

Круглый стол для педагогов на тему:

«Психологическое здоровье детей»

Цель: систематизация знаний педагогов о психологическом здоровье, создание условий в учреждении для охраны психологического здоровья детей, ознакомление педагогов с факторами риска психологического здоровья детей; психологическая поддержка детей в ДОУ.

Задачи:

- Повысить психолого-педагогической компетентность педагогов ДОУ;
- Дать определение здоровью человека;
- Формировать четкое отличие психологического здоровья от психического здоровья человека;
- Создать условия для получения педагогами знаний специфики психологического здоровья ребенка;
- Дать возможность применить на практике полученные знания о приемах релаксации и концентрации, повышении энергетического потенциала педагогов.

Участники: педагоги

Оборудование: презентация, конверты с заданием, шпатель для педагогов, круги красного, желтого, зеленого цветов.

План проведения:

I. Приветствие.

1.1. Психодинамическое упражнение разминочного типа «Друг к дружке».

II. Информационная часть.

2.1. Психологическое здоровье человека.

2.2. Мини-лекция «Гиперактивный ребенок».

2.3. Упражнение «Скорая помощь».

- Упражнение «Светофор».

- Упражнение «Король сказал».

2.4. Рекомендации воспитателям ДОУ при работе с гиперактивным ребенком.

2.5. Капризы и упрямство.

2.6. «Если ребенок не хочет рисовать. Что делать?»

III. Рефлексия. Обратная связь. Подведение итогов.

Ход проведения семинара-практикума:

I.Приветствие.

1.1. Психодинамическое упражнение разминочного типа «Друг к дружке».

Для этого встаньте в круг. Любое общение начинается с приветствия.

Приветствовать мы будем друг друга разными частями тела сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки по моим командам. Итак, поприветствуем друг друга внутренней стороной ладоней. А теперь тыльной стороной ладоней. Поприветствуем друг друга локтями, а теперь плечами. Поприветствуем друг друга спинами, а теперь коленями. Молодцы! Поприветствовали друг друга, теперь присаживайтесь на свои места.

Сегодняшняя тема, безусловно, является актуальной. И особенно хорошо, что о поддержании и формировании психологического здоровья рассуждают педагоги дошкольных образовательных учреждений – люди, окружающие ребенка с первых его шагов. Через нас, взрослых, ребенок постигает мир, от нас с вами зависит, насколько легко ребенок войдет в сложный взрослый мир.

II. Информационно-практическая часть

2. 1.Психологическое здоровье человека.

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности.

Сегодня не вызывает сомнения тот факт, что практически все дети требуют той или иной психологической поддержки, поскольку находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов. Кто ответит, какие это факторы? (Ответы - предположения участников: здоровье и возраст родителей на момент рождения ребенка; *социальные* - нерациональное питание, жилищные условия, образ жизни, доход семьи, уровень образования родителей, психологический климат семьи, наличие животных в доме; курение в доме; биологические – болезни матери во время беременности, осложнения во время родов)

Главный неблагоприятный фактор – недостаток или отсутствие материальных или духовных ресурсов, необходимых для выживания, полноценного развития и социализации детей. Отсутствие или недостаток этого фактора может привести к ухудшению здоровья детей – психического, физического или социального.

И начать мне его хотелось бы с небольшого эксперимента, который позволит нам почувствовать состояние гиперактивного ребёнка. Я предлагаю трёх человек выйти ко мне. Пожалуйста, послушайте внимательно инструкцию и выполните предложенные

действия. Поздоровайтесь с каждым вторым присутствующим в зале человеком и одновременно сосчитайте, сколько предметов в данном помещении и сколько окон (*педагоги выполняют*). А теперь скажите, легко ли было выполнять моё поручение? Как вы чувствовали себя при выполнении задания (комфортно, ощущали напряжение, дискомфорт и т. д.)? Что чувствовали после того, как поручение было выполнено (устомление, облегчение, усталость и т. д.)? Всё тоже самое происходит и с гиперактивным ребёнком. Итак, мы плавно переходим к теоретической части нашего семинара-практикума.

2.2. Мини-лекция «Гиперактивный ребёнок»

Прежде чем начать говорить про понятие «гиперактивности» хочется сказать, что гиперактивность – это медицинский диагноз и ставится он врачом. Про это нужно помнить и этот термин при родителях не употреблять, но в нашей с вами педагогической среде мы себе это можем вполне позволить. Но даже, употребляя его в педагогической среде мы должны понимать, что это за дети. Итак, что такое гиперактивность?

