

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
детский сад №140 г.Сочи**

**Цикл сценарно-методических материалов  
для профессионального самосовершенствования педагогов и родителей  
ДОУ по теме «Особенности и трудности развития эмоциональной –  
волевой сферы у детей старшего дошкольного возраста»**

Автор-составитель  
педагог-психолог  
квалификационной  
категории:  
Юрьева Светлана  
Николаевна

I

Сочи, 2019

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Методика развития эмоционального интеллекта - как путь здоровой социализации ребенка.
3. Упрямство детей и что с ним делать?
4. Как сказать ребенку, что у него появится братик или сестричка? Можно ли избежать ревности между братьями и сестрами?
5. Профилактика экранной зависимости у дошкольников.
6. Детский невроз.

## 1. Пояснительная записка

*«Человека делает образованным лишь его собственная внутренняя работа, иначе говоря, собственное, самостоятельное обдумывание того, что узнаёт от других людей или из книг.»*

*Н. А. Рубакин*

Психологическое просвещение педагогов и родителей детей ДОУ -традиционная составляющая практической работы психолога в образовательных организациях. Общество всегда предъявляло, и будет предъявлять к педагогам самые высокие требования.

Основа успешного или не успешного взаимодействия с окружающим миром, а значит, и основа характера человека закладывается в дошкольном детстве. Педагог детского сада ежедневно является свидетелем и участником процесса людей будущего, помогая, а иногда может быть и мешая их развитию. Так устроена наша жизнь, что дети большую часть светового времени проводят не с собственными родителями, а с работниками детского сада, педагогами. Этот факт подтверждает высокую социальную значимость профессии педагога. Окружающий мир постоянно информационно усложняется. Сегодня уже недостаточно однажды получив базовое образование, работать по специальности. Это касается и родителей, чтобы соответствовать современным требованиям, сохранять уровень компетентности необходимо постоянно учиться, заниматься самообразованием. Для того чтобы учить других нужно знать больше, чем все остальные.

Данный цикл сценарно-методических материалов способствуют освоению педагогами значимости развития эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста, что отмечается в Федеральном Законе «Об образовании», где одним из приоритетных направлений определено создание условий эмоционально-нравственного воспитания детей. В старшем дошкольном возрасте именно эмоции, которые испытывает ребенок, превалируют над волевыми процессами, влияют на формирование социально значимых качеств личности. Современный педагог и родитель должен знать, что при воспитании эмоций важно не просто научить детей стимулировать себя в процессе волевого действия с помощью положительных эмоций, но и не бояться отрицательных эмоций, неизбежно возникающих в процессе деятельности, творчества, ибо невозможно представить себе какую-то деятельность без неудач и без ошибок. Представленная программа является частью комплексной работы по профессиональному совершенствованию педагогов, профилактике и разработке рекомендаций педагогам и родителям в воспитании, и здоровой социализации детей старшего дошкольного возраста.

Цикл состоит из пяти сценарно-методических материалов, которые включают в себя:

1. Методика развития эмоционального интеллекта - как путь здоровой социализации ребенка.
2. Упрямство детей и что с ним делать?
3. Как сказать ребенку, что у него появится братик или сестричка? Можно ли избежать ревности между братьями и сестрами?
4. Профилактика экранной зависимости у дошкольников.
5. Детский невроз.

## 1. Сценарно-методический материал для педагогов «Методика развития эмоционального интеллекта - как путь здоровой социализации ребенка»

**Цель:** формирование системы психолого-педагогических знаний о роли и функциях эмоционального интеллекта в педагогической деятельности.

**Задачи:**

- обучать участников способами и стратегиями саморазвития эмоционального интеллекта, технологиями эффективного общения, самопонимания и понимания других людей;
- развить способность к эмпатии, сензитивность;
- обучить способам стабилизации собственного эмоционального состояния, повысить стрессоустойчивость и эмоциональную стабильность;
- выявить и осознать возможные причины неэффективности в работе;
- закрепить в своей педагогической деятельности полученные умения и навыки.

**Материалы:** мультимедийное оборудование, мольберт, маркеры двух цветов, листы, карандаши двух цветов для каждого педагога.

**Ход мероприятия**

### 1. Упражнение «Приветствие».

Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), ты представляешь...».

### 2. Знакомство с правилами работы тренинговой группы.

### 3. Информационный блок.

Современные ученые определили, что без эмоционального реагирования, люди **не могут** работать в образовании, но в то же время **Эмоции** могут быть нашими союзниками и в то же время врагами в достижении целей.

Что такое эмоции? Это наши чувства, сиюминутные, в данный момент!

Какие вы знаете эмоции? (слайд эмоции).

