«Неделя психологического здоровья в детском саду»

Неделя психологического здоровья в детском саду - комплекс мероприятий для всех участников образовательного процесса, с целью сохранения и укрепления их психологического здоровья.

1. Цель: Создание оптимальных условий для формирования психологической культуры детей, родителей, педагогов, содействие сохранению, укреплению психологического здоровья всех участников образовательного процесса.

Задачи:

1. Создать путем проведения широкого круга мероприятий стимулы, способствующие вовлечению всех групп в оздоровительные мероприятия
2. Содействовать формированию положительной атмосферы в детском саду
3. Повысить психологическую компетентность детей, родителей, педагогов.
4. Содействовать развитию грамотной и здоровой личности дошкольников
5. Способствовать личностному росту детей, родителей, педагогов.
6. Сохранение и укрепление психологического здоровья детей по средствам психопрофилактических занятий, учитывая возрастные особенности каждого ребенка

**План мероприятий на неделю психологического здоровья**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День недели | Мероприятие | Содержание | Участники |
| Понедельник | Знакомство с кабинетом психолога  «Советы психолога» для родительского уголка в группах | Размещение информации о психологическом здоровье, детских капризах, возрастных кризисах. | Психолог  Родители  Педагоги |
| Релаксационные занятия с детьми | Занятия с детьми разных возрастных групп по программе релаксационных занятий «Сбрось усталость» | Психолог  Дети |
| Оформление стенда «Высказывание дня» | Цель: позитивный настрой, основанный на самовнушении.  Психолог на специальном стенде каждый день обновляет новое высказывание, как цитату дня. | Психолог |
| Оформление стенда  «Мой мир в лучах солнца»  «Моя дружная семья» | Цель: позитивный настрой, основанный на самовнушении. | Психолог |
| Техника «Радуга настроения» | В первый и последний день недели всем участникам предлагалось выбрать цвет по настроению, с которым они пришли в детский сад и наклеить облачко соответствующего цвета на заранее подготовленный стенд.  Цель: изучить настроение детей и взрослых в детском саду, исследовать влияют ли мероприятия, проведенные по программе «Недели психологии» на эмоциональное состояние участников. | Все сотрудники ДОУ  Родители  Дети |
| Вторник | Оформление стенда «Познакомьтесь это Я»,  «В детский сад с улыбкой» | Цель: позитивный настрой, основанный на самовнушении.  Психолог на специальном стенде каждый день обновляет новое высказывание, как цитату дня. | Психолог |
| Открытие «Дерево признаний» | Все желающие участники образовательного процесса на листиках пишут веселые, добрые, пожелания и приклеивают на большое специально подготовленное дерево в холле детского сада. | Родители  Дети  Сотрудники |
| Релаксационные занятия с детьми | Занятия с детьми разных возрастных групп по программе релаксационных занятий «Сбрось усталость» | Психолог  Дети |
| Тренинговое релаксационное занятие «Путешествие к морю» | Цель: снятие психоэмоционального напряжения, профилактика мышечных зажимов, формирование навыка саморегуляции | Психолог  Дети |
| Информация для родителей «Скоро в школу» | Цель: Информация о готовности к школе для родителей детей из подготовительных к школе групп | Родители детей из выпускных групп |
| Памятка «Как преодолеть страх перед школой». | Цель: Информация для родителей детей из подготовительных к школе групп | Родители детей из выпускных групп |
| Среда | Конкурс рисунков «Счастливая семья», оформление стенда с рисунками | Цель - сплочение семьи через совместную деятельность, оптимизация детско-родительских отношений | Родители с детьми  Воспитатели |
| Релаксационные занятия с детьми | Занятия с детьми разных возрастных групп по программе релаксационных занятий «Сбрось усталость» | Психолог  Дети |
| Релаксационное занятие с родителями  «Полет к своей Звезде» | Цель: сохранение и укрепление психофизического и эмоционального состояния здоровья с помощью мультисенсорной среды. | Психолог  Родители |
| Оформление стенда «Дружба начинается с улыбки»,  «Детский мир эмоций» | Цель: позитивный настрой, основанный на самовнушении.  Психолог на специальном стенде каждый день обновляет новое высказывание, как цитату дня. | Психолог |
| Четверг | Релаксационные занятия с детьми | Занятия с детьми разных возрастных групп по программе релаксационных занятий «Сбрось усталость»  Источник: Справочник педагога-психолога 3,2015 стр. 65-79 | Психолог  Дети |
| Тренинг «Цепь» | Целью тренинга является профилактика эмоционального выгорания педагогов.  Источник: Справочник педагога-психолога 8,2015, стр. 47-52. | Психолог  Педагоги |
| Тренинговое релаксационное занятие «Путешествие к морю» | Цель: снятие психоэмоционального напряжения, профилактика мышечных зажимов, формирование навыка саморегуляции | Психолог  Дети |
| Оформление стенда  «Мы счастливы вместе», | Цель: позитивный настрой, основанный на самовнушении.  Психолог на специальном стенде каждый день обновляет новое высказывание, как цитату дня. |  |
| Пятница | Релаксационные занятия с детьми | Занятия с детьми разных возрастных групп по программе релаксационных занятий «Сбрось усталость» | Психолог  Дети |
| Техника «Радуга настроения» | В первый и последний день недели всем участникам предлагалось выбрать цвет по настроению, с которым они пришли в детский сад и наклеить звездочку соответствующего цвета на заранее подготовленный в каждой группе стенд.  Цель: изучить настроение детей и взрослых в детском саду, исследовать влияют ли мероприятия, проведенные по программе «Недели психологии» на эмоциональное состояние участников. | Все сотрудники ДОУ  Родители  Дети |
| Опрос «Что я приобрел/ла для себя  за эту неделю?» | Получение обратной связи от участников образовательного процесса по окончанию «Недели психологического здоровья» | Родители  Сотрудники ДОУ |
| «Круглый стол» по результатам проведенной неделе здоровья | Подведение итогов недели | Сотрудники ДОУ |