Гиперактивность — совокупность симптомов, связанных с чрезмерной психической и моторной активностью. К внешним проявлениям гиперактивности относится невнимательность, импульсивность и повышенная двигательная активность. Причина такого поведения могут быть: генетические факторы, родовые травмы, перенесённые ребёнком инфекционные заболевания другие причины.

Бывают ситуации, когда гиперактивным называют просто активного ребёнка. Давайте разграничим эти два понятия.(ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ)

Активный ребёнок	Гиперактивный ребёнок
Большую часть дня «не сидит на месте», предпочитает подвижные игры пассивным (пазлы, конструкторы), но, если его заинтересовать — может и книжку с мамой почитать, и тот же пазл собрать.	Он находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, то есть даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.
Быстро и много говорит, задает бесконечное количество вопросов.	Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.
Для него нарушение сна и пищеварения (кишечные расстройства) — скорее исключение.	Его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно. У него часто кишечные расстройства. Всевозможные аллергии не

	редкость.
Он активный не везде. К примеру, беспокойный и непоседливый дома, но спокойный — в садике, в гостях у малознакомых людей.	Ребенок — неуправляемый, при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, детская площадка) ведет себя одинаково активно.
Он неагрессивный. То есть случайно или в пылу конфликта может и наподдать «коллеге по песочнице», но сам редко провоцирует скандал.	Часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию — дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни

Это основные отличия. Надеюсь понятно, что из себя представляет гиперактивный ребёнок. А сейчас мы с вами, опираясь на те знания, которые у нас разработаем рекомендации по взаимодействию с таким ребёнком. Я предлагаю разделить на 2 группы (*участники делятся на группы*).

2.3. Упражнение «Скорая помощь»

Оборудование: листы бумаги формата А4, ручки.

Описание: психолог предлагает участникам разделить на 2 группы. Каждая группа получает лист бумаги и ручку. Каждой группе необходимо составить свой список возможных методов работы, способствующих профилактике негативных образцов поведения ребенка. На работу даётся 5 минут. Затем один из представителей команды зачитывает список. Если чего-то недостаёт, то психолог дополняет рекомендации.

Примерные рекомендации: Перед началом занятия с ребёнком желательно провести индивидуальную беседу, заранее оговорив правила поведения.

- Всю интеллектуальную нагрузку стоит давать в первой половине дня.
- На занятиях давать ребёнку возможность сделать перерыв (раздать карандаши, тетради и т.д.)
- Инструкция должна быть чёткой и короткой.
- В любой ситуации взрослому нужно оставаться спокойным.

У нас получились замечательные рекомендации. Все их вы можете внедрять в свою работу, если у вас есть в группе гиперактивные дети. А сейчас я предлагаю поиграть в игры, которые развивают внимание у детей и будут полезны для гиперактивных детей.

Упражнение «Светофор»

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой.

Оборудование: круги 3-х цветов: красный, жёлтый, зелёный.

Описание: участники делятся на пары, один изображает водителя, другой пассажира. Пассажир встает позади водителя и кладет руки ему на плечи. Психолог изображает светофор, показывает круги разного цвета. При показе красного круга участники игры должны остановиться, желтого – «гудеть» и маршировать на месте, зеленого – продолжить движение. Потом они меняются местами.

Упражнение «Король сказал ...»

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов.

Оборудование: не требуется

Описание: все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Психолог говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова “Король сказал». Кто ошибется, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д. Вместо слов “Король сказал” можно добавлять и другие, например, “Пожалуйста” или “Командир приказал”.

И в заключение мне хочется сказать, что добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, еще не удавалось никому, а научиться жить в мире и сотрудничестве с ним - вполне посильная задача. Начать можно с тех рекомендаций, которые мы с вами сегодня выработали и игр, в которые мы с вами поиграли.

2.5. Капризы и упрямство.

Следующий вид нарушений, который мешает не только воспитателям, но и родителям это детские капризы.

-Как вы понимаете слово каприз?(ответы) слайд

Капризы (англ. child caprices) — формы поведения, выражающиеся в противодействии и сопротивлении требованиям, советам, указаниям взрослых.