Что такое интеллект? (ум) — способность приспосабливаться к новым ситуациям, способности к обучению и запоминанию, использованию своих знаний для управления окружающей средой.

Как вы думаете, что такое ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ? (Ответы, н. веселый умник). **-Это способность человека распознавать свои эмоции, понимать эмоции другого.**

Что такое IQ - коэффициент интеллекта. Уровень IQ говорит о скорости мыслительных процессов (задания тестов необходимо выполнить за ограниченный отрезок времени). **Ученые провели исследования, что чем выше ЭК- эмоциональный интеллект, тем выше IQ.**

### 4. Упражнение «Моё эмоциональное состояние»

А теперь давайте измерим ваше эмоциональное состояние, (листы подпишите) как вы себя сейчас чувствуете? - на листиках будем рисовать график. Ведущий рисует на Мольберте.

Горизонтально у нас будет линия настроения, а вертикально – энергия.

- Оцените свое настроение на данный момент от 0 до 10 поставьте точку на линии настроения, затем оцените свою энергию на данный момент от 0-10 и поставьте точку. Соедините эти точки. Затем на графике начертите четыре квадрата (на 5) и назовите их

**ВС**

**АБ**

АНАЛИЗ упражнения: Показать цветной график и расшифровать, скажите к какому квадрату больше всего близок ваш.

- А-СИНИЙ** –печаль, грусть,  
**Б-ЗЕЛЕНый** –безмятежность, принятие,  
**В-КРАСНый** –гнев, злость,  
**С – ЖЕЛТый** –идеал, восторг, радость!!

### 5. Упражнение «Эмоциональный человек»

Скажите, что негативного говорят про человека, который очень **эмоционален?**

(Н. сварливая баба.., псих.., тебе не стыдно,.. мальчики не плачут..ты же девочка, нельзя так кричать...) это МИФЫ , это неправильно. *(Да, есть, культура, воспитание, но мы современный мир изменился и приходится меняться и НАМ)*

Как вы думаете, к чему приводит сдерживание эмоций? Ответы...Правильно, - к болезням, к депрессии, и, самое страшное, к АГРЕССИИ. Если мы говорим о детях, сдерживающих свои эмоции, когда они вырастут могут начать пить, принимать наркотики, агрессорами, девочки могут стать инфантильными, т.е. снимают с себя ответственность за свои поступки, говоря я же девочка. Давайте поговорим, о нас. Мы педагоги, нам приходится сдерживать свои эмоции, мы учим, и должны показываем пример, поэтому, когда мы приходим домой, что бывает?? (мы срываемся на родных *(Н. анекдот: шеф поругал секретаршу, она пошла домой злая поругалась с мужем, муж разозлился и пошел к любовнице, с которой тоже не сложилось, любовница пришла домой и забыла выгулять собаку, пришел шей домой и его укусила собака.)*)

### 6. Задание «Как я понимаю и управляю своими эмоциями?»

А теперь давайте, проведем еще одну диагностику - на листиках будем рисовать еще один график. *(Мольберт)*

*Вверху* - оцениваем также от 0-10 как вы **понимаем свои** эмоции;  
*Внизу* – оцениваем, как вы можем **управлять своими** эмоциями;  
*Направо* – оцениваем, как вы понимаете чужие эмоции;  
*Налево* – оцениваем, как вы можете управлять чужими эмоциями. Соедините эти точки, вышел ромбик.

А теперь, возьмите карандаш другого цвета и поставьте точки на этом же графике, оценивая то, **как бы вы хотели:**

*Вверху - от 0-10 как вы*  
**понимать свои** эмоции;

*Внизу – оцениваем,*  
 как вы хотели бы **управлять своими** эмоциями;

*Направо – оцениваем, как вы хотели* **понимать чужие** эмоции;

*Налево – оцениваем, как вы можете* **управлять чужими** эмоциями.

Соедините точки и сравните, насколько вы отличаетесь от своего идеала в данный момент. *(Листики собрать и посмотреть, как они себя оценивают КТО ЧЕГО хочет)).*

- Скажите, а как можно определить эмоциональное состояние человека, что нас выдает? (голос, мимика и тело).

**Скажите, а от чего может вдруг испортиться наше настроение?**

## 7. Игра «Коробочка эмоций».

Рисунок- прямоугольник состоит из 5 частей: ухо – что услышали?, глаз – что увидели?, нос – что ?рука – что потрогали? Язык – что съели?