**Советы психолога для родительского уголка**

Психологическое здоровье детей дошкольного возраста

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. 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.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать  интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка».

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания. Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Многие психологи советуют: что ребенка нужно обнимать не менее 8 раз в день. 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.

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.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима дня. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь - работоспособность.   Пребывание   на   воздухе   способствует   повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду за исключением особо неблагоприятных условии. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. (Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры.) Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим детям.

Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма – чем раньше ребенок получает представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, занятия спортом, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

При подготовке ребенка к школе важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. И нет необходимости пичкать ребенка перед школой знаниями. Принцип «не  навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует  помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы, и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учебе. Необходимо помнить, что Игра - ведущая деятельность в дошкольном возрасте. В игре происходит развитие всех психических процессов, таких как память, внимание, мышление; развиваются так же творческие способности ребенка. В игре ребенок приобретает навыки общения в различных игровых ситуациях и умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

Поэтому очень важно объединить усилия родителей и педагогов ДОУ для решения таких сложных задач, как укрепление психического здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таком условии, возможно, обеспечить эмоциональный комфорт, содержательную и интересную жизнь ребенка в детском саду и дома.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Психологическое здоровье дошкольника**

1. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

2. Правильно организованный режим дня - домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

3. Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями.

4. Закаливание ребенка в условиях семьи.

5. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.

6. Важно помнить, что игра является ведущей деятельностью дошкольника, так что не лишайте ребенка детства.

Создание благоприятного психологического климата в семье

1.Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно:

- слушайте своего ребенка;

- проводите с ним как можно больше времени;

- делитесь с ним своим опытом;

- рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под воздействием стресса и Вас легко вывести из равновесия:

3.Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания.

4.Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником.

Если:

• Ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;

• Ребёнка высмеивают, он становится замкнутым;

• Ребёнка хвалят, он учится стать благородным;

• Ребёнка поддерживают, он учится ценить себя;

• Ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины;

• Ребёнок растёт в терпимости, он учится понимать других;

• Ребёнок растёт в честности, он учится понимать других;

• Ребёнок растёт в безопасности, он учится верить в людей;

• Ребёнок живёт во вражде, он учится быть агрессивным;

• Ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом  мире;

Детские капризы.

**Рекомендации  для родителей.**

Наши дети рождаются для радостной и счастливой жизни, а всегда ли так бывает, не омрачается ли жизнь капризами - это во многом зависит от нас взрослых.

Отшлепать «неслуха» или прикрикнуть на него – легко. Но как понять истинные причины неадекватного поведения? Как бороться с детскими капризами и стоит ли это делать вообще? Попробуем с этим разобраться.

Капризы – это бурное проявления гнева и злости. Чаще они свойственны детям, которые не знают, как  достичь своей цели иначе, чем как нытьем.