Упрямство – один из самых распространённых видов детских капризов, неперенный спутник возрастных капризов. Упрямство используется как средство разрешения конфликтов и противоречий между родителями и детьми, своеобразный способ самоутверждения в глазах взрослых и сверстников.

Первая группа причин носит **психофизиологический характер**: капризы могут быть обусловлены особенностями темперамента ребёнка, слабостью механизмов саморегуляции его эмоциональной сферы, остротой реагирования на любые раздражающие факторы. Таков, к примеру, меланхолик – ребёнок, обладающий слабой нервной системой и поэтому, слишком ранимый: даже на весьма слабые негативные раздражители он отвечает весьма сильной реакцией, чаще всего – плачем.

Вторая группа причин связана с ошибками в воспитании, со сложностями процесса социализации дошкольника, например: с недостатком внимания со стороны родителей, с противоречивостью выдвигаемых ими требований; со стремлением малыша подражать поведению и эмоциям окружающих, с отсутствием навыков эмоционального самоконтроля.

Третья группа причин связана с двумя предыдущими группами, но имеет чисто ситуативный характер: это может быть усталость, физическое недомогание, плохое настроение малыша, стрессовая ситуация. Сюда же можно отнести и те случаи, когда причиной детских капризов становится невозможность сиюминутного удовлетворения желаний малыша.

капризничая ребёнок хочет добиться чего-то очень желаемого (покупки, разрешение погулять и т.д.);

- ребёнок выражает протест против чрезмерной опеки и демонстрирует свою самостоятельность;

- ребёнок испытывает психоэмоциональное напряжение.

Причины возникновения капризов

- нарушение режима дня;
- смена обстановки, обилие новых впечатлений;
- плохое самочувствие во время болезни;
- переутомление (физические нагрузки);

Преодолеть капризы можно, если все члены семьи будут иметь единые требования к ребёнку: будут тверды в позиции, дадут понять значение слова «нельзя», научат ребёнка быть самостоятельным, благодаря совместной деятельности со взрослым.

Взрослым необходимо изменить свое обычное поведение, вырваться из зависимости от капризного ребёнка. Корни упрямства и капризов лежат не в ребёнке, а в родителях. Источник их в ребёнке искать бесполезно.

Как же справиться с детскими капризами?

1. Определите причину детского каприза или гнева. Если ребенок требует чтобы ему срочно купили понравившуюся игрушку, — это каприз необоснованный. Если малыш самостоятельно надевает колготки, но мама его при этом торопит, а он начинает настаивать:
«Я сам!», сопровождая требование криками и слезами— виной всему взрослые.
2. Отвлеките его внимание на чем-нибудь, переключите на другую деятельность, интересное занятие, когда каприз только начинается.
3. Успокойте ребенка ласковыми и нежными словами.
4. Оставьте его на какое-то время одного в покое, не обращая внимания.
5. Старайтесь не срываться в ответ на детские капризы.
6. Поговорите с малышом о случившемся, когда капризный ребенок утихнет. Важно показать ему, что вас огорчило его поведение, что вы расстроились. И в тоже время, дайте понять ребенку, что вы любите его и убеждены, что он больше не будет так поступать.

Для упрямца:

- не предоставлять возможности выбора, не предлагать множество вариантов в надежде, что ребёнок согласится на что-то, а иногда даже лишить его того, от чего он отказался;
- объяснить в более мягкой форме и пойти на компромисс;
- не придавать большого значения упрямству;
- не пытаться внушать ребёнку, ругать.

Для капризного:

- не предоставлять возможность выбора;
- бороться с капризами всем членам семьи.

Вывод: пик капризов и упрямства приходит на кризисные моменты в жизни ребёнка. Они наступают в 3 года и в 7 лет.

2.6. Если ребенок не хочет рисовать. Что делать?

Многие родители говорят: мой ребёнок не любит рисовать.

Важно отметить, что рисование, как любой другой вид деятельности, развивает вашего ребенка, а значит, очень важно для его знаний, умений, навыков и талантов. Рисование развивает мелкую моторику, рисуя, ребёнок учится мыслить, анализировать, упорядочивать. Оно развивает креативность мышления, прививает тягу к познанию мира, воспитывает чувство прекрасного.

