

**муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 29»**

Россия, 660062, г. Красноярск, ул. Крупской, 10ж, e-mail: 29150515@mail.ru, тел. (391) 218-18-62, 218-18-82
ОГРН 1152468014050 ИНН/КПП 2463093302/246301001

**Тренинг для родителей и детей в рамках недели психологии
«В здоровом теле-здоровый дух!»
23.11.2018**

Подготовила и провела:
Педагог-психолог МБДОУ №29
Жимкус Екатерина Ромуальдасовна

Актуальность:

В настоящее время, родители все меньше времени уделяют собственным детям, всегда находятся важные дела, либо большинство времени пролетает глядя в телефон. Сколько вы тратите времени на игры со своим ребенком или детьми в день???? В статистике не больше 3 часов в день, родитель находится со своим чадом, а в большинстве случаев и то меньше! А теперь подробнее распишем эти 3 часа: утро начинается с дороги в детский сад и на работу, (главное, не опоздать – все второпях), вечером забираем с детского сада, уставшие, дорога домой, дома уборка, готовка, ужин, вечерний туалет и спать. Чтоб ребенок не мешал, он смотрит мультики, пока родители готовят, убираются, общаются между собой или зависают в телефонах. Живого общения и эмоционального контакта почти нет. И так изо дня в день!

Как сохранить психоэмоциональный климат ребенка??

Прежде всего родители должны знать границы психоэмоциональных возможностей своего малыша и не допускать действия тех причин, которые могут вызвать срыв нервной системы.

Опасность развития неврозов часто заключается в том, что взрослые, пытаясь выработать у малыша сдержанность, умение затормозить свои желания применяют метод запретов. Но в силу возраста ребенок подвижен, активен, любознателен, он стремится познать окружающий мир, проявить самостоятельность. Но эти активные действия наталкиваются на жесткий запрет: «Нельзя», «Не делай», «Не ерзай».

Постоянный контроль и запреты создают перегрузку тормозного нервного процесса, который у ребенка очень слаб. Желание «действовать и говорить» наталкивается на торможение процесса активности. Если такие перегрузки повторяются часто, у ребенка может развиваться невроз.

Дошкольный возраст невропатологи называют колыбелью неврозов, периодом упрямства. Потому, что ребенок бурно протестует против

многочисленных запретов, которые ставят взрослые на пути его познавательной и двигательной активности.

А если это сопровождается окриком, угрозой или телесным наказанием запрет приобретает характер психотравмы. Возникает конфликт между ребенком и родителями. Отсюда возникает истеричность, плач, крики или замкнутость и агрессивность.

Конечно, при необходимости, детей надо наказывать. Предварительно объяснив «за что». Можно временно лишить игрушек, сладостей и т.д. Если ребенок наказан например отцом, лучше, чтобы наказание отменил тоже он. Иначе в дальнейшем, дети перестают считаться с требованиями взрослых.

Следствием потрясения или конфликта с окружающими может быть невроз навязчивых состояний.

Навязчивыми бывают страхи, воспоминания, поступки, действия в виде дурных привычек (бесконечного шмыгания носом, постукивания рукой или ногой, кивания головой и т.д.)

Ребенок может сильно испугаться во время пожара или грозы. Ужас охватывает малыша при внезапном появлении лающей собаки. Чувство страха может появиться в зоопарке или в цирке, где демонстрируются крупные хищники.

Следует учитывать, что психика особенно ранима у детей физически ослабленных от рождения, у малышей возбудимых, часто болеющих. Этим детям крайне необходим надежный заслон от психотравмирующей ситуации. Если ребенку предстоит встреча с не понятным, но впечатляющими воздействиями (посещение зоопарка), то малыша надо к этому подготовить и по необходимости ограничивать зрелищные и другие впечатления.

Невроз детского страха возникает иногда в результате просмотра кинофильмов, телевизионных передач. Родителям необходимо контролировать, какие передачи смотрит ребенок. В какие игры он играет.

Сказки, рассказы, стихотворения, песни должны быть понятными и доступными и не устрашающими.

Телевизор и компьютер прочно вошли в нашу жизнь. Во многих семьях телевизор включен целый день. Зачем? Просто так. Для фона «чтобы не было скучно». А рядом играют дети и то – же просто так смотрят все подряд. Однако «что» и в каких количествах льется на ваших детей из современного «голубого экрана», никому объяснить не надо.

Тяжелой психической травмой для ребенка является распад семьи. Он не может еще правильно оценить происходящее, не в состоянии без потрясения перенести уход из семьи матери или отца.

У таких детей часто наблюдается резко выраженное истощение нервной системы.

У детей – невротиков отмечается неуверенность в своих силах. Ослабление воли, памяти, внимания, нарушения сна.

Основной принцип профилактики неврозов у детей – это разумное чередование и сочетание умственных, эмоциональных и физических нагрузок.

Если ребенок на ваше распоряжение реагирует отрицательно, нет смысла настаивать на его выполнении. Лучше в таких случаях, подождать, когда ребенок успокоится. Упрямым детям не следует приказывать, лучше

попросить, сопровождая эту просьбу словами «пожалуйста», «будь добр» Предложения и просьбы взрослые должны произносить без ноток раздражения, а тем более гнева. Наиболее уместен ровный, спокойный тон.

