муниципальное казенное дошкольное образовательное

учреждение города Новосибирска

«Детский сад комбинированного вида №432»

|  |
| --- |
| Детско-родительский клуб «Семь Я»» как форма совместной деятельности взрослых и детей  (формирование детско-родительских отношений в ДОО) |



***Семья – важнейший институт становления личности.***

**Вид проекта** – долгосрочный;

**Тип проекта** - практико-информационный, ориентированный, социально-педагогический.

**Место и время проведения** – МКДОУ д/с № 432.

**Участники проекта** - родители, педагоги, дети 5-6,5 лет.

**Предмет проекта** - совместная деятельность педагога-психолога с педагогами родителями, детьми по улучшению детско-родительских отношений.

**Продукт проекта** - пакет методических разработок: конструктор тренингов, игр, сценарии заседаний клуба, выпуски газет по работе клуба. Материалы консультаций, сценарии тренингов, мастер-классов для родителей.

ОСНОВА НАШЕГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

**МЕЖДУНАРОДНЫЕ**

* Декларация прав ребенка.
* Конвенция ООН о правах ребенка.

**РОССИЙСКИЕ**

* Конституция РФ.
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утвержден приказом Министерства и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г.
* Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.95г. №223 –ФЗ.
* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. 3273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» -1.
* Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.89г.).
* Декларация прав ребенка. Провозглашена Резолюцией 1386 Генеральной Ассамблеей ООН от 20.11.59г.

**НОРМАТИВНО - ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ ДОУ**

* Устав.
* Положение о Совете детского сада .
* Договор с родителям.

**Актуальность**

В соответствии с ФГОС «Психологизация дошкольного образования предполагает повышение уровня психологической компетентности всех взрослых, взаимодействующих с ребёнком» и «главенствующую роль в воспитании ребёнка имеет семья, которая оказывает более сильное влияние на формирование здоровой, благополучной личности, так как родители являются первыми и главными педагогами в жизни ребёнка».

Отношения между родителями и детьми, воспитание в семье в целом образуют определённые стили воспитательных воздействий, что по- разному влияет на формирование личностных свойств, на эмоционально-волевое и интеллектуальное развитие детей.

В ДОУ педагоги используют профессиональные знания для того, чтобы максимально раскрыть способности каждого малыша, развить его неповторимую индивидуальность. Проблема современных «вечно-занятых взрослых», с которой педагоги ДОУ сталкиваются повседневно - неумение выстроить положительные отношения с собственными детьми.

Многие родители осознают недостатки воспитания своих детей, но зачастую им не хватает элементарных знаний по педагогике, психологии, чтобы решить возникающие проблемы.

Как воспитать здорового ребенка, гармонично сочетающего в себе физический и психологический аспекты? Как наладить контакт с детьми? Как реагировать на капризы и непослушание малыша? Чем занять дошкольника в свободное время, в какие игры с ним играть?

Анализируя эти и множество других вопросов, с которыми родители обращаются за помощью к воспитателю, педагогу-психологу и другим специалистам ДОУ, можно прийти к выводу, что родителям нужна помощь.

Психологическая служба ДОУ должна направлять свою деятельность на формирование психологической грамотности семьи в различных вопросах. Одной из эффективных форм такой поддержки семьи может стать организация в ДОУ родительского клуба, где бы родители, общаясь друг с другом и специалистами, смогли бы получить ответы на возникающие у них вопросы, совместно преодолеть трудности.

Данная модель взаимодействия является направляющим вектором в развитии зрелости чувств и психологической культуры всех членов семьи. Данный клуб ориентирован на приобретение родителями опыта взаимодействия с другими участниками группы, отработку навыков общения.

Настоящая программа разработана для родителей дошкольников 5-7 лет. Концептуальной основой программы является идея сотрудничества взрослого с ребенком. В ходе регулярной работы педагога-психолога с родителями взрослые учатся признавать за ребенком право на собственный выбор, на собственную позицию. Это обеспечивает понимание и лучшее взаимодействие в семье. Родители приобретают навыки активного слушания, внедряют в коммуникативный процесс Я-концепции, развивают умение разрешать конфликтные ситуации.

По мере осмысления родителями своих взаимоотношений с ребенком у них происходят позитивные изменения, предполагающие нормализацию детско-родительских взаимоотношений, эмоционального самочувствия детей (Л.А.Абраманян, Е.П.Арнаутова, В.П.Дуброва, А.Д.Кошелёва и др.). Часть занятий программы посвящена совместной деятельности родителей и детей, которая становится средством развития не только ребенка, но и социально ответственных взрослых. Родители проводят время вместе с ребенком, играют с ним, тем самым **находятся на территории его интересов**. Подчинение взрослых и детей единым правилам дает возможность ребенку почувствовать значимость, а родителю – изменить позицию правильного и недосягаемого, побыть в роли ребенка. В программе использованы идеи Т.Гордона, К.Роджерса, А.Адлера, а так же опыт работы Н.Ю.Хрущёвой, Е.В.Сидоренко, Е.И.Лебедевой. Новизна программы заключается в сочетании тренинговых занятий отдельно для родителей и совместных тренинговых занятий с участием и взрослых, и детей.

**Цели клуба «Семь Я»** - улучшение детско-родительских отношений, помощь в осознании родителями базовых факторов развития ребенка, его потребностей и соответствующей им динамики отношений.

**Задачи:**

* расширить и углубить представления родителей о закономерностях и условиях развития дошкольников;
* выработать новые навыки взаимодействия с ребенком, увеличив время совместного пребывания родителей и детей;
* способствовать установлению конструктивного общения родителей с детьми;
* формировать активную позицию родителей по отношению к процессу воспитания детей в единстве с требованиями педагогов и учетом индивидуальных особенностей дошкольника;
* обучить родителей играм, упражнениям, развивающим познавательную и эмоциональную сферы.

**В работе принципиально важно учитывать:**

* права родителей;
* субъект-субъектные отношения;
* мнения родителей.

**Основные принципы ФГОС ДО :**

1. полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;

2. индивидуализация дошкольного образования;

3. содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5. партнерство с семьей;

6. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8. возрастная адекватность (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9. учёт этнокультурной ситуации развития детей.

В соответствии с ФГОС «**Психологизация дошкольного образования** предполагает повышение уровня психологической компетентности **всех взрослых, взаимодействующих с ребёнком»** и **«главенствующую роль в воспитании ребёнка имеет семья**, которая оказывает более сильное влияние на формирование здоровой, благополучной личности, так как родители являются **первыми и главными педагогами в жизни ребёнка».**

Проект «Детско-родительский клуб «Семь Я»» в рамках ФГОС ДО, направлен на объединение усилий совместной деятельности педагогов и родителей, для обеспечения максимально благополучных условий развития и воспитания детей в семье и ДОУ.

Очень важным моментом в работе психолога является выстраивание доверительных отношений между родителями и самим психологом.

В деятельность родительского клуба включены такие специалисты ДОУ, как педагог-психолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре.

Встречи в клубе проходят в соответствии с планом работы 1 раз в месяц в период с октября по май **(Приложение**).

Для исследования типов семейного воспитания применяется методика О.А.Карабановой «Родительское сочинение» **(Приложение**). С помощью этой методики выявляются:

* особенности родительской позиции;
* особенности локуса контроля родителей;
* личностные особенности родителей.

Для изучения психологической атмосферы семьи используется методика «Типовое семейное состояние» (**Приложение**).

**Проект реализуется по двум направлениям:**

* совместная деятельность с детьми;
* взаимодействие с родителями.

**1 ЭТАП. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ**

* Постановка перед родителями вопроса: как они понимают, что значит «заботиться» о ребенке.
* Выявление проблемы, формулирование цели и задач проекта, определение пути его реализации.
* Обсуждение того, какую заботу родителя проявляют по отношению к детям. Подведение к тому, что заботясь о ребенке, мы заботимся о его безопасности.
* Объявление родителям об открытии детско-родительского клуба «Семь Я» и приглашаем стать его участниками.
* Информирование о направлении, в котором будет работать клуб, вызвать понимание у родителей важности данного вопроса.
* Назначение даты первой встречи.
* Разработка перспективного планирования на год.
* Создание конструктора тренингов и игр.
* Разработка системы мониторинга участия родителей.
* Изучение опыта семейного воспитания.

**2 ЭТАП. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА**

* организация встреч в соответствии с планом (Приложение);
* организация взаимодействия между всеми участниками проекта;
* проведение мониторинга посещения родителями заседаний клуба;
* взаимодействие с социумом;
* оказание необходимой консультации и поддержки.

**Содержание встреч**

Учитывая, что ведущим видом деятельности у детей дошкольного возраста является игра и она становится условием коммуникативной деятельности ребенка, своеобразной сферой, в которой происходит налаживание отношений с окружающим миром, игра и общение выступают основными содержательными компонентами программы семейного клуба. Игра обеспечивает высокий уровень мотивации для участия в занятиях, а ее эмоциональный компонент, атмосфера непосредственности и творчества в группе привлекают не только детей, но и родителей. В содержание встреч включены эффективные как для ребенка, так и для взрослого **элементы и приемы:**

* сказкотерапии (групповое сочинение, разыгрывание придуманного сюжета, рисование сказки;
* игровой терапии (упражнения, игры, психогимнастика);
* продуктивная деятельность.

