

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

Подготовила: воспитатель Речкина Е.А.

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.

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.

Для более старшего возраста:

●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 радуется 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 ждет 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.

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 чувствуете 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 чувствуете 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.

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 такие, карандаши!» повторить 2-3 раза.

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 «доброе 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 – «рисую» 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 пушистенный 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 морозящим 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 посред-ством сказки, рассказа, поучительной истории. Чтение сказки 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 слушать 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, ко-

орая 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 медведятах», «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.