Родителям полезно помнить простую истину: неврозы у детей легко предупредить, но очень трудно лечить.

А кто, как не вы, родители, лучше знаете своих детей. И не даром говорится, что человек узнается лучше всего по общению со своими детьми.

Дайте ребенку возможность участвовать в своей жизни, разделите с ним его радости и переживания. Играйте со своим ребенком. Ведь игра для него – это естественное состояние. Играми он удовлетворяет непреодолимую потребность в движении, проявляет творческие силы, развивает способности.

Поощряйте игру детей. Пусть играют в одиночку или с друзьями. Дети чувствуют себя свободно, когда играют во что хотят и как хотят. Пусть это будут настольные игры, игры со строительным материалом, сюжетно-ролевые, музыкальные и театрализованные. Все они служат развитию всех познавательных процессов, находчивости, умению управлять собой и подчиняться правилам.

Мой призыв на сегодняшнем собрании к вам «Играйте с детьми – это замечательно оздоравливает отношения!».

Цель: оптимизация и гармонизация отношений родитель-ребенок по средствам игры.

Задачи:

- способствовать созданию положительных эмоций детей и родителей во взаимодействии друг с другом;
- способствовать сохранению психического здоровья участников педагогического процесса;
- показать родителям доступные способы игр для занятий с ребенком;
- воспитывать у детей и родителей чувство доверия, уверенности в себе;
- улучшить взаимодействие родителей и детей.

Оборудование: аудиозаписи с веселыми детскими песнями, мяч, мягкие снежки, резинка.

Ход тренинга

Под веселую музыку участники тренинга проходят в зал, образуя большой круг.

Психолог: *«Здравствуйте родители! Здравствуйте ребята! Я рада вас приветствовать на нашем игровом тренинге.»*

В дошкольном возрасте ведущая деятельность - это игровая деятельность. Дети любят играть где угодно и во что угодно, а если к их играм подключаются еще и родители, то игра становится не просто игрой,

а источником радости потому, что по средствам игры у ребенка и родителей происходит общение.

Игра обладает мощными развивающими характеристиками. Она влияет на развитие всех познавательных процессов. Особое значение игра имеет для развития произвольного поведения, которое без спору понадобится с поступлением в школу, а значит и тренировать его нужно уже сейчас».

Давай те с вами поздороваемся и представимся!

1. **«Ласковое имя».** Сначала психолог, начиная с себя, называет свое полное имя, а затем свое имя в уменьшительно-ласкательной форме. Далее по кругу все выполняют это упражнение пока очередь снова не дойдет до психолога.

2. **«Обнимашки».** Психолог: *«Часто ли вы обнимаете своих детей, просто так, без всякой на то причины? А как вы думаете, существует ли необходимое количество объятий для поддержания хорошего самочувствия?»*

Известный американский семейный психотерапевт Виржиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что 4 объятия каждому необходимы, просто для выживания, а для хорошего самочувствия не менее 8 объятий в день. И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому».

Родителям и детям предлагается обнять друг друга на столько крепко, на сколько это возможно.

Игра «Общее». Участники разбредаются хаотично по залу под музыку, как только психолог называет один критерий (У кого есть красный цвет в одежде), участник обнимает другого участника у которого присутствует тоже этот цвет! Собираются в одну кучку.

4. **Игра «Рассказ про маму».** Ребятам предлагается по очереди рассказать о своих родителях, с которыми они пришли.

5. **Игра «Сороконожка».** Под музыку, строятся в строй, держа впереди стоящего человека, выполняют движения.

6. **Упражнение «+ качества».** Родителям предлагается вспомнить и назвать 3 положительных качества своего ребенка.

7. **Упражнение «Резиночка».** На внимательность, координацию, сплочение.

8. **Упражнение «Дорисуй».** В виде эстафеты, ребенок с родителем добегают до карандашей, потом до листика, где нарисована простая геометрическая фигура, и дорисовывают, превращая ее в часть другого предмета. Для развития творческого воображения, логического мышления, мелкой и крупной моторики.

9. **Игра музыкальная «Как живешь?»**

10. **Упражнение «Куча слов на букву...» или Ига «Аукцион».**

Ведущий предлагает участникам игры называть предметы, имеющие один общий признак, например: круглый стол, круглая тарелка и т.д. Когда

темп называния предметов замедляется, ведущий считает: «Круглый – раз! Круглый – два! Круглый – три!»

Выигрывает тот, кто последним называет предмет. Игра создает здоровый эмоциональный подъем в группе.

11. **Упражнение «Цифры».** 10 карточек с цифрами от 1-10, участвует 10 человек, перемешиваются и надо по команде быстро выстроиться в ряд не говоря.

12. **Упражнение «Свеча».** По кругу передается зажжённая свеча, у кого в руках оказалась свечка, должен пожелать на завтрашний день, что-то хорошее группе.

Психолог: *«Дорогие родители! Танцуйте, пойте, играйте вместе с своими детьми. Хороший ребенок – счастливый ребенок. Счастливый ребенок-счастливые и здоровые родители».*

Рефлексия. Предлагается родителям и детям оценить полезность, значимость, нужность тренинга.