**Формы и методы:**

* *Метод игрового моделирования родительского поведения*. Он побуждает родителей к поиску более подходящего способа родительского поведения, упражняет в логичности и доказательности рассуждений, развивает чувство такта, способствует обогащению арсенала способов родительского поведения и взаимодействия с ребенком. Например. родителям предлагается ролевое проигрывание проблемной ситуации: «Вы наказали ребенка, но позже выяснилось, что он не виноват. Как вы поступите и почему именно так?
* *Метод телесно-ориентированной терапии*. Они способствуют осознанию телесной активности в процессе межличностного взаимодействия, установлению различных способов контакта.
* *Метод продуктивной деятельности* (рисование, аппликация, лепка).
* *Метод игровой терапии* (театрализованная деятельность, психогимнастические упражнения, игровые задания).
* *Метод визуализации взрослых.*
* *Ведение дневников родителями.*

Продолжительность встречи в родительском клубе – **40-50 минут**. Время проведения – **18:00** (наиболее удобное для родителей).

**Основные правила организации и проведения тренинговых занятий**

* Формирование группы происходит на добровольной основе.
* Во время занятий участники тренинга находятся в кругу на стульчиках или за круглым столом. Круг – возможность открытого общения. Форма круга создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям, облегчает понимание и взаимодействие.
* Занятия поводятся 1 раз в месяц.
* Каждое совместной занятие для родителей и детей рассчитано на 40-50 минут.
* При проведении занятий исключена всякая критика личности и деятельности детей, принимается и выслушивается все, что говорится ими.
* Минимизировать количество ограничений и запретов для детей, кроме обязательных: не бить, не ломать, не ругаться и т.п.
* Взрослый, обеспечивая необходимую помощь ребенку, должен избегать прямого контроля и дидактизма.
* Демонстрируется положительное отношение ко всем участникам тренинга, акцентрируется внимание педагога-психолога ко всем аффективным проявлениям детей.

Занятия с родителями и детьми снимаются на фото-и видеокамеру с их разрешения. Наиболее интересные эпизоды оформляются в выставку с целью заинтересовать других родителей в посещении занятий.

**Структура встречи**

**1. Приветствие.** Цели – снятие напряжения, создание положительной эмоциональной атмосферы (почувствовать себя безопасно и комфортно, настроиться на дальнейшее сотрудничество).

Предварительно необходимо расставить детские стульчики по кругу (в соответствии с предполагаемым количеством детей и родителей). Такая форма расстановки создает у участников ощущение целостности и безопасности, что позволяет достигнуть оптимальной формы взаимодействия. Каждый ребенок сидит рядом со своим родителем.

**2. Основная часть**. Цели – установление контакта между родителем и ребенком, получение обратной связи, обогащение представлений о себе, формирование умения понимать друг друга, выражать свои чувства, любовь и нежность. Основная часть включает в себя разнообразные игры, увлекающие детей и родителей:

* «Волшебное зеркало»;
* «Море волнуется раз»;
* «Повтори движение»;
* «Ручеек»;
* «Игра без правил»;
* «Баржа»;
* «Только вместе»;
* а так же сочинение сказок с последующим разыгрыванием придуманного сюжета.

Важно, чтобы дети и родители играли вместе, т.к. для родителей в процессе игры открывается возможность научиться взаимодействовать с ребенком, встать на его позицию, через совместную деятельность понять его чувства и переживания.

**3. Продуктивная деятельность детей и родителей.** Цели – создание позитивного психологического настроя, релаксация, знакомство с вариантами домашних занятий с ребенком.

После игр обязательно планируется продуктивная деятельность детей и родителей (например, совместное рисование, лепка фигурок из теста и пластилина, изготовление игрушек, создание коллажа). Материалы для работы готовятся заранее.

**4. Прощание.** Цель – получение обратной связи, эмоциональное сплочение группы.

В конце каждой встречи важно дать почувствовать родителям и детям обратную связь. Для этого необходимо проговорить все, что произошло на встрече: в какие игры играли, какие из них больше всего понравились, - затем остановиться на рефлексии родителей, что они чувствовали, играя с ребенком, дать возможность ответить на вопросы: что лучше всего удалось сегодня, что особенно порадовало.

**По запросу родителей были созданы индивидуальные подпрограммы для мини-клубов, входящих в состав родительского клуба:**

* Воспитание «шустриков» - консультативная помощь для родителей детей, воспитывающих детей с СДВГ;
* «Как понять ребёнка?» - гармонизация отношений между детьми и родителями;
* Работа с родителями талантливых детей;
* «Дневник будущего первоклассника» - индивидуальная психологическая подготовка к школе детей 6 лет и их родителей(Приложение).

Режим работы мини-клубов составляется по индивидуальной договорённости с родителями в рамках консультативного пункта.

**3 ЭТАП. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ**

* анализ выполнения проекта, достигнутых результатов (успехи и неудачи);
* объяснение полученных результатов;
* защита проекта;
* презентация проведенной работе;
* конструктор тренингов и материалов по теме.

**Планируемый результат:**

* повышение интереса родителей к деятельности дошкольного учреждения и делам групп;
* активное вовлечение родителей в процесс образования и воспитания их детей;
* установление партнёрских отношений между родителями и педагогами;
* создание условий в ДОУ и семьях воспитанников для полноценного развития детей и их успешности в будущем;
* создание доброжелательной, эмоционально насыщенной атмосферы совместной деятельности ребёнка со взрослым, другими детьми, атмосферы радости и добра, создание чувства группового единства.

Список используемой литературы:

1.Алымова Н.А., Белибихина Н.А. Сотрудничество педагогов и семьи: организация системы работы. Алымова А.Н., Белибихина Н.А. Волгоград. Учитель, 2008.

2.Григорьева Н. Как мы работаем с родителями. Григорьева Н., Козлова Л. Дошкольное воспитание, 2006. № 9.

3.Давыдова О.И. Работа с родителями в детском саду. Давыдова О.И., Богославец Л.Г., Майер А.А. М. ТЦ Сфера, 2005.

4.Данилина Т.А. Современные проблемы взаимодействия дошкольного учреждения с семьей. Данилина Т.А. Дошкольное воспитание, 2005. №1.

5.Зверева О.Л. Общение педагога с родителями в ДОУ: Методический аспект / Зверева О.Л., Кротова Т.В. М.: Сфера, 2005.

6.Зверева О.Л. Современные формы взаимодействия ДОУ и семьи / Зверева О.Л. // Воспитатель ДОУ. 2009. № 4.

Приложение 1

План работы родительского клуба «Семь Я» на 2015-2016г.г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Время проведения | Тема встречи | Содержание | Ответственные |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Октябрь  (Родители) | «Презентация клуба «Семь Я» | 1.Утверждение плана работы родительского клуба на год  2.Анкетирование родителей «Определение родительской позиции»  3.«Давайте познакомимся»  -приветствие (оформление карточек-визиток);  -представление себя в кругу;  -ознакомление участников с целями и задачами занятий;  -знакомство с правилами работы в группе;  -игра «Подари улыбку друг другу»;  -создание эмблемы клуба;  4.Обсуждение правил ведения дневников. | Педагог-психолог, педагог по речевому развитию |
| 2 | Ноябрь  (Ребенок и взрослый) | «Чем мы так похожи?» | 1.Приветствие «Мы стоим рука в руке…»  2.Игра «Кто позвал?»  3.Инсценирование сказки «Репка» (Ждакеева Е.И с.78)  4.Игра«Дрозд» (Ждакеева Е.И стр 77)  5. Совместное рисование – украшаем рукавичку | Педагог-психолог, педагог по речевому развитию |
| 3 | Декабрь  (Ребенок и взрослый) | «Мой дом – моя крепость» | 1.Игровой практикум «Шесть шляп»  2.Презентация буклета «Физкультура вместе с мамой и папой»  3. Подвижная игра «Атомы»  4. Игра «Соберем семью» (разрезные картинки);  5.Коллективное спонтанное рисование «волшебными красками»;  - релаксация «Цветок добра». | педагог-психолог, инструктор по физической культуре |
| 4 | Январь  (Ребенок и взрослый) | «В гостях у Деда Мороза» | 1.Игры и конкурсы с детьми и родителями:  - «Поделись рецептом»;  - «Сделаем по кругу подарок друг другу».  2.Изготовление ёлочного украшения  3. Релаксация «Цветок добра». | Педагог-психолог, музыкальный руководитель |
| 5 | Февраль  (Родители) | «Я- родитель, а это значит…» | 1.Приветствие  2.Упражнение «Хорошо или плохо»  3.Выставка детских рисунков «Мой папа самый лучший»  4.Упражнение «Личность родителя»  5.Тест «Способный ли воспитатель?»  6.Упражнение «Мои сильные стороны»  7. Сказка «Свет мой зеркальце, скажи»  8.Изотерапия «Абстрактный рисунок детско-родительских отношений»  9.Домашнее задание | Педагог-психолог, инструктор по физической культуре |
| 6 | Март | «Играй всегда, играй везде» | 1.Игра-разминка «Перебежки»  2.Мини-лекция «Роль игры в жизни дошкольника  3.Игра «Веселись, детвора»  4.Танец-игра «Бабушка и гуси»  5. Игра на внимание «Антошка  6.Игра «Наш дом»  7. Релаксация | Педагог-психолог, инструктор по физической культуре |
| 7 | Апрель | «В здоровом теле – здоровый дух!» | 1 Беседа «Режим дня в жизни ребенка»  2.Игры и упражнения, направленные на сохранение здоровья  3. Продуктивная деятельность – рисование «волшебными красками» | Педагог-психолог, старшая медицинская сестра |
| 8 | Май | «Фестиваль творческих семей» | 1.Дискуссия «Идеальная семья, какая она?»  2.Просмотр презентации «Карта идеальных отношений»  3.Изготовление книжек-малышек. | Педагог-психолог, старший воспитатель |

Приложение 2

Игры и конкурсы для детей и родителей

**1. Игра «Узнай своего ребенка»**

*Инструкция.* Участникам с завязанными платком глазами по рукам и голове необходимо определить своих детей.