Капризный ребенок находится в особом состоянии «готовности к капризу» и начинает ныть и плакать по любому поводу.

У капризного ребенка любимые слова «Я не хочу!» Он предпочитает отказываться от всего, что ему предлагают взрослые. Такой ребенок обычно растет в атмосфере всеобщего потакания всем его желанием. Он не встречает строгого, категоричного отказа даже в тех случаях, когда это необходимо. Взрослые не предъявляют ему никаких требований. Каприз у детей – это недостаток развития личностных качеств .Причина их появления – излишняя опека.

**Истоки детских капризов**

Детские капризы не возникают на пустом месте. Каковы же причины их появления?

1.Особенности психического развития ребенка: в своем развитии ребенок проходит определенные стадии, так называемые возрасты капризов, связанные с естественным стремлением к самоутверждению и независимости.

2.Смена обстановки. Когда  в семье появляется ещё один ребёнок и любовь родителей распространяется на кого-то ещё. Недостаток родительской любви- причина бесконечных и беспричинных капризов и непослушания.

3. В  различии природных темпераментов у детей и их  родителей.

4.Ребёнок болен, но сам этого не понимает.

5.Ребёнок хочет привлечь к себе внимание.

6.Реакция на родительский запрет .Капризничая, ребёнок хочет добиться чего- то желаемого, что родители запрещают из-за каких- то непонятных малышу побуждений.

7.Самоутверждение.Ребёнок выражает протест против чрезмерной опеки и демонстрирует желание быть самостоятельным.

**Как следует себя вести в тот момент, когда ребёнок капризничает**

1.Ребёнка можно успокоить, если отвлечь его внимание. Взрослые отвлекают плачущего малыша чересчур прямолинейно, а потому и бесполезно:»

Вон смотри, какой мальчик….», « А вот собачка бежит….». Малыш отлично понимает, что его пытаются обмануть.

Попробуйте «сыграть» в отвлечение. Сделайте вид ,что заинтересовались чем-то неожиданным, интересным. Хорошо, если это будет действительно что-то новое для ребёнка, например, монетка, шарик или какая- нибудь вещичка. Когда ребёнок без видимой причины начнет капризничать - сделайте вид, что поглощены рассматриванием предмета, Удивленно рассуждайте сами с собой: «Интересное колечко. Точно помню, что когда выходила из дома, камушек на нем был синий, а теперь он красный. Может он, побывав  в темноте, в кармане изменил цвет? Ну-ка ты, Маша, положи в карман, а потом вытащи- какой он станет?»

2.Используйте положительные просьбы. Если вы потребуете от ребёнка, чтобы он перестал кричать, скорее всего результат будет нулевым. А вот если вы попросите его подойти к вам, вполне вероятно, что малыш послушается.

3.Дети не умеют контролировать свои эмоции, потому что не могут дать точное определение своим переживаниям. Помогите им в этом. Выразите чувства ребёнка словами: «Наверное, тебе очень хотелось машинку, и теперь ты злишься, потому  что не получил её». После этого объясните ему, что выражать эмоции в открытой форме не всегда допустимо: « Я тебя понимаю, но это не значит, что ты можешь визжать и топать ногами на улице» И обязательно предупредите малыша о последствиях, которым чревато плохое поведение. Скажите ему, что если он немедленно не прекратит так себя вести, то будет наказан.

4.Эффективный способ остановить истерику - пятиминутный тайм-аут. Посадите ребёнка  на стул, стоящий около стены, так чтобы в поле зрения ребёнка не оказалось ничего интересного. Если он не захочет сидеть, отведите его в другую комнату и закройте дверь, убедившись в том , что он не сможет причинить себе вреда. Оставшись наедине с собой, малыш как правило справляется с истерикой.

5.Ещё один способ успокоить кричащего ребёнка – присоединиться к нему. Начните плакать вместе с малышом и постепенно меняйте тональность, переходя от крика и рёва, к хныканью и шмыганью носом. Эффект от подобного «хорового пения» основан на склонности детей к подражанию.

Неосознанно имитируя вас, малыш успокоится.

6. Многие дети имеют скверную привычку биться головой о стенку или пол, пытаясь таким способом заставить взрослых выполнить их желание. Подобное  поведение – притворство или провокация, а потому не стоит обращать на него внимания. Даже у самого маленького ребёнка в достаточной степени развит инстинкт самосохранения, так что такими действиями малыш не причинит себе вреда. Лучший способ отучить от этой привычки – игнорировать.