Большинство детей охотно и с радостью берутся за рисование, независимо от степени одарённости в этом деле. Однако, иногда родители и педагоги могут сталкиваться с отказом ребёнка рисовать. Чаще всего это касается дошкольников. И, хоть это и не повод для паники, такое явление нельзя игнорировать.

Сразу оговоримся по возрасту. Мы говорим о детях от трех лет и старше, так как малыши до трехлетнего возраста заинтересованы буквально во всем, в чем заинтересованы вы, его родители. Такому малышу, прежде всего, интересны мама и папа! Здесь занятия не требуют особой подготовки, рисуйте хоть на коленке, хоть на полу, главное, вместе.

Почему ребенок не любит рисовать?

Причины разные: просто не любит или же не умеет этого делать. Иногда нежелание рисовать говорит о неуверенности в себе: ребенок не может нарисовать красиво и заранее расстраивается из-за этого. А вот в период кризиса трех лет малыш разбрасывает краски и карандаши, кричит, но это можно объяснить тем, что ему и интересно, и хочется рисовать, но совладать с собой в этот сложный период у него просто не получается. Есть дети, которые не любят рисовать на заданную тему, дадим им свободу выбора, и они с удовольствием займутся этим занятием.

Что делать? Как увлечь?

Самый первый совет - не паниковать и не заставлять ребенка рисовать. Пусть занимается тем, что нравится, а задача родителей – лишь изредка предлагать альбом, карандаши и краски. Пусть они всегда находятся в свободном доступе, чтобы ребенок по своей инициативе мог их взять. Также попробуйте сесть рядом с малышом и показать ему, как вы сами рисуете, спросите, что бы ему хотелось, чтобы вы нарисовали. Это первый этап совместного рисования – ребенок смотрит, а взрослый рисует и рассказывает об изображенном. Это могут быть отдельные предметы и сюжетные картины из жизни ребенка, все то, что ему близко. Также необходима похвала. Не критикуйте работы ребенка, особенно на первых порах. Постарайтесь

находить положительные элементы даже в откровенно неудачных рисунках. Нельзя хвалить за плохое, нужно подмечать хорошее, при этом давая советы по усовершенствованию рисунка: «Какой удачный цвет ты выбрал! Точь-в-точь, как настоящее солнышко! А ты знаешь, что если лучики делать более прямыми, то оно выйдет ещё лучше. Вот, погляди».

Более старшему ребенку важно объяснить, что такое критика и зачем нужны замечания. Он должен понять, что ошибки — это нормально, они бывают у всех и на ошибках нужно учиться. Что в замечаниях нет ничего обидного, что существуют разные мнения и вкусы. Что то, что он рисует, имеет ценность.

Начните обучение рисованию с элементарного раскрашивания.

1. Закрашивание чистого листа краской (пальчиками, кистью или губкой), а также водные раскраски. Ребенок учится правильно держать предмет и оттачивает движения рукой. Формируются усидчивость, старательность, стремление довести работу до конца.

2. Свободное малеванье или так называемые «Каляки-маляки». Это базовое упражнение, которое помогает ребенку освоить черкание — основу для дальнейшего обучения рисованию. На первых порах дайте ребенку только один цвет. Предложите малышу порисовать — он с удовольствием понаблюдает, как фломастер оставляет след на бумаге. Ключевой момент упражнения, когда взрослый спрашивает, что же малыш нарисовал. Если ребенок затрудняется с ответом, родитель может предложить варианты: «Может, ты нарисовал домик? А может быть, это зайчик? Смотри, похоже на ушки. Давай нарисуем ему глазки». Когда вы вместе определили, что нарисовано на бумаге, взрослый дорисовывает недостающие детали. Делать это надо на глазах у ребенка. Упражнение полезно тем, что оно позволяет ребенку не задерживаться долго на этапе каракуль. У него формируется желание научиться большему.

3. Проведение линий в различных направлениях (соединение точек, одинаковых изображений, лабиринты и многое другое). Не требуйте качества. Главное - карандаш взял.

4. Обводка по пунктиру, закрашивание крупных картинок с жирным контуром и минимумом деталей.

Рисуйте вместе, экспериментируйте!

Рисуйте через трафареты, рисуйте пальцами, ладошками, делайте отпечатки овощами, фруктами, даже брызги красками допустимы.

Пусть ребенку будет весело!

III. Рефлексия. Обратная связь. Подведение итогов.