**2. Конкурс сказочниц**

*Инструкция.* Одна из мам рассказывает сказку. Как только дети узнают сказку, начинает новую сказку другая мама. И так продолжается до тех пор, пока не останется мама, которая расскажет сказку последней.

**3. Конкурс для пап**

*Инструкция.* Папам необходимо одеть своих детей на прогулку. Победителем становится тот, кто быстрей наденет на своего ребенка определенное количество верхней одежды.

**4. Конкурс для бабушек**

*Инструкция.* Бабушкам предлагается почистить картофель. При определении победительницы учитываются скорость, качество, а также длина кожуры.

**5.Кто быстрее построит дом?**

Цель: развитие умения работать в команде, добиваясь одной цели, умение договариваться между собой, распределяя ответственность.

Обсудите какой дом вы хотели бы построить для своей семьи, из какого материала, сколько этажей, окон. 1 минута дается на обсуждение, распределение обязанностей (каждый должен знать какую часть дома он будет рисовать). Как только зазвучит мелодия вы по очереди выходите к ватману и рисуете свою часть дома, возвращаетесь в команду и дальше рисует следующий игрок. Чья команда успеет до конца песенки нарисовать дом, та и побеждает.

(Рисуют под песенку «Всем на свете нужен дом»)

**6. Чья семья крепче?**

Цель: выявление семейных традиций, обмен опытом

Кирпичики – семейные традиции, помогающие укреплять семью (пишут родители)

В это время дети раскрашивают нарисованные на ватмане дома.

**7. Психогимнастическое упражнение «Здравствуйте»**

Это упражнение помогает снять напряжение и почувствовать себя более комфортно. Все участники хаотично двигаются по залу. По сигналу ведущего каждый должен найти себе пару и прикоснуться друг к другу той частью тела, которую укажет ведущий. Повторяться при образовании пары нельзя. Прикоснувшись, необходимо сказать: «Привет!» «Здравствуйте!» или «Добрый день!». Указания ведущего могут быть самыми разнообразными: он может предложить участникам поздороваться ладонями, плечами, локтями, спинами, носами.

**8. Ритуальное приветствие «Мы стоим рука в руке…»**

Взрослые встают в круг и берутся за руки. Затем приветствуют друг друга нетрадиционным способом, проговаривая следующие слова:

Мы стоим рука в руке,

Вместе мы – большая лента.

Можем мы большими быть (руки поднимают вверх),

Можем маленькими быть (приседают),

Но никто один не будет (возвращаются в исходное положение).

**9. Игра «Кто позвал?»**

Дети встают в круг. В середине круга становится водящий с завязанными глазами. Кто-либо из детей называет его по имени, и водящий пытается узнать, кто это был. Затем водящий меняется, игра продолжается.

**10. Психогимнастическое упражнение «Цветы и пчелы»**

Дети, вы будете пчелками. Мамы, подскажите, как ребятам изобразить летающих пчелок. Родители будут цветочками. Дети, подскажите, как мамам изобразить цветы. Начали! Собранный нектар пчелы несут в бочонок. Затем дети и родители меняются местами.

**11. Психогимнастическое упражнение «Секрет»**

Психолог предлагает участникам подойти к столу и взять клиновый листочек, который ему больше всего нравится. Затем объединиться в пары так, чтобы у обоих участников листочки оказались одинакового цвета. Одному из них кладется в ладошку маленький предмет, который желательно не показывать другому участнику. Второй участник пытается уговорить тоо, кто обладает ценнейшим предметом, раскрыть секрет и показать полученный приз. Затем участники меняются ролями. Во время обсуждения выясняется, что было труднее: уговорить другого, чтобы он показал предмет или не раскрывать секрета.

**12. Игра «Покажи руками»**

Ребенку с мамой дается стихотворение. Они знакомятся с текстом этого стихотворения и придумывают движения. Затем мама зачитывает текст, а ребенок демонстрирует движения. Все присутствующие апплодируют.

|  |  |
| --- | --- |
| **Хомячок**  Хомка, хомка, хомячок  Полосатенький бочок,  Хомка раненьк встает,  Щечки моет, шейку трет.  И выходит на зарядку:  Раз, два, три, четыре, пять-  Начинает он шагать. | **Не хотим мы больше спать**  Утром рано мы проснулись  Сладко-сладко потянулись.  Чтобы сон ушел-зевнули,  Головой слегка тряхнули.  Разбудил нас бег на месте,  К ванной прибежали вместе:  Умывались и плескались,  Зубы вычистить старались.  Причесались аккуратно,  Приоделись мы опрятно,  Не хотим больше спать!  Будем весело играть! |

**13. Психогимнастическое упражнение «Декларация прав»**

Психолог делит группу на две половины: одна группа взрослых представляет «детей», а другая «родителей». Задача каждой группы заключается в составлении списка своих прав. Через 10-15 минут «родители» и «дети» начинают поочередно предъявлять эти права друг другу, причем каждое право может быть внесено в окончательный список только тогда, когда оно принято другой стороной. Каждая сторона имеет возможность отклонить какое-то право или настаивать на его изменении. Психолог регулирует дискуссию и записывает принятые обеими сторонами права на видном месте.

**13. Игра «Сладкая проблема»**

Ребенок с мамой садятся напротив друг друга. Перед каждой парой ведущий кладет одно печенье или конфету и просит не трогать руками. Теперь ребенок и родитель должны договориться, кому из них достанется сладость. Когда все примут решение, ведущий раздает участникам еще по одному печенью. Каждая пара должна обсудить, как поступить с печеньем в этот раз. Затем происходит обсуждение, где участники занятия рассказывают, что сделали с первым печеньем, что стало со вторым.

**Ведущая:**

Берегите своих детей,

Их за шалости не ругайте.

Зло своих неудачных дней

Никогда на них не срывайте.

Не сердитесь на них всерьез,

Даже если они провинились,

Ничего нет дороже слез,

Что с ресничек родных скатились.

Если валит усталость с ног

Совладать с нею нету мочи,

Ну а к Вам подойдет сынок

Или руки протянет дочка.

Обнимите покрепче их,

Детской ласкою дорожите

Это счастья короткий миг,

Быть счастливыми поспешите!

Приложение 3

**Рекомендации к проведению методики «Родительское сочинение»**

Задание для женщин

Уважамая......................................................................................

Нам очень интересны Ваши мысли и чувства, связанные с материнством. Мы будем признательны, если Вы выразите их в письменном виде. Нам важно, чтобы Ваш супруг откликнулся и также написал рассказ. Не советуйтесь друг с другом при написании. Выберите время и напишите все, что Вы хотите, что считаете важным и НУЖНЫМ. При рассказе придерживайтесь, пожалуйста, следующего плана.

1. История моего материнства.

2. Я как мать.

3. Что мне нравится в себе как в матери.

4. Что мне не нравится в себе как в матери.

5. Время, затраченное для написания рассказа. Возможно, именно Ваш голос повлияет на результат исследования.

Благодарим за сотрудничество!

Задание для мужчин

Уважаемый.....................................................................................

Нам очень интересны Ваши мысли и чувства, связанные с отцовством. Мы будем признательны, если Вы выразите их в письменном виде. Нам важно, чтобы Ваша супруга откликнулась и также написала рассказ. Не советуйтесь друг с другом при написании. Выберите время и напишите все, что Вы хотите, что считаете важным и НУЖНЫМ. При рассказе придерживайтесь, пожалуйста, следующего плана.

1. История моего отцовства.

2. Я как отец.

3. Что мне нравится в себе как в отце.

4. Что мне не нравится в себе как в отце.

5. Время, затраченное для написания рассказа. Возможно, именно Ваш голос повлияет на результат исследования.

Благодарим за сотрудничество!