7. Если каприз ребёнка выражается в нытье, скажите ему: «Когда ты ноешь и хнычешь, я не понимаю ни слова из этого, что ты хочешь мне сообщить. Давай поговорим позже, когда ты успокоишься». Как только это произойдёт, обязательно похвалите, выразите свое удовлетворение по этому поводу: «Ну, вот, наконец-то мы можем поговорить нормально».

8. Отмечайте и поощряйте все поступки, заслуживающие одобрения, все случаи проявления положительных черт характера. Так ребёнок поймёт, что за это его ценят намного выше, чем за бесконечное нытьё и капризы.

9. Заметив, что ребёнок начал плакать, ныть или как-то по другому выражать свое недовольство с целью получения выгоды, действуйте по обычному сценарию. Не обращайте внимания, игнорируйте. Если вы чувствуйте, что не можете противостоять его желаниям, просто уйдите в другую комнату. Лишившись общества, малыш поймёт, что капризничать бессмысленно.

10. Если ребёнок устраивает сцену на улице, не стыдите его и не  наказывайте. Это жестокость в чистом виде. Особую боль ребёнку доставляет не шлепок, а раздраженность папы или мамы, которую он ощущает. Это для маленького человека самое горькое. Замечали, как после шлепка плач становится более отчаянным? Это реакция не на удар, а на раздражённость.

11. Кроме того, очень важно, чтобы  все члены семьи  научились бороться с детскими капризами. В противном случае ребёнок очень быстро поймёт, что того, чего нельзя добиться от папы, можно без особых   проблем  получить от мамы,  а уж и она устоит перед натиском слез и истерик, то бабушка точно выполнит его желание.

.  Ох, как не просто изучить все тонкости науки воспитания детей,  ­­- но ещё труднее теорию воспитания применить на практике, да ещё к собственному ребёнку. Успехов вам!

**Как НЕ надо вести себя родителям ребёнка**

1. Не надо постоянно ругать и наказывать ребёнка за все неприятные для вас проявления его самостоятельности.
2. Не надо говорить «да», когда необходимо твердое «нет».
3. Не надо пытаться любыми путями сгладить кризис, помня, что в дальнейшем у ребёнка может повыситься чувство ответственности.
4. Не надо приучать малыша к легким победам, давая повод для самовосхваления, потому что потом любое поражение для него станет трагедией. И в то же время не подчеркивайте свою силу и превосходство над ним, противодействуя ему во всем, - это чуть позже приведёт или к безразличию ко всему, или к разным видам завуалированного мщения исподтишка.

**Как любить своего ребёнка**

**Правило первое.** Уметь слушать своего ребёнка всегда и везде, отдаваясь этому слушанию целиком и полностью, не перебивая ребёнка, не отмахиваясь от него, как от назойливой мухи, проявляя терпение и такт.

**Правило второе.** Уметь говорить со своим ребёнком так, как бы вам хотелось, чтобы говорили с вами, проявляя мягкость, уважительность, исключая назидательность, грубость и хамство.

**Правило третье.** Наказывать, не унижая, а сохраняя достоинство ребёнка, вселяя надежду на исправление.

**Правило четвертое.** Достичь успехов в воспитании можно лишь тогда, когда родители – пример для подражания каждый день.

**Правило пятое.** Признавать свои ошибки, просить прощения за неправильные действия и поступки, быть справедливым в оценке себя и других.

Возрастные кризисы у дошкольников

**От рождения до  3 лет** ребенок воспринимает себя и маму как единое целое: видит глазами мамы, чувствует то, что мама,  эмоционально реагирует на окружающий мир как мама.

   К трем годам заканчивается этап «слияния» ребенка с матерью, у малыша возрастает стремление к самостоятельности и независимости от взрослого, соответственно,  изменяется его поведение.

***Этот  период – один из наиболее трудных в жизни ребенка – называется кризисом трех лет.***

**Основные проявления кризиса:**

* Ø ***Негативизм.*** Ребенок  категорически отказывается  делать то,  о чем его просят, или делает все наоборот.
* Ø ***Упрямство и строптивость.***  Ребенок категорично настаивает на чем – либо. Он недоволен всем, что ему предлагают или  что делают  другие.
* Ø ***Своеволие***. Ребенок хочет  делать все сам, стремится к самостоятельности, к которой часто еще не готов.
* Ø ***Обесценивание.*** Обесценивается то, что было привычно,  интересно,   дорого раньше.
* Ø ***Протест – бунт и деспотизм.***  Проявляются в частых  ссорах с родителями: ребенок стремится диктовать всем свою волю.

