**Консультация с элементами тренинга**

**Тема: «Психологическое здоровье дошкольника»**

**Подготовил педагог-психолог**

**Кирьянова Н. В.**

**Цель:**

* установить систему взаимодействия: “воспитатель – родитель – ребёнок” – сотрудничество;
* помочь родителям понять своих детей, проявить заботу о психологическом здоровье своего ребёнка;
* познакомить и практически освоить способы налаживания и оздоровления взаимоотношений: “ребёнок – взрослый”.

**Оборудование:**

* два набора слов для составления пословиц
* листы писчей бумаги, простые карандаши, магнитно-маркерная доска, маркер.
* Игра"Бабочки в корзиночке"
* музыкальный центр и   аудиозаписи
* Ватман, клей-карандаш, ножницы, журналы
* Смайлики

**Ход**

**1. Организационный момент. Игра “Добрые мысли – добрые чувства”.**

Мы начнём нашу сегодняшнюю встречу с того, что встанем в круг и пошлём друг другу добрые мысли и добрые чувства. Нужно молча, только глазами выразить всем присутствующим здесь свои пожелания…

**2. Лекция психолога**.

 Сегодня мы говорим с вами о здоровье детей, о психологическом здоровье наших деток. Понятие психологическое здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, он социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

 На современном этапе развития общества жизненный уровень большинства населения понизился, ускорился темп жизни. В связи с этим повысилась агрессивность людей, от этого страдают, в первую очередь, наши дети. Многие родители загружены работой, учёбой – вследствие этого дети часто остаются без внимания. Они испытывают дефицит общения с близкими им людьми, переживают постоянные стрессы, потому что не удовлетворяются их базовые потребности: в *родительской любви, ласке, защищённости.*[1]

 Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. В семье малыш приобретает первый социальный опыт. На формирование личности ребенка влияют не только мать и отец, но и другие члены семьи. Очень важно, чтобы ребенок воспитывался в доброжелательной атмосфере, чтобы в процессе воспитания у родителей было единство взглядов на воспитание и развитие малыша, например у папы — «нельзя», а у мамы — «можно». Для сохранения психологического здоровья ребенка родителям необходимо уделять внимание его внутреннему миру: проблемам и переживаниям, уверенности или неуверенности в себе, в своих силах, интересах, способностях; его отношениям к людям и жизни как таковой. Необходимо с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания и доверия. Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Если в семье прибегают к таким воспитательным средствам, как физические наказания, игнорирования, угрозы, проявляют равнодушие к миру детей и их интересам, не могут выбрать модель воспитания, Если в семье преобладают негативные настроения у родителей, а также полное отсутствие запретов и ограничений (когда присутствует вседозволенность). Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

 Еще 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.

Отсутствие всего вышесказанного      может привести к тому, что у детей проявляться высокий уровень тревожности, низкая самооценка, агрессивное поведение у детей. И такое поведение у детей это способ психологического выживания, это крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру. Только взаимопонимание и доверие между родителями и детьми дают возможность установить эффективные границы дозволенного и избежать беды.

Вы наверняка слышали о том, что ребенка нужно обнимать не менее 8 раз в день и не только ребенка и взрослым людям так необходим тактильный контакт, объятия с близкими людьми. Даже есть всемирный «День объятий».

 Вспомните, стоит нам улыбнуться - сразу становится легче, нахмуриться подкрадывается грусть. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.

**3. Практическое задание.**

Давайте представим ***идеального***ребёнка, психологически здорового.

Психолог предлагает родителям на листочках написать те качества, которыми обладает психологически здоровый ребёнок. (5 минут.)

Затем вместе с родителями психолог составляет портрет ***идеального*** ребёнка, психологически здорового. На магнитно-маркерной доске записывает предлагаемые родителями качества, которыми обладает ***идеальный*** ребенок.

Например:

Умный Весёлый Счастливый

 Жизнерадостный Послушный Здоровый

 Уравновешенный Любознательный

Общительный Подвижный Открытый Добрый

**Психолог:** Будем считать, что ***идеальный*** ребенок, психологически здоровый обладает всеми этими качествами на 100%.

После перечисления записанных качеств, я вам предлагаю начертить числовой отрезок и отметить на нём 10 делений от 0 до10.