Приложение 4

**Методика «Типовое семейное состояние»**

**(Клюева Н.В. Психолог и семья: диагностика, консультации, тренинг)**

Инструкция: Мысленно вернитесь в свою семью. Вспомните чувства, с которыми вы открываете дверь дома. Припомните чувства, с которыми вы вспоминаете домашние дела на работе. Как вы чувствуете себя в выходные дни и по вечерам. В общем, вспомните всю вашу семейную жизнь. Каким (какой) вы чувствуете себя чаще всего? Отметьте это на шкалах.

*Бланк к методике*

Фамилия, имя, отчество

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Состояние** | **Шкала оценок** | **Состояние** | **Индекс** |
| Довольный | 01234567 | Недоволный | У |
| Спокойный | 01234567 | Неспокойный | Т |
| Напряженный | 01234567 | Расслабленный | Н |
| Радостный | 01234567 | Огорченный | У |
| Нужный | 01234567 | Лишний | Т |
| Отдохнувший | 01234567 | Усталый | Н |
| Здоровый | 01234567 | Больной | У |
| Смелый | 01234567 | Робкий | Т |
| Беззаботный | 01234567 | Озабоченный | Н |
| Плохой | 01234567 | Хороший | У |
| Ловкий | 01234567 | Неуклюжий | Т |
| Свободный | 01234567 | Занятый | Н |

*Обработка:* баллы по шкалам, обозначенным одинаковым индексом, суммируются. Состояние констатируется, если сумма оценок по субшкалам превышает или равна следующим диагностическим значениям:

по шкале «У» (общая неудовлетворенность) – 26 баллам,

по шкале «Н» (нервно-психическое напряжение) – 27 баллам,

по шкале «Т» (семейная тревожность) – 26 баллам.

Приложение 5

1. **Воспитание «шустриков» - консультативная помощь для родителей детей, воспитывающих детей с СДВГ и сходными состояниями**

Представлена в виде нескольких консультаций, освещающих основные вопросы воспитания гиперактивных детей.

1. **Кто такие гиперактивные дети? – ознакомительная консультация**

Что такое гиперактивность?

“Гипер...” — (от греч. Hyper — над, сверху) — составная часть сложных слов, указывающая на превышение нормы. Слово “активный” пришло в русский язык из латинского “a tivus” и означает “действенный, деятельный”.

Авторы психологического словаря относят к внешним проявлениям гиперактивности невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенную двигательную активность. Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесённые ребёнком в первые месяцы жизни, и т. д.

Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

Однако подход к лечению гиперактивного ребенка и его адаптации в коллективе должен быть комплексным. Как отмечает специалист по работе с гиперактивными детьми доктор медицинских наук, профессор Ю.С. Шевченко, “ни одна таблетка не может научить человека, как надо себя вести. Неадекватное же поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться...” (1997, с. 4) Вот тут-то и приходят на помощь воспитатель, психолог, учитель, которые, работая в тесном контакте с родителями, могут научить ребенка эффективным способам общения со сверстниками и взрослыми.

Каждый педагог, работающий с гиперактивным ребенком, знает, сколько хлопот и неприятностей доставляет тот окружающим. Однако это только одна сторона медали. Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические возможности не позволяют ему сделать это. Такому ребенку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать. Постоянные окрики, замечания, угрозы на

казания, на которые так щедры взрослые, не улучшают его поведения, а порой даже становятся источниками новых конфликтов. Кроме того, такие формы воздействия могут способствовать формированию у ребенка “отрицательных” черт характера. В результате страдают все: и ребенок, и взрослые, и дети, с которыми он общается.

Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, еще не удавалось никому, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним — вполне посильная задача.

1. **Как выявить гиперактивного ребенка? – консультация родителей по дифференциации СДВГ и похожих состояний.**

Поведение гиперактивных детей может быть внешне похожим на поведение детей с повышенной тревожностью, поэтому педагогу важно знать основные отличия поведения одной категории детей от другой. Приведенная ниже таблица 1 поможет в этом. Кроме того, поведение тревожного ребенка социально не разрушительно, а гиперактивный часто является источником разнообразных конфликтов, драк и просто недоразумений.

Таблица 1 Критерии первичной оценки проявлений гиперактивности

и тревожности у ребенка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии оценки | Гиперактивный ребенок | Тревожный ребенок |
| Контроль поведения | Постоянно импульсивен | Способен контролировать поведение |
| Двигательная активность | Постоянно активен | Активен в определенных ситуациях |
| Характер движении | Лихорадочный, беспорядочный | Беспокойные, напряженные движения |

Чтобы выявить гиперактивного ребенка в группе детского сада или в классе, необходимо длительно наблюдать за ним, проводить беседы с родителями и педагогами.

Основные проявления гиперактивности можно разделить на три блока: дефицит активного внимания, двигательная расторможенность, импульсивность.

Американские психологи П. Бейкер и М. Алворд предлагают следующие критерии выявления гиперактивности у ребенка.

Критерии гиперактивности (схема наблюдений за ребенком)

Дефицит активного внимания:

1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.
4. Испытывает трудности в организации.
5. Часто теряет вещи.
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
7. Часто бывает забывчив. Двигательная расторможенность
8. Постоянно ерзает.
9. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда-либо).
10. Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве.
11. Очень говорлив.

Импульсивность:

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.
2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.
3. Плохо сосредоточивает внимание.
4. Не может дожидаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).
5. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабо управляемо правилами.
6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты. (На некоторых занятиях ребенок спокоен, на других — нет, на одних уроках он успешен, на других — нет).

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, педагог может предположить (но не поставить диагноз!), что ребенок, за которым он наблюдает, гиперактивен.

Очень часто педагоги задают себе вопрос: “Что делать, если у ребенка выявлены признаки гиперактивности? Диагноз в медицинской карте не поставлен, а родители не придают значения возникшим проблемам, надеясь, что с возрастом все пройдет”.

В этом случае педагог в тактичной форме может рекомендовать родителям обратиться к специалисту: психологу или невропатологу. Согласитесь, что ответственность за постановку диагноза должен взять на себя врач. Важно убедить родителей, что ребенку необходима помощь специалиста.

Подробно работа с родителями гиперактивного ребенка описана в соответствующем разделе.

Часто взрослые считают, что ребенок гиперактивен, только на том основании, что он очень много двигается, непоседлив. Такая точка зрения ошибочна, так как другие проявления гиперактивности (дефицит активного внимания, импульсивность) в этом случае не учитываются. Особенно часто педагоги и родители не обращают должного внимания на проявление у ребенка импульсивности. Что же такое импульсивность? В психологическом словаре этот термин объясняется так: “Импульсивность — особенность поведения человека (в устойчивых формах — черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению под влиянием внешних эмоций. Импульсивный человек не обдумывает свои поступки, не взвешивает все “за” и “против”, он быстро и непосредственно реагирует и нередко столь же быстро раскаивается в своих действиях. Выявить импульсивность можно с помощью анкеты “Признаки импульсивности”. Она разработана для педагогов, не содержит специальных медицинских и психологических терминов, и поэтому не вызовет трудностей при ее заполнении и интерпретации.

Признаки импульсивности (анкета) Импульсивный ребенок

1. Всегда быстро находит ответ, когда его о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).
2. У него часто меняется настроение.
3. Многие вещи его раздражают, выводят из себя.
4. Ему нравится работа, которую можно делать быстро.
5. Обидчив, но не злопамятен.
6. Часто чувствуется, что ему все надоело.
7. Быстро, не колеблясь, принимает решения.
8. Может резко отказаться от еды, которую не любит.
9. Нередко отвлекается на занятиях.
10. Когда кто-то из ребят на него кричит, он кричит в ответ.
11. Обычно уверен, что справится с любым заданием.
12. Может нагрубить родителям, воспитателю.
13. Временами кажется, что он переполнен энергией.
14. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.
15. Требует к себе внимания, не хочет ждать.
16. В играх не подчиняется общим правилам.
17. Горячится во время разговора, часто повышает голос.
18. Легко забывает поручения старших, увлекается игрой.
19. Любит организовывать и предводительствовать.
20. Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.

Для получения объективных данных необходимо, чтобы 2—3 взрослых человека, хорошо знающих ребенка, оценили уровень его импульсивности с помощью данной анкеты. Затем надо суммировать все баллы во всех исследованиях и найти средний балл. Результат 15—20 баллов свидетельствует о высокой импульсивности, 7—14 — о средней, 1—6 баллов — о низкой.

1. **Игротека «шустрика» - ознакомление родителей с правильными и полезными для их ребёнка играми. Апробирование некоторых понравившихся игр в виде 3 тренингов.**

**Дыхательные упражнения**

1. Лечь на спину, положить одну ладонь на грудь, а вторую на живот. Сделав предварительно глубокий выдох, плавно и неторопливо вдохнуть носом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперед, поднимая руку. Грудная клетка при этом, должна оставаться в покое. Выдох производить плавно, через рот и по возможности полнее (3-5 ритмических дыханий).

2. Сделать плавный вдох носом, поднять прямые руки вперед и развести их вверх и в стороны. Положить ладони на грудную клетку и сделать выдох (3-6 раз).

3. После спокойного вдоха сделать плавный выдох через рот, слегка увеличивая и уменьшая отверстие между губами. Щеки не надувать (10 раз).