**Советы родителям:**

* Ø Прежде всего,  не считайте ребенка «избалованным»,  «испорченным»  («Кто же из него вырастет,  если он уже сейчас такой?»), помните о  том, что это естественный этап его развития.
* Ø Наберитесь терпения, вооружитесь специальными приемами и помогите ему благополучно пройти через этот  период.
* До 6 – 7 лет дошкольное детство проходит относительно спокойно и предсказуемо.

Если Вашему ребенку вдруг  надоел детсад, а привычные игры уже не доставляют ему удовольствия,  если он стал  непослушным,  у него возникает  отрицательное отношение к ранее выполнявшимся требованиям, это означает,  что  наступил очередной кризис.

***Кризисом семи лет заканчивается дошкольный период и открывается новый этап развития ребенка – младший школьный возраст.***

По  сравнению с кризисом трехлеток, этот кризис проходит мягче, однако  важно вовремя заметить его  и правильно  среагировать.

**Симптомы кризиса:**

* Ø Ребенок утрачивает детскую непосредственность и импульсивность. Между переживанием и поступком вклинивается осмысление происходящего. Если раньше малыш кидался в свои дела,  не задумываясь, то теперь он начинает задумываться о том, «что будет,  если…»,  и заранее оценивать  последствия  своих  поступков.
* Ø Возникает произвольность деятельности и поведения. Эмоции, как и прежде, бьют через край, но ребенок  уже способен сознательно управлять своим поведением.
* Ø Наблюдается рост  познавательной активности, переход от  игровой деятельности к учебной,  формирование «внутренней позиции школьника».
* Ø Ребенок начинает обобщать свои переживания. Раньше отдельные удачи или промахи не влияли на мнение ребенка о самом себе. Теперь же любые переживания обобщаются, и в результате делаются выводы том, «какой Я?», «как ко мне относятся?», а это влияет на отношение ребенка к самому себе и к делу,  которым он занимается, заставляет его меняться и быть недовольным тем, что есть, искать что – то новое.

***Кризис семи лет называют периодом  рождения социального Я ребенка.***  Он начинает осознавать свое  место в системе человеческих отношений,  стремится занять новое,  более взрослое положение в жизни.

   Дети уже пробовали «повзрослеть»:  подражая нашему поведению во время игр. Но они поняли, что для того, чтобы быть «взрослым» им чего – то не хватает.

Хотя чего именно, они  пока не знают…

По – старому дети уже не хотят жить; что было привычно, их теперь не устраивает, а как жить по -  новому они не знают.

***Возникает  кризисная ситуация «хочу, но не могу».*** А значит, начинается ломка старых стереотипов.

Как только на смену игровой ситуации приходит  познавательная, начинается перестройка отношений с окружающими людьми.  Теперь детям нужны не опекающие защитники, а помощники, способные дать  то, чего им не хватает: новые знания. Поэтому очень важно, чтобы близкие взрослые заметили  происходящие перемены, и смогли вовремя  перестроить свои отношения с ребенком.

Стенд «Высказывание дня»

Лучший способ сделать детей хорошими – это сделать их счастливыми.  
***Оскар Уайльд***

Как воспитывать детей, знает каждый, за исключением тех, у кого они есть.

***Патрик О’Рурк***

Цель воспитания – научить наших детей обходиться без нас.

***Эрнст Легуве***

Детям нужны не поучения, а примеры.

***Жозеф Жубер***

Детей надо баловать – тогда из них вырастают настоящие разбойники.

***Евгений Шварц***

Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает.

***Эрма Бомбек***

Не делайте из ребенка кумира: когда он вырастет, то потребует жертв.

***Пьер Буаст***

Не гоняйся за счастьем: оно всегда находится в тебе самом.

***Пифагор***

Релаксационное занятие с родителями

«Полет к своей Звезде»

Цель: сохранение и укрепление психофизического и эмоционального состояния здоровья с помощью мультисенсорной среды.

Структура занятия:

* Вводная часть (ритуал приветствия, разминка);
* Основная часть (релаксация, игра);
* Завершающая часть (подведение итогов, ритуал прощания).