Предлагаю родителям представить, что деление с цифрой 10 соответствует ***идеальному***ребёнку, психологически здоровому, обладающему всеми выше перечисленными качествами на 100%, а цифра 0 – психологически не здоровому, не обладающему всеми перечисленными качествами.

Затем родители отмечают где, по их мнению, на числовой прямой по состоянию психологического здоровья находится их ребёнок. Предупреждаю родителей, что они делают записи для себя и не будут их разглашать.

**Психолог:** ***Идеальных*** детей, конечно, не бывает, в большинстве своем дети имеют те или иные отклонения от этого эталона, и это нормально. Чтобы избежать нарушения психологического здоровья ребёнка родители должны знать границы психоэмоциональных возможностей своих детей и не допускать действия тех причин, которые могут вызвать срыв нервной деятельности ребенка.

Я вам приготовила памятки, которые могут вам пригодиться.

***Правила взаимоотношения с детьми:***

• Уважайте детей! Защищайте их любовью и правдой.

• Замечайте и отмечайте малейший успех ребенка. От постоянных неудач дети озлобляются.

• Не приписывайте успех себе, а вину ребёнку.

• Ошиблись – извинитесь.

• Детей нельзя обманывать - дети очень чувствительны к фальши.

• Будьте великодушными, умейте прощать. Не кричите, не оскорбляйте ребенка, ни при каких обстоятельствах.

• Хвалите в присутствии других, а прощайте наедине.

• Оценивайте поступок, а не личность.

• Не ищите в лице другого родителя средство для расправы за собственную беспомощность в общении с детьми.

• Дайте ребенку ощутить, что сочувствуете ему, верите в него, несмотря на его оплошность.

• Чаще используйте в своей речи ласкательные обращения, имя ребёнка.

• Только приблизив к себе ребенка можно влиять на развитие его духовного мира.

• Цените минуты, когда вы вместе можете пережить радость от чего – то увиденного или услышанного.

• Стремитесь, чтобы дети получали разнообразные интересные впечатления.

• Следите, чтобы им никогда не было скучно и они были чем-то заняты.

• Поощряйте стремление и попытки детей что – то сделать.

• Занимаясь с детьми, создавайте ситуацию успеха.

• Поддерживайте порядок и справедливость, следите за равным соблюдением детьми и вами принятых правил.

• Вселяйте в ребёнка веру в свои силы, способности и лучшие душевные качества.

• Не сравнивайте ребенка с другими детьми, особенно если сравнение не в пользу ребенка.

• Чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения).

• Похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребенка возникает чувство собственного бессилия.

• Помощь ребенку необходима тогда, когда он об этом попросит.

• Находите с ребенком личный контакт.

• Создавайте положительные традиции жизни вашей семьи.

  ***«Играйте с детьми - это замечательно укрепляет психологическое здоровье ребёнка!»***

Ведь игра для него - это естественное состояние, играми он удовлетворяет непреодолимую потребность в движении, проявляет творческие силы, развивает способности, воспитывается с нравственной стороны и, наконец, приобретает массу всевозможных знаний.

**Играйте вместе с детьми – это замечательно оздоравливает взаимоотношения!**Играя и смеясь вместе, мы можем построить и оздоровить наши взаимоотношения. В игре лучше всего создаётся безопасная обстановка для общения людей, независимо от их характера и возраста. Шутки и веселье рождают сердечность, совместная игра может совершенно неожиданно перейти в наполненную ощущением праздника жизнь.

**Поэтому мы с вами тоже поиграем.**

**4. Деление родителей на три минигруппы.** **“Собери пословицу”.**

* Добрый человек скорее дело делает, чем сердитый. *(Слова оранжевого цвета)*
* Сделай доброе дело, чтобы сердце пело. *(Слова красного цвета)*
* Доброе дело без награды не остается (*Слова желтого цвета)*

Родителям раздаются фрагменты пословиц, одна написана красным, другая оранжевым, желтым цветом.