4. Вдохнув носом, сделать быстрый, резкий выдох через рот. Следить за тем, чтобы во время выдоха передняя стенка живота быстро втягивалась внутрь и вверх, как это происходит во время кашля (7-10 раз).

5. Вдохнуть носом, на плавном выдохе воспроизводить тихий, длительный, монотонный свист. Свистеть легко, свободно. Губы не напрягать, экономно выдыхать.

6. Поглаживать нос от кончика вверх средними пальцами по ноздрям - выдох. Закрыть одну ноздрю средним пальцем - вдох, выдох. Упражнение выполнять поочередно.

7. Широко открыть рот и подышать носом. Закрыть одну ноздрю средним пальцем - вдох. Выдох - через другую ноздрю (затем поменять).

8. Вдох через нос, выдох через углы рта (поочередно через правый и левый угол рта): плавно, прерывисто.

9. Быстрым, плавным движением развести прямые руки в стороны, развернув их ладонями вверх на уровне плеч, слегка прогнувшись назад. Одновременно сделать быстрый глубокий вдох носом. Медленно и плавно выдохнуть через рот.

10. Вдохнуть через нос, наклонить туловище вправо, правой рукой дотянуться до пола. Левая ладонь при этом скользит вдоль туловища вверх до подмышечной впадины. Принять исходное положение, сделать глубокий выдох носом и повторить упражнение в противоположную сторону.

11. Левая рука на поясе. Вдох носом, сделать три пружинящих наклона корпусом влево, подняв правую руку над головой. Выдохнуть через рот. Затем, выпрямляясь, быстро вдохнуть носом, сменить руки (правую на пояс, левую - над головой), повторить наклоны в правую сторону.

Решение учебных проблем младших школьников

12. Вдох - закрыть глаза, выдох - открыть. Каждый раз, открывая глаза, необходимо отмечать то, что видите (можно произносить название объектов вслух).

**Разминка для глаз**

1. Зажмурить глаза, открыть их. Повторить 5 раз.

2. Делать круговые движения глазами: налево - вверх - направо - вниз - направо - вверх -налево - вниз. Повторить 10 раз.

3. Вытянуть руку вперед. Следить глазами за ногтем указательного пальца медленно прибли¬жая его к носу и удаляя. Повторить 5 раз.

4. Посмотреть вдаль (в окно) в течение одной минуты.

**Упражнения для развития мелкой моторики рук**

**1."Колечко"**

Как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

**2."Кулак - ребро - кулак"**

Сжать левую руку в кулак, развернуть его пальцами к себе, большой палец отставить в сторону. Ребром выпрямленной ладони правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Поменять положение рук. Повторить упражнение 6-8 раз.

**3."Лягушка"**

Сесть за стол. Положить руки на стол: одна рука лежит на столе ладонью вниз, вторая сжата в кулак. Быстро менять положение рук.

**4."Замок"**

Скрестить ладони, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки ладонями от себя. Двигать пальцем, который укажет учитель. Палец должен двигаться точно и четко.

**5."Змейки"**

Представить, что пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться - извиваться, вращаясь вправо и влево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом друг на друга.

Варианты усложнения упражнений:

* выполнять со слегка прикушенным языком;
* с закрытыми глазами;
* со слегка прикушенным языком и закрытыми глазами.

Короткие упражнения:

* размять поочередно пальцы левой руки, затем правой;
* стряхивать с рук воображаемые капли воды (6-7 раз);
* "поиграем на пианино" (пальцы двигаются как при игре на инструменте).

**Упражнения на релаксацию**

**1."Загораем"**

Цель: расслабление мышц ног. Исходное положение (далее - и. п.): лежа.

Учитель: Давайте ляжем, представим себе, что ноги загорают на солнце. Поднимите ноги и держите на весу. Ноги напряглись, стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох - пауза. Выдох - пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... держим... напрягаем...

Загораем! Отпускаем.

**2."Кораблик"**

Цель: расслабление мышц ног. И. п.: стоя.

Учитель: Представьте, что вы на корабле. Качает. Прижимаем по очереди ноги к полу, чтобы не упасть.

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, А другую расслабляем.

**3."Штанга"**

Цель: расслабление мышц ног, рук, корпуса. И. п.: стоя.

Учитель: Встаньте. Представьте себе, что вы поднимаете тяжелую штангу.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклон вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, поднять руки вверх).

Крепко держим... и бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Нам становится понятно:

Расслабление приятно!

**4."Любопытная Варвара"**

Цель: расслабление мышц шеи. И.п.: стоя, сидя.

Учитель (дети повторяют движения, о которых говорит учитель):

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо.

А потом опять вперед -

Тут немного отдохнет.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно -

Расслабление приятно! Вдруг посмотрит она вниз - Мышцы шеи напряглись! Возвращается обратно - Расслабление приятно!

**5."Шарик"**

Цель: расслабление мышц живота. И. п.: стоя.

Учитель: Представьте, что вы надуваете воздушный шарик. Положите руку на живот.

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (выполнить вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем (выполнить выдох),

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко. ровно. глубоко.

"Раскачивающееся дерево"

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

Учитель предлагает детям представить себя деревом. Корни - ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова. Начинает дуть ветер. Дерево качается вправо - влево, вперед - назад (по 3-5 раз). При выполнении упражнения следует соблюдать ритмичность дыхания.

**6."Парусник"**

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

Учитель: А теперь представим, что каждый из нас - лодка с парусом. Подул ветерок и парус расправился. Ветер утих - парус сник.

"Сотвори солнце в себе"

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя, сидя.

Учитель: Солнце всем светит, всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Мы направляем к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем-всем (руки развести в стороны перед собой).

**7."Солнышко"**

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

Учитель: Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Опустим руки, теперь они у нас отдохнут. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

**8."Гора"**

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

Учитель: Спину держите ровно, голову не наклоняйте, руки опустите вниз. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело - как гора. Одна половинка горы говорит: "Сила во мне!" - и тянется вверх. Другая говорит: "Нет, сила во мне!" - и тоже тянется вверх. "Нет! - решили они, - Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих". Потянулись вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

**9."Деревце"**

Цель: общая релаксация, выработка осанки. И. п.: стоя.

Учитель: Ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Делаем спокойно вдох и выдох, плавно поднимаем руки вверх. Держим их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Тянемся всем телом. Вытягиваясь вверх, представляем крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Опускаем руки и расслабляемся.

**10."Голубое небо"**

Цель: общая релаксация.

Сесть прямо, положить руки на колени раскрытыми ладонями вверх. При вдохе представить, что вдыхаете голубое небо (солнечный свет и т. д.) Можно выдыхать свое беспокойство, страх, напряжение. А вдыхать спокойствие, уверенность, легкость.

**11."Превращения"**

Цель: общая релаксация. И. п.: стоя.

"Жираф": движения головой вверх-вниз, круговые движения вправо-влево. "Осьминог": круговые движения плечами назад-вперед, плечи поднять, опустить (оба плеча одновременно, затем по очереди).

"Птица": руки поднять, опустить (как крылья), круговые движения назад-вперед. "Обезьяна": наклон вперед, круговые движения туловищем вправо-влево. "Лошадь": поднимать по очереди ноги, сгибая в коленях.

"Аист": подняться на носки, опуститься, круговые движения правой ногой, затем левой (по полу).

"Кошка": потягивание всем телом, поднять вытянутую правую руку, а затем - левую.

**Упражнения на развитие произвольной регуляции деятельности**

**1."Послушай тишину"**

Сесть на пол. Закрыть глаза и послушать звуки на улице за окном, в комнате, свое дыхание, биение сердца.

**2."Костер"**

Сесть в круг, представить, что в центре круга - костер. Выполнить команды учителя:

* "жарко" - отодвинуться от воображаемого костра;
* "руки замерзли" - протянуть руки к костру;
* "ой, какой большой костер" - встать и помахать руками;
* "искры полетели" - похлопать в ладоши;
* "костер принес дружбу и веселье" - взяться за руки и ходить вокруг костра.

**3."Запрещенное движение"**

Вариант 1. Встать лицом к ведущему. Под музыку повторять движения, которые он показывает. Затем выбрать одно движение, которое запрещается выполнять, даже если ведущий показывает его. Тот, кто повторит, выходит из игры.

Вариант 2. Ведущий называет вслух цифры. Играющие повторяют их хором, кроме одной, повторять которую запрещено. Когда ведущий называет запрещенную цифру, нужно хлопнуть в ладоши.

**4."Кричалки, шепталки, молчалки"**

Учитель готовит специальные сигнальные карточки в виде кружков, окрашенных в красный, синий и желтый цвета. После того, как учитель поднял красный круг, дети начинают громко разговаривать; желтый круг - говорить шепотом. Заканчивается игра зеленым кругом - дети должны замолчать.

**5."Зашифрованное предложение"**

Сесть в круг, повторять за учителем короткие предложения для запоминания, например: "Дети играют во дворе". Зашифровать предложения, добавляя через каждый слог вставку "хве".

