

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 67 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

**СЕМИНАР–ПРАКТИКУМ
«МАМЫ БЕЗ ДРАМЫ.
КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЫЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФОН В СЕМЬЕ»**



**Педагог–психолог
Филимонова
Валерия
Владимировна**

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам.

Психически здоровый человек живет в гармонии с собой и окружающими.

Основным условием нормального психосоциального развития ребёнка признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребёнка, беседуют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение.

Одним из факторов, нарушающих психическое здоровье, является неправильное воспитание.



ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ В ОБЩЕНИИ С ДЕТЬМИ

Представим, что кукла будет играть роль ребёнка. И 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 разбежался**, мешая 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.)



Большинство психологов считают, что психологическое здоровье и личностное развитие ребёнка неразрывно связано с психологической атмосферой, или климатом семьи, и зависит от характера взаимоотношений в семье.



«У СЧАСТЛИВОЙ МАМЫ — СЧАСТЛИВЫЙ РЕБЕНОК»



Мама — это проводник для ребёнка в жизни и в мире эмоций. Ребёнок считывает и усваивает то, как она реагирует на те, или иные обстоятельства. И в дальнейшем и он будет относиться к жизни подобным образом.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАМОЧЕК ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА:

1. Техника релаксации: дыхательная медитация

Ключ к глубокому дыханию состоит в том, чтобы глубоко вдыхать из брюшины, захватывая столько свежего воздуха легкими, сколько возможно.

Когда вы делаете глубокий вдох из брюшины, а не вдыхаете поверхностно верхней частью груди, вы втягиваете больше кислорода. Чем больше кислорода вы получаете, тем меньше ваше напряжение, меньше одышка и меньше тревога.

1. Сядьте комфортно и выпрямите спину. Положите одну руку на грудь, а другую – на живот.

2. Вдохните через нос. Рука на вашем животе должна подняться. Рука на вашей груди должна двинуться лишь немного.

3. Выдохните через рот, выдавливая столько воздуха, сколько сможете, при этом сжимая свои брюшные мышцы. Рука на животе должна двигаться во время выдоха, но рука на груди должна двинуться лишь немного.

4. Продолжайте дышать через нос и выдыхать через рот. Попробуйте вдохнуть так, чтобы ваша нижняя часть брюшины поднялась, а потом «спала». Медленно считайте во время выдоха.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАМОЧЕК ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА:



2. Упражнение: «Чем я согреваю своего ребенка»

Каждый из вас нарисуйте, пожалуйста, круг, напишите на нем свое имя, теперь от этого символа (вас, как солнышка) рисуйте поочередно лучики и подпишите каждый из них, отвечая на вопрос: «Чем я согреваю своего ребенка, как солнышко согревает землю?»

Например: вы пишете на одном лучике «Я всегда пробуждаю своего ребенка добрыми ласковыми словами», на другом «Я семь–восемь раз в день обнимаю ребенка, понимая, как это важно для него», на третьем – «Я добрая» и т.п. На выполнение задания отводится 3 минуты.

Давайте внимательно посмотрим, что у нас получилось.

Как же называются ваши лучи? Как это влияет на ребёнка? Родители делятся ответами.

Посмотрите, какое наше родительское солнышко лучистое. Оно, как и то, под которым мы живем, щедро дарит нам свое тепло, ласку, не выбирая время и место для этого. Так и мы, родители должны любить своих детей, без каких либо на то условий, безусловно.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАМОЧЕК ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА:

3. Техника релаксации: прогрессивная мышечная релаксация

1. Устройтесь комфортно. Дайте себе несколько минут на расслабление, медленно вдохните и выдохните, глубоко вдохните.

2. Когда вы расслабились и готовы начать, переведите внимание на правую стопу. Дайте себе время, чтобы сфокусироваться на том, что она ощущает.

3. Медленно напрягите мышцы правой ступни, сжав их так сильно, как можете. Досчитайте до 10.

4. Расслабьте свою правую ступню. Сфокусируйтесь на том, как напряжение уходит, и том, что ступня ощущает, когда освобождается от напряжения.

5. Оставайтесь некоторое время в этом состоянии, дышите глубоко и медленно.

6. Когда будете готовы, переведите свое внимание на левую ступню. Следуйте той же последовательности мышечного напряжения и расслабления.

7. Медленно двигайтесь выше по телу, напрягая и расслабляя группы мышц.

Поначалу это может потребовать практики, но попробуйте не напрягать другие мышцы, чем те, которые нужно.



ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ИГРАЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ РОЛЬ В ОЗДОРОВЛЕНИИ

Оздоровительные игры способствуют:

- 1) сохранению и укреплению психологического здоровья детей;
- 2) развитию сенсорных и моторных функций;
- 3) формированию потребности в двигательной активности;
- 4) профилактике нарушений опорно–двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- 5) приобретению навыка правильного дыхания;
- 6) привитию навыков элементарного самомассажа;
- 7) формированию гармоничной личности;



ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ВОДОЙ

Первое вещество, с которым с удовольствием знакомится ребенок, это вода. Она дает ребенку приятные ощущения. Развивает различные рецепторы и предоставляет практически неограниченные возможности познавать мир и себя в нем. Во время игр обязательно комментируйте словами все, что делает и видит ребенок. Обращайте его внимание на то, как «ведут себя» в воде предметы из разных материалов, разного веса, размера, с отверстиями или без них.

Упражнение «Сквозь сито»



Игры с водой



Упражнение «Маленький рыбак»



ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПЕСКОМ

Песок обладает способностью «заземлять» негативную психическую энергию. Цель игры с песком – развитие тактильной чувствительности, воображения. Игры с песком позитивно влияют на эмоциональное самочувствие детей и взрослых, и это делает его прекрасным средством для развития и саморазвития ребенка.

Необыкновенные следы



Насыпание песка в емкости, пересыпание



Знакомство с песочницей



РЕФЛЕКСИЯ

Спустя время проанализируйте:

- Как вы и ваш ребёнок чувствуете себя после совместных игр?
- Удалось расслабиться после релаксационных техник, есть ли проблемы с дыханием?

Также уделите особое внимание области тела, в которой чувствуете боль или дискомфорт.



БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ИЗ ЭТИХ КНИГ:

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как?/ Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ. Астрель; ВКТ, 2011 – 238 с.
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы/Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва: Издательство АСТ, 2017 – 352 с.
3. Дербецкая С. Физические занятия с элементами психогимнастики, Дошкольное воспитание 6 / 98, – 51 с.
4. Карелла Исваран «Мама в ресурсе». ООО «Издательство «Эксмо», 2022 – 250 с.
5. Маханева М.Д, Решикова С.В. Игровые занятия с детьми от 1 до 3 лет: методическое пособие для педагогов и родителей.– М.: Т.Ц. Сфера, 2019 – 96 с.
6. Фиона Той «Искусство расслабления. Релаксация», Ниола-Пресс; 1998 – 64 с.