**Цел** - собрать пословицу. В итоге должны получится пословицы.

**Вопрос к родителям**: "Почему именно таким цветом написаны пословицы?" (эти цвета излучают тепло и добро).

**5. Практическая часть: игра “Бабочки в корзинке”.**

**Родитель** снимают бабочку с проволоки, которая вставлена в корзиночку и читают на крылышках задания:

На каждой бабочке– задание:

* нарисуй красивый цветок
* проговори считалочку
* чтение стихотворения (например, “Уронили мишку на пол…”);
* спеть любую детскую песню
* прохлопать ритм мелодии «Пусть бегут неуклюжи…»
* сделать самолетик из бумаги.

 **6. Работа в подгруппах создание коллажа** из вырезанных фрагментов из журналов на тему: « Что необходимо для психологического здоровья моего ребенка»

**Вывод.** Возраст 4-6 лет- активный период становления личности ребёнка. Можно предположить, что в это время определяется, каким он будет. Не дать сейчас возможности ребёнку развиваться так, как свойственно только ему,- значит не дать проявиться его индивидуальности. Поэтому важно относиться к ребёнку особенно бережно, чтобы не растоптать ростки его индивидуальности.

**7. Анализ встречи с родителями:**

**“С каким настроением вы уходите?”**

Выходя из группы **родители** выбирают лицо человечка:

"Весёлое", "Грустное" и кладут в коробочку, после **консультации**.

**Раздаются памятки для родителей.**

Литература:

Евграфова Н. Ю. Влияние семьи на психологическое здоровье ребёнка [Текст] // Педагогическое мастерство: материалы VI междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2015 г.). — М.: Буки-Веди, 2015. — С. 51-52

***Правила взаимоотношения с детьми:***

• Уважайте детей! Защищайте их любовью и правдой.

• Замечайте и отмечайте малейший успех ребенка. От постоянных неудач дети озлобляются.

• Не приписывайте успех себе, а вину ребёнку.

• Ошиблись – извинитесь.

• Детей нельзя обманывать - дети очень чувствительны к фальши.

• Будьте великодушными, умейте прощать. Не оскорбляйте ребенка, ни при каких обстоятельствах.

• Хвалите в присутствии других, а прощайте наедине.

• Оценивайте поступок, а не личность.

• Чаще используйте в своей речи ласкательные обращения, имя ребёнка..

• Цените минуты, когда вы вместе можете пережить радость от чего – то увиденного или услышанного.

• Стремитесь, чтобы дети получали разнообразные интересные впечатления.

• Поощряйте стремление и попытки детей что – то сделать.

• Занимаясь с детьми, создавайте ситуацию успеха.

• Поддерживайте порядок и справедливость, следите за равным соблюдением детьми и вами принятых правил.

 • Не сравнивайте ребенка с другими детьми, особенно если сравнение не в пользу ребенка.

• Чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения).

• Похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребенка возникает чувство собственного бессилия.

• Помощь ребенку необходима тогда, когда он об этом попросит.

• Создавайте положительные традиции жизни вашей семьи.

***Правила взаимоотношения с детьми:***

• Уважайте детей! Защищайте их любовью и правдой.

• Замечайте и отмечайте малейший успех ребенка. От постоянных неудач дети озлобляются.

• Не приписывайте успех себе, а вину ребёнку.

• Ошиблись – извинитесь.

• Детей нельзя обманывать - дети очень чувствительны к фальши.

• Будьте великодушными, умейте прощать. Не оскорбляйте ребенка, ни при каких обстоятельствах.

• Хвалите в присутствии других, а прощайте наедине.

• Оценивайте поступок, а не личность.

• Чаще используйте в своей речи ласкательные обращения, имя ребёнка..

• Цените минуты, когда вы вместе можете пережить радость от чего – то увиденного или услышанного.

• Стремитесь, чтобы дети получали разнообразные интересные впечатления.

• Поощряйте стремление и попытки детей что – то сделать.

• Занимаясь с детьми, создавайте ситуацию успеха.

• Поддерживайте порядок и справедливость, следите за равным соблюдением детьми и вами принятых правил.

 • Не сравнивайте ребенка с другими детьми, особенно если сравнение не в пользу ребенка.

• Чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения).

• Похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребенка возникает чувство собственного бессилия.

• Помощь ребенку необходима тогда, когда он об этом попросит.

• Создавайте положительные традиции жизни вашей семье