**Упражнения на развитие коммуникативной сферы**

**1."Менялки"**

Сесть в круг, выбрать водящего (при помощи любой считалки), который встает и выносит свой стул за круг. Стульев становится на один меньше, чем играющих. Водящий говорит: "Меняются местами те ребята, у кого светлые волосы" и т. д. Имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами. Водящий старается занять свободное место.

**2."Неожиданные картинки"**

Сесть в круг, приготовить восковые мелки и подписанные листы белого картона. По команде учителя рисовать какую-нибудь картинку, по следующей команде передать ее соседу справа. Продолжать дорисовывать незаконченную картинку соседа. Игра продолжается до тех пор, пока рисунки не сделают полный круг.

**3."На одну букву"**

Сесть в круг. Один из участников произносит про себя алфавит, остальные дети говорят "стоп", на какой букве он остановился, на такую букву остальные придумывают слова. Выигрывает тот, кто последний назовет слово на заданную букву.

**4."Путаница"**

Встать в круг, взяться за руки. Водящий выходит из комнаты или отворачивается. Не отпуская рук, дети "запутываются" в кругу. Задача водящего: распутать "путаницу"

**5."Тачка"**

Разбиться на пары. Один из партнеров принимает "упор лежа", другой берет его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость движения.

**6."Компас"**

Выстроиться друг за другом ("паровозики"), закрыть глаза. Водящий - "компас" - идет первым с открытыми глазами, меняя направление. Он должен так вести группу, чтобы все находились в безопасности.

**7."Принц на цыпочках"**

Сесть в круг. Один ребенок играет роль принца. Принц - на цыпочках неслышными шагами подходит к одному из участников группы, дотрагивается до кончика носа и направляется к следующему. Тот, до чьего носа дотронулся принц, должен бесшумно следовать за ним. Королевская свита должна держаться с достоинством, спокойно и элегантно. Когда в свиту войдут все участники, принц оборачивается, раскрывает руки и говорит: "Благодарю вас, господа!" После чего все возвращаются на свои места.

**Двигательные упражнения**

**1."Буратино"**

Цель: развитие навыков двигательного контроля. И. п.: стоя.

Поднять правую руку вверх и подпрыгнуть на левой ноге; поднять левую руку вверх и подпрыгнуть на правой ноге. Поднять правую руку вверх и подпрыгнуть на правой ноге; поднять левую руку вверх и подпрыгнуть на левой ноге.

**2."Пчелка"**

Цель: развитие навыков двигательного контроля. И. п.: стоя.

Все участники "превращаются" в пчелок, которые "летают" и громко жужжат. По сигналу "Ночь" - пчелки садятся и замирают. "День" - снова летают и громко жужжат.

**3."Передай мяч"**

Цель: снятие двигательного напряжения. И. п.: стоя.

Один участник встает перед всеми и бросает мяч кому-либо из детей. Поймавший мяч ребенок бросает его другому. Игра продолжается до тех пор, пока мяч не побывает в руках у каждого ребенка.

**4."Все наоборот"**

Цель: снятие двигательного и эмоционального напряжения. И. п.: стоя.

Дети выбирают водящего (произносят считалочку). Водящий демонстрирует разные движения, остальные должны выполнять их наоборот.

**Упражнения на снятие эмоционального напряжения**

**1."Рубка дров"**

Цель: сглаживание агрессии и импульсивности.

Каждый участник должен представить, что он рубит дрова, пантомимически поставить полено на пень, высоко над головой поднять топор и с силой опустить на полено. При этом громко выкрикнуть: "Ха". Повторить действия несколько раз. Выполнять упражнение в течение 2-х мин.

**2."Танцы-противоположности"**

Цель: сглаживание агрессии и импульсивности.

Разбиться на пары. Под ритмичную музыку одному из партнеров исполнять грустный танец, другому - веселый. Через минуту поменяться ролями.

**3."Крик в пустыне"**

Цель: сглаживание агрессии и импульсивности.

Сесть в круг. По сигналу учителя начать громко кричать. При этом наклоняться вперед, доставая руками пол.

**4."Давай поздороваемся!"**

Цель: снятие эмоционального напряжения, воспитание самодисциплины.

По сигналу учителя хаотично двигаться по классу и молча здороваться со всеми. Один хлопок учителя - здороваться за руку; два хлопка - дотрагиваться плечами; три хлопка - прижиматься спинами.

**Упражнения на развитие навыков концентрации внимания**

**1."Три движения"**

Играть лучше группой. Водящий показывает движения: руки согнуть в локтях, кисти на уровне плеч; руки вытянуть перед собой на уровне груди; поднять руки вверх. Нужно попросить детей их повторить и убедиться, что они запомнили не только сами движения, но и их порядок. Водящий показывает одно движение, называя при этом номер другого. Дети должны показывать только те, которые соответствуют их номеру.

**2."Фотограф"**

Вариант 1. Выбирают фотографа. Участники изображают групповую фотографию. Фотограф запоминает расположение и позы участников, после чего выходит за дверь. Дети меняют позы (не более четырех). Вернувшись, фотограф должен расставить всех по местам так, как было.

Вариант 2. Учитель просит несколько человек выйти из класса, а остальных детей - описать, во что был одет тот или иной ученик.

**3."Считалочки-бормоталочки"**

Сесть на пол. Несколько раз подряд произнести фразу "идет бычок качается". Затем произнести только слова "идет бычок", а слово "качается" сказать про себя, хлопнув вместо этого один раз в ладоши. В третий раз произнести вслух только слово "идет", остальное про себя, заменяя слова двумя хлопками.

**4."Что исчезло?"**

Перед каждым ребенком разложены предметы. Нужно внимательно посмотреть на них и запомнить. Закрыть глаза (в это время учитель убирает один предмет). Задача - назвать исчезнувший предмет.

**5."Кто летает?"**

Сесть на полу полукругом. Учитель называет предметы. Если он назвал летающий предмет, дети должны поднять руку; если назвал нелетающий - опустить. Дети должны быть бдительными во время уловок взрослого и всегда различать содержание вопроса.

**6."Руки-ноги"**

Прыгать на месте, выполняя движения: ноги вместе - руки врозь, ноги врозь - руки вместе, ноги врозь - руки врозь. Повторять 5-6 раз.

**7."Хамелеон"**

Учитель рассказывает, что хамелеон - это ящерица, умеющая менять свою окраску в зависимости от того места, где она находится. Таким образом она маскируется, прячется, чтобы ее не обнаружили враги. Учитель спрашивает детей, какого цвета станет хамелеон, если он будет сидеть на красно-кирпичной крыше, желтой соломе, черном камне, шахматной доске, спине жирафа? Дети должны отвечать быстро. Побеждает тот, кто быстрее ответит (допустит меньше ошибок).

**8."Корректор"**

Для игры нужна старая книга или журнал, где есть большие тексты. Учитель просит вычеркнуть в тексте какую-то одну букву. На выполнение задания дается 5-10 мин. После того, как дети выполнили задание, следует проверить текст и похвалить обучающихся. Можно усложнить задание: попросить детей вычеркнуть не одну, а три буквы разными способами: подчеркнуть, обвести в кружок, зачеркнуть.

**9."Волшебное слово"**

Дети выбирают водящего (произносят считалочку), который просит остальных детей выполнить разные движения. Выполняют они их только в том случае, если водящий произносит слово "пожалуйста".

**10."Ожившие игрушки"**

Учитель просит обучающихся представить, что они находятся в магазине игрушек. Игрушки оживают и начинают двигаться так, чтобы не разбудить сторожа. Задача - изобразить какую-нибудь игрушку. Игра проходит в абсолютной тишине. Учитель также должен угадать, кого изображают дети.

**11."Ушки на макушке"**

Дети сидят на своих местах. Учитель договаривается с детьми, что сейчас он будет произносить разные слова, когда они услышат определенный звук (например, "с"), то должны встать с места. Если такого звука нет - оставаться на месте.

**Анкета для родителей "Принципы воспитания ребенка"**

Уважаемые родители, примите участие в анкетировании. Ответьте на вопросы, поставьте А, если Вы отвечаете на вопрос утвердительно; Б, если сомневаетесь в ответе; В, если ответ отрицательный.

Можете ли Вы:

1. В любой момент оставить все свои дела и заняться ребенком?

2. Посоветоваться с ребенком, несмотря на его возраст?

3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?

4. Извиниться перед ребенком в случае, если Вы были неправы?

5. Сохранить самообладание, даже если поступок ребенка вывел Вас из себя?

6. Поставить себя на место ребенка?

7. Поверить хотя бы на минутку, что Вы добрая фея или прекрасный принц?

8. Рассказать ребенку поучительный случай из Вашего детства?

9. Воздерживаться от слов и выражений, которые могут ранить ребенка?

10. Пообещать ребенку исполнить его желание за хорошее поведение?

11. Выделить ребенку один день, когда он сможет делать, что желает, и вести себя, как хочет, а Вы бы ни во что не вмешивались?

12. Устоять против слез, капризов, просьб, если известно, что это прихоть?

Спасибо за участие в анкетировании!

