/kruglyi-stol-s-yelementami-seminara-praktikuma-rol-dou-v-sohraneni-psihologicheskogo-zdorovja-detei.html) из проблемной ситуации, используя позитивные установки. Работа выполняется в парах.

1. Ребенок шалил за столом и, несмотря на ваше предупреждение, пролил молоко.

/Педагогически правильное решение ситуации: «Ничего, бывает. Иди принеси тряпку и убери за собой. /

2. У вас важный разговор с приятельницей. Ребенок постоянно вас перебивает.

/ «Понимаю, тебе хочется поиграть со мной. Этот разговор для меня очень важен»/

3. Вы торопитесь на работу. Ваш ребенок медленно одевается и отказывается надевать приготовленные вещи.
/ «Я тороплюсь, мне бы не хотелось опаздывать. Тебе нужна моя помощь? »/
4. Ребенок пришел с прогулки в промокшей обуви – он ходил по лужам.
/Ты очень огорчил меня, но я еще больше огорчусь, если ты заболеешь. /
5. Вы пообещали купить ребенку игрушку, но пока нет возможности сделать это.
/Мне тоже нравится эта игрушка, и мне бы очень хотелось порадовать тебя, но нужно подождать еще немного. /

**Упражнение «Негативные установки»**

Предположите, какие последствия могут повлечь негативные установки, которые иногда даются детям. Попробуйте изменить негативную установку на позитивную.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Негативные установки | Последствия | Позитивные установки |
| Горе ты мое! | Заниженная самооценка, чувство вины, отчуждение, конфликты | Радость ты моя! |
| Нытик, плакса! | Внутренняя озлобленность, повышенное эмоциональное напряжение, тревожность, неуверенность в своих силах, безынициативность | Поплачь, станет легче! |
| Ты копия своего папочки! | Неадекватная самооценка, упрямство, противоречивость, трудности в общении с родителями. | Папа у нас замечательный! Мама у нас умница! |
| Неумейка! Откуда у тебя только руки растут! | Страхи, заниженная самооценка, неуверенность, низкая мотивация к деятельности. | Попробуй еще раз, и у тебя обязательно получится! Давай попробуем вместе. |
| Ты обидел маму! Ты плохой, вот уйду от тебя к другому мальчику. | Отчуждение, тревожность, страхи, чувство одиночества, нарушение сна. | Я тебя все равно люблю! Но мне очень неприятно – постарайся не поступать так больше. |
| Займись чем-нибудь, отстань. | Отчуждение, озлобленность. | Иди ко мне, давай подумаем, чем мы займемся. |
| Только и слышу: «Купи! Купи! » Надоел со своими просьбами! | Агрессия, капризы, истерика. | Мне бы хотелось купить тебе, но у меня нет денег. |