Ход занятия:

*Здравствуйте! Я рада вас видеть! В нашей жизни мы испытываем много стрессов и сегодня я предлагаю окунуться в атмосферу спокойствия, умиротворения, тишины.*

1.     Релаксационное упражнение «Полёт к звезде»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения; снятие мышечных зажимов; отработка навыка рефлексии,

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох…

Вы чувствуете, как ваши ноги  постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким… и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома…, улицы…, деревья…, парки…, машины…) всё становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недосягаемым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды… А где же Ваша звезда?.. Вот…она… Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Кокой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения…

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию…

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА…, вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра…

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным… вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше… Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди… всё - становится более крупным, более заметным…

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня… И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы…просто навестите ее, совершите это необычное путешествие…

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате…

*Вот мы снова на нашей планете, мы находимся в кабинете, вокруг нас наши коллеги, дети ждут нас в группах.*

Ход занятия

1. *Вводная часть*

Дети сидят на стульчиках в кругу.

*Педагог-психолог:* Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас веселыми, здоровыми! Мне хочется, чтобы такое настроение у вас сохранилось до самого вечера. А для этого давайте подарим друг другу частичку своего тепла.

Упражнение «Подари улыбку»

1. *Основная часть*

*Педагог-психолог:*Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие на берег моря. Вы когда-нибудь были на море? Ну что ж. сегодня у нас есть возможность побывать там.  А умеете ли вы мечтать? Замечательно! Тогда отправляемся! На чем же нам добраться на море, ведь оно далеко?.. Мы с вами – настоящие мечтатели и волшебники и все можем, поэтому давайте полетим на воздушном шаре. Итак, превращения начинаются!

Упражнение «Воздушные шарики»

Упражнение «Солнечный луч»

Упражнение «Игра с песком»

Упражнение «Муравей»

Упражнение «Расслабление в позе морской звезды»

1. *Заключительная часть*

*Педагог-психолог:*На морском берегу очень здорово, но пришло время проститься с ним. Не грустите, вы всегда сможете вернуться сюда. Стоит только закрыть глаза и немного помечтать, ведь вы настоящие волшебники!

       Теперь закройте глаза. Глубоко вдохните через нос на счет «раз-два-три». Задержите дыхание на счет «раз-два-три». Выдохните через рот  на счет «раз-два-три». Дышите спокойно, ровно. Повторите еще раз. Глубокий вдох…задержите дыхание.…Выдохните  ртом. Открывайте глаза! Вот мы и в группе. Понравилось вам путешествие к морю? Замечательно!

Желаю вам хорошего, бодрого настроения! До скорой встречи!

**Памятка «Как преодолеть страх перед школой».**

1.Никогда не запугивайте ребёнка школой, даже не вольно. Нельзя говорить: «Ты плохо считаешь, как же ты будешь учиться?», «Ты не умеешь себя вести, таких детей в школу не берут», «Не будешь стараться, в школе будут одни двойки».

2.Читайте ребёнку художественную литературу о школьной жизни, смотрите и обсуждайте мультфильмы, кино о школе.

3.Формируйте у ребёнка позитивное отношение к школе, атрибутам школьной жизни, знакомым первоклашкам.

4.Не возлагайте непосильных, необоснованных надежд на то, что ребёнок будет в школе лучшим учеником, превосходящим своих одноклассников.

5.Старайтесь больше времени проводить с ребёнком, общайтесь с ним на равных, тем самым, давая понять, что он уже достаточно взрослый.

6.Чаще хвалите своего ребёнка, пусть даже за небольшие достижения. Формируйте, таким образом, ситуацию успеха, укрепляйте его веру в собственные силы и возможности.

— Образование может сделать ребенка умным, но счастливым делает его только душевное, разумно организованное общение с близкими и любимыми людьми — семьей. В ваших силах создать в семье именно такую обстановку, которая не только подготовит ребенка к успешной учебе, но и позволит ему занять достойное место среди одноклассников, чувствовать себя в школе комфортно. Если вам удастся разумно организовать жизнь вашего ребенка, это облегчит вам взаимное познание, убережет от многих неприятностей в будущем и подарит часы общения с близким человеком. Итак, некоторые практические рекомендации.

Будите ребенка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос.

Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если вчера предупреждали.

Не торопите. Умение рассчитать время — ваша задача, и если это плохо удается, это не вина ребенка.

Не отправляйте ребенка в школу без завтрака, до школьного завтрака ему придется много работать.

Ни в коем случае не прощайтесь, «предупреждая»: «смотри, не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.п.

Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов — у него впереди трудный день.

Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?».