Ключ:

А - 3 балла; Б - 2 балла; В - 1 балл. Обработка результатов:

* от 30 до 26 баллов - Вы придерживаетесь правильных принципов воспитания;
* от 16 до 30 баллов - Ваш метод воспитания - "кнут и пряник";
* менее 16 баллов - у Вас недостаточно педагогических навыков.

**Памятки для родителей**

"Правила эффективного общения с ребенком"

1. Если вы хотите серьезно поговорить с ребенком, то убедитесь, что для этого есть подходящее место. Телевизор должен быть выключен.

2. Будьте готовы говорить с ребенком тогда, когда ему это необходимо.

3. Гиперактивные дети очень подвижны. Не настаивайте на том, чтобы ребенок полностью успокоился до того, как вы начали с ним разговаривать.

4. Каждый день спрашивайте ребенка, как у него дела. Начните с простых вопросов: "Что было в школе?"

5. Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Так вы достигните сразу трех целей:

* ребенок убедится, что вы его слышите;
* ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
* ребенок убедится, что вы поняли его правильно.

6. Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом.

7. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбайтесь ему, обнимайте, кивайте головой, смотрите в глаза, берите за руку.

8. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Он не должен быть насмешливым.

9. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..."

10. Регулярно спрашивайте ребенка о том, что он думает, во что верит, в чем убежден.

11. Чем меньше у вас запретных тем для разговоров с ребенком, тем больше он с вами будет делиться своими мыслями.

**"Выстраивание отношений с гиперактивным ребенком"**

1. Уважайте друг друга. Взаимное уважение означает, что и дети, и взрослые откровенно и без страха или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Принять ребенка - значит показать, что взрослому понятны его чувства, даже если он не разделяет его убеждений.

2. Воспитывая гиперактивного ребенка, придерживайтесь всей семьей единых взглядов и не противоречьте друг другу.

3. Время от времени пересматривайте ваши требования к ребенку.

4. Поговорите с ребенком о ваших требованиях к его поведению. Объясните, почему они важны.

5. Спросите мнение ребенка о ваших требованиях к его поведению.

6. Совместно составьте список "семейных правил"

7. Повторяйте правила и поощряйте их выполнение. Меняйте некоторые правила по мере взросления ребенка.

8. Заранее договоритесь о наказании, если ребенок нарушит "семейные правила". Будьте готовы к тому, чтобы сдержать слово.

9. Выслушайте мнение ребенка о наказаниях.

10. Выясните причины плохого поведения ребенка. Возможно, они связаны с эмоциональными или психологическими проблемами или с каким-либо заболеванием.

11. Хотя бы раз в неделю проводите всей семьей вечер за совместным занятием. Заранее подумайте и договоритесь, что вы хотели бы сделать вместе.

12. Время от времени проводите с ребенком вместе целый день.

**"Организация контроля за детьми"**

1. Когда вы куда-то уходите, покажите хороший пример ответственного поведения: скажите детям, куда вы идете и когда вернетесь; оставьте телефон, по которому вас можно найти.

2. Если ребенок собрался куда-то идти, спросите, куда он идет, с кем, что он собирается делать и когда вернется.

3. Когда ребенок остается один дома, звоните ему и спрашивайте, как у него дела.

4. Сделайте все, чтобы ваш дом был приятным местом для друзей вашего ребенка.

5. Познакомьтесь с родителями друзей вашего ребенка. Договоритесь с ними, что дети не останутся без присмотра в вашем или их доме.

"Как повысить самооценку ребенка и почему это важно"

1. Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Хвалите как можно чаще. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата.

2. Показывайте и говорите детям, что вы их любите.

3. Помогайте детям ставить достижимые цели.

4. Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка. Например, ваш ребенок полез на высокий забор. Для того чтобы не разрушить положительную самооценку, можно сказать: "Лезть на такой забор опасно. Ты мог упасть и разбиться. Не делай больше этого". Разрушительное для самооценки высказывание звучит так: "Куда ты лезешь? У тебя что, головы на плечах нет?"

5. Дайте ребенку почувствовать настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье.

"Как правильно оказать ребенку поддержку"

1. Чаще обнимайте, целуйте ребенка, хвалите его. Не думайте, что ваш ребенок и так знает, что вы его любите.

2. Выражайте любовь к ребенку словами, тоном голоса и взглядом.

3. Не переусердствуйте в проявлении любви, уважайте дистанцию, устанавливаемую ребенком.

4. Принимайте и разделяйте интересы детей - для них это очень важно. "Участие в школьной жизни ребенка"

1. Спрашивайте ребенка о его проблемах и опасениях, связанных с садом.

2. Регулярно интересуйтесь у ребенка о том, что он изучает в детском саду.

3. Предложите вместе поделать то, что делали в саду.

4. Беседуйте с воспитателем каждую неделю.

5. Обязательно посещайте родительские собрания.

6. Время от времени присутствуйте в группе вашего ребенка с разрешения воспитателя, особенно на непосредственно организованной деятельности детей.

**4) Итоги работы – совместная сравнение и разработка памятки-шпаргалки для родителей детей с СДВГ и сходных состояний.**

Родителям предлагается два варианта рекомендаций с целью сравнить, обобщить и переработать наиболее адекватным образом.

Вариант1.

**Рекомендации для родителей по воспитанию гиперактивных детей**

1. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в своих силах.
2. Избегайте **повторения** слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко. (Окрики возбуждают ребёнка).
4. Давайте ребёнку только **одно задание** на определённый отрезок времени, чтобы он мог **его завершить**.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних дели сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
10. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, т.к. эти виды спорта травматичны).
11. Помните о том, что присущая детям гиперактивность может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

Вариант 2.

**Шпаргалка для взрослых или правила работы с гиперактивными детьми.**

1. Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.

2. Уменьшить рабочую нагрузку ребенка.

3. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.

4. Быть драматичным, экспрессивным педагогом.

5. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.

6. Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.

7. Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).

8. Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.

9. Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.

10. Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.

11. Поощрять ребенка сразу же, не откладывая но будущее.

12. Предоставлять ребенку возможность выбора.

13. Оставаться спокойным. Нет хладнокровия - нет преимущества!

Если родители едут со своим ребенком в музей, театр или в гости, они должны заранее объяснить ему правила поведения. Например: “Когда мы выйдем из дома, ты должен дать мне руку и не отпускать ее, пока не перейдем улицу. Если ты все сделаешь правильно, я дам тебе жетон. Когда мы сядем в автобус...” и т.д. Затем определенное количество полученных за правильное поведение жетонов можно будет обменивать на приз (конфету, игрушку и т.д.). Если ребенок будет очень стараться, но случайно что-то сделает не так, то его можно и простить. Пусть он чувствует себя успешным.

Начало формы

Конец формы

1. **Работа с родителями талантливых детей.**

Можно кратко представить в виде таблицы, основной материал можно получить в папке по работе с одарёнными и талантливыми детьми.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Работа с родителями | | |
| вид деятельности | тема | Сроки иполнения |
| диагностика | * Анкетирование «Как определить способности моего ребёнка?» * Тест А. де Хаана и Г.Кафа | Сентябрь- октябрь |
| консультирование | * По запросу * Что нужно знать родителям одаренного ребёнка * Как создать портфолио * Игротека одаренного ребёнка | Октябрь - декабрь |
| Тренинги и т.п. | * Родительская гостиная * Интегрированный тренинг «Круглый денёк» * Тренинг эффективного общения * Мастер-класс «Развитие творческих способностей ребёнка» | Ноябрь - февраль |
| «Домашние задания» | * Ведение дневника «Моего гения» * Сотрудничество с организациями дополнительного образования | Октябрь - март |
| Конкурсы | * Портфолио моего ребёнка * «Я и папа – творцы!» - выставка совместных с отцами работ | Март-апрель |

Приложение 6

**КРУГЛЫЙ СТОЛ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ**

**Тема: «Эмоциональное благополучие - залог здоровья воспитанников»**

Цель: разъяснить значимость эмоционального благополучия ребенка в деле сохранения и укрепления его здоровья.

Оборудование:

* мольберт, ватман, маркер;
* письмо воспитателей.

Здоровье ребенка зависит от многих факторов: правильное питание, режим дня, пребывание на свежем воздухе, двигательная активность, закаливающие процедуры, эмоциональное благополучие. Остановимся подробнее на последнем факторе – значении психологического комфорта для здоровья ребенка.

Значительная часть современных родителей и воспитателей живет в мире обилия информации, частью которой является информация о способах обеспечения быстрого и качественного развития ребенка. Помимо этого сегодня расширились возможности применения различных форм и методов влияния на развитие ребенка. Поэтому повышенная активность во взаимодействии взрослого с ребенком иногда становится настолько же опасной, насколько опасным может быть и полное бездействие. Рассмотрим подробнее несколько примеров, как говорится, из жизни.

**ПРИМЕР №1.** Как вы считаете, настолько ли полезны ребенку заполонившие книжные полки “учебники для малышей”? (Ответы родителей)

Совершенно верно. Обилие научно-популярной литературы и доступность различных “учебников для малышей” сыграли с родителями злую шутку. Стремясь дать своему чаду максимум возможностей для интеллектуального развития, и при этом не учитывая возрастные особенности развития, они попросту перегружают ребенка еще не в полном объеме доступными для него знаниями и умениями. Прилежный “маленький ученик” все силы концентрирует на усвоении новых знаний, стараясь оправдать родительские амбиции. В итоге мы с вами умиляемся, глядя как карапуз читает и решает примеры. И никому не приходит в голову спросить родителей, умеет ли этот ребенок играть с детской непосредственностью и радоваться простым сказкам вроде “Колобка” и “Курочки Рябы”? Стоит ли удивляться, что такой ребенок чаще других болеет простудными заболеваниями и ни одна волна гриппа его не минует, а к 6 годам букет болезней пищеварительной системы и сколиоз – его верные спутники? Кроме объективных причин физиологического характера, не последнюю роль здесь играет несоответствие нагрузок возрастным возможностям ребенка, что приводит к нервно-психическим перегрузкам и, как следствие, страдает весь организм в целом.

**ПРИМЕР №2.** Как вы думаете, больше пользы или вреда несет детскому организму пребывание в местах массового скопления людей? (Ответы родителей)

Увы, вынуждена с вами согласиться. Врачи-педиатры отмечают сегодня резкий рост у детей заболеваемости такими болезнями, которые ранее были присущи только взрослым, постоянно находящимся в стрессовой ситуации. Для современного ребенка стрессовой ситуацией становится все то, что является обыденной жизнью взрослого человека, когда он не хочет создавать специальный “щадящий” режим для еще не окрепшей детской нервной системы. Сегодня в практике известно множество случаев, когда ухудшение физического здоровья ребенка связано только с тем, что родители постоянно таскают ребенка с собой по местам массового скопления людей, где порог стрессогенности явно выше детской нормы. Другие взрослые, не делая различий между собой и ребенком, подавляют его излишним обилием информации, непосильными для него эмоциональными нагрузками, которые бывают характерны для их общения. Все это не проходит бесследно, и у детей появляются такие “взрослые” болезни, как бессонница, язва, колит, мигрень.

Увы, статистика безжалостно свидетельствует о том, что количество психосоматических заболеваний из года в год неуклонно растет.

**ПРИМЕР №3**. Может ли неудовлетворенная потребность в любви и ласке явиться угнетающим фактором для нервной системы ребенка? (Ответы родителей)

Действительно, очень часто психологический дискомфорт возникает в результате фрустрации потребностей ребенка. Прежде всего, сюда относится известный феномен депривации, когда младенец, лишенный материнской заботы и любви, начинает отставать от сверстников как в психическом, так и в физическом развитии. Огромное значение здесь имеет стиль воспитания. При авторитарном, репрессивном стиле дети испытывают фрустрацию жизненно важных потребностей в любви, безопасности, общении и познании через общение со взрослыми окружающего мира. В подобных случаях психологический дискомфорт неизбежен, а последствия для здоровья весьма плачевны. Дети, испытавшие на себе подобный стиль воспитания, как правило, в дальнейшем относятся к окружающему миру как к источнику опасности и угрозы. Они предпочитают сводить до минимума общение со сверстниками и взрослыми, отказываются от контактов с незнакомыми людьми, на уроках в школе не отвечают на вопросы т.к. боятся допустить ошибку, за которой, как подсказывает им жизненный опыт, непременно последует наказание. Постоянное ожидание угрозы приводит к перегрузкам и вызывает истощение еще неокрепшей нервной системы ребенка, следствием же являются соматические и функциональные заболевания.

Анализируя вышесказанное, неизбежно приходим к выводу о необходимости специальных мер, направленных на предупреждение психосоматических заболеваний. В их основе должна лежать забота о психологическом комфорте ребенка, который может быть достигнут следующими средствами: спокойное и уравновешенное состояние матери, ухаживающей за ребенком.

Известно, что между ребенком и матерью с первых дней существует тесная эмоциональная связь. Если мать нервничает, чем-то расстроена и подавлена, то и ребенок становится капризным и беспокойным, часто плачет и плохо спит. Т.е. эмоциональный дискомфорт передается ребенку и влияет на его поведение и развитие. Давайте постараемся совместными усилиями наполнить этот пункт конкретными советами. (Предложения родителей, обсуждение)

Продление домашнего периода дошкольного детства.

Если говорить о детях младшего дошкольного возраста, то многие родители замечают, что после детского сада, по вечерам их дети очень капризны, непослушны, нередко плохо спят ночью. В большинстве случаев – это результат чрезмерной психологической нагрузки, неадекватной возрастным возможностям нервной системы ребенка, получаемой им в ДОУ. И если нервная система ребенка не отличается силой и уравновешенностью, психологический дискомфорт и его печальные последствия в данном случае неизбежны. Причинами стрессовых перегрузок в данном случае являются:

* длительное нахождение в большом коллективе детей (часть из которых могут быть неприятны ребенку);
* строгие дисциплинарные правила, за невыполнением которых следует порицание;
* фрустрация каких-либо потребностей ребенка;
* общение сразу со многими взрослыми людьми, от которых зависит жизнь малыша в ДОУ (часть из которых так же может быть ему неприятна).

Вышесказанные слова вовсе не призыв отказаться от услуг ДОУ. Однако они объясняют повышенную капризность и требовательность к вниманию со стороны родителей у наших воспитанников в вечернее время и выходные дни дома. Таким образом, дети инстинктивно пытаются, как говорится, “впрок запастись” родительским вниманием. Стоит ли говорить, что не всегда это приносит радость обеим сторонам. И все же наш с вами родительский долг – избавить малыша от негативных последствий нервных перегрузок в течение дня и дать ему уверенность, что он любим, и общение с ним маме и папе доставляет удовольствие. Как это сделать? Предлагаю обратиться к вашей собственной копилке Жизненных Премудростей! Кто готов поделиться опытом? (Ответы родителей)

Интересно отметить, что в Древней Спарте был обычай, требующий, чтобы до 6 лет мальчик обязательно воспитывался с матерью, и только потом начиналась суровая подготовка воина. Таким образом, спартанское физическое воспитание гармонично накладывалось на воспитание материнское, полное любви и заботы о ребенке, и это считалось необходимым условием для формирования закаленного воина.

Увы, нынешние матери лишены такой возможности, ибо вынуждены рано выходить на работу, заботясь о деньгах на хлеб насущный.

Бытует мнение, что ребенок до школы обязательно должен посещать ДОУ, чтобы научиться там общению со сверстниками. Однако, как показывает практика, ребенок, общительный по природе (т.е. относительно доверчивый) без особого труда входит в школьный коллектив. Малообщительным же детям ДОУ не только не помогает развить общительность, но и нередко усугубляет их неконтактность из-за полученного в ДОУ негативного опыта. В данном случае высокая заболеваемость является как причиной, так и следствием.

Планомерная подготовка ребенка к поступлению в школу.

На этом направлении сегодня мы не будем останавливаться подробно, напомню лишь, что хороший школьник – это наигравшийся дошкольник. Формирование навыков общения, социальной адаптивности, самоконтроля, самообслуживания, а так же ориентация в окружающей действительности – вот залог успешной адаптации ребенка к непростой школьной жизни, а значит и возможность свести к минимуму негативные последствия школьных стрессов, то есть сохранить его здоровье.

Из всего вышесказанного следует вывод, подтверждающий народную мудрость: действительно, психологический дискомфорт изрядно подтачивает здоровье. А живем мы с вами (и дети!) в век стресса – такова расплата за прогресс… Где же выход, где свет в “конце тоннеля”?

Философскую часть вопроса оставим сильным мира сего. И все же многое в решении этого вопроса зависит от нас с вами, ведь дети целиком и полностью зависят от нас, родителей и воспитателей. Что мы могли бы сделать уже сейчас в русле обеспечения эмоционального благополучия и психологического комфорта для ребятишек? Предлагаю вам заслушать ОБРАЩЕНИЕ ВОСПИТАТЕЛЕЙ, в котором они фиксируют ваше внимание на некоторых нюансах (зачитывается письмо, обсуждение 2-3 минуты).

А сейчас, уважаемые родители, предлагаю вам составить аналогичное **ПИСЬМО – ОБРАЩЕНИЕ К ВОСПИТАТЕЛЯМ.** Начинаться письмо должно примерно так : “Уважаемые воспитатели! Мы родители обращаемся к вам с просьбой обратить внимание на обеспечение психологически комфортного пребывания наших детей в группе. Для этого мы просим вас…(далее следует список просьб-пожеланий, которые, на ваш взгляд, реально осуществимы на практике)”. (Работают 5-7 минут).

Далее зачитывается обращение, обсуждается и ведущий подводит резюме.

Сегодня мы с вами говорили о том, что здоровье ребенка зависит не только от правильного питания, разумного режима дня и зарядки. Раскрыв значимость эмоционального благополучия ребенка в деле сохранения и укрепления его здоровья, мы неизменно приходим к выводу о том, что лишь совместными усилиями мы сможем решить эту непростую задачу.

Наша встреча подошла к концу, благодарю вас, уважаемые участники, за плодотворную работу!