Давайте, кто смелый заполнит свою личную коробочку эмоций, сегодняшнего настроения, с каким он пришел на работу. (анализировать своё настроение)

Скажите, а как вы думаете, **какая самая важная эмоция?** (ответы? Вернуться к слайду эмоций) (Мольберт)

Встретились два микроба и каждый из них думает «Этот съест меня?» или «Это можно съесть!» как вы думаете, какая мысль приходит в голову ПЕРВОЙ?? (ответы), - правильно «Этот съест меня?» потому что сначала мы думаем о своей безопасности, а потом уже об еде или наслаждениях.

### 7. Подведение итогов:

Нам нужно говорить о наших эмоциях, не прятать, а говорить и учить этому детей. (Н. я устала, и то же имею право на эмоции, давайте подождем, не сейчас... или наоборот, я сейчас полна сил и могу сделать и совершить какой-то поступок) это полезно и на работе, и в семейной жизни.

Эмоциональный интеллект – почему это важно?  
Главными критериями ФГОС дошкольного образования сейчас является не подготовка к школе, а *социализация и индивидуальное развитие ребенка!!* Хотя, родители с нами не согласны. И наша задача сделать так, чтобы ребенок эмоционально «находился» в желтом квадрате С – был в хорошем настроении, испытывал радость и интерес, что в свою очередь явится мотивацией к обучению и в школе. На занятиях нужно вовлекать детей, не пугать, а заинтересовывать!  
Есть эмоции – есть реакция!!

### 8. Приложение:

#### *Рекомендации педагогам:*

1. Утром встречать детей, спрашивать какое у них настроение, почему?
2. И поддерживать. Нужно заслужить у детей ДОВЕРИЕ к себе и они будут открываться вам.
3. Не забываем включать физминутки на занятиях, для смены деятельности.
4. Что можно еще придумать для поднятия настроения, у вас своё название группы и можно придумать ГЕРОЯ, по название (Буратино), который будет приходить на занятие или в момент плохого поведения детей и наблюдать за ними. Можно сделать шаблоны рисунка героя и периодически давать детям раскрашивать его, и по рисункам определить какое у Буратино сегодня настроение – а это есть состояние ребенка.

*Зарядка для подготовительной к школе группы* (говорим и показываем):

- Улыбнемся- вот так
- Застесняемся- вот так (ножкой впереди)
- Рассмеемся- вот так (хахаха)
- Разозлимся- вот так
- Удивимся- вот так
- Хмурим брови- вот так (по бровям)
- Хорошо все чувства знаем!

***Нарушения у детей. На какое состояние ребенка, педагоги и родители должны обратить внимание и сообщить психологу?***

1. Если ребенок не сопереживает (безразличен)
2. Не откликается на радость
3. Не испытывает вины
4. Присутствует тревога и страх
5. Высокая возбудимость, раздражительность. (это уже к врачу-Психиатру)

## **9. Рефлексия**

И заканчивая, давайте будем повышать свой EQ и тогда дети будут идти в сад не со слезами и страхом, а с интересом и радостью.

Скажите, вам было интересно? Полезна данная информация?

## 2. Сценарно-методический материал для родителей «Упрямство детей и что с ним делать»

**Цель:** повышение психологической компетенции родителей в вопросах воспитания детей раннего возраста

### **Задачи:**

- формирование позитивных психологических установок, способствующих коррекции родительского поведения;
- учить родителей анализировать качества характера своих детей, видеть положительные черты в любых проявлениях поведения ребёнка;
- познакомить с эффективными методами преодоления капризов и упрямства;
- снятие психоэмоционального напряжения.

**Материалы:** мультимедийное оборудование, игрушка, памятки.

### **Ход мероприятия**

#### **1. Приветствие «Венец».**

- Добрый вечер, уважаемые родители! Я очень рада вас видеть!

Надеюсь, мы теперь с вами будем чаще видеться, я- педагог-психолог нашего сада и наши с вами встречи помогут нам и вам в воспитании ваших детей. Только во взаимодействии наша сила. Сразу хочу договориться с вами, что всё, о чем мы здесь говорим, остается здесь и за рамки сада не выходит. Мы никого не осуждаем, не критикуем, а просто попытаемся быть откровенными, ведь у нас с вами общая задача воспитать достойное наше продолжение и помощников.

Итак, как говорят наши бабушки? **«Хорошие детки – дому венец, плохие детки – дому конец».** Так вот, чтобы наши с вами детки были хорошими, мы должны знать основные закономерности развития наших детей. Поэтому сегодня мы узнаем об...упрямстве детей, что это такое, разберем некоторые причины упрямства, попробуем найти выходы из ситуаций, связанных с проявлением капризов и упрямого поведения ваших малышей.

#### **2. Упражнение – активатор «Энергичное рукопожатие».**

Цель: снять напряжение, разрядить обстановку, настроить на доброжелательный тон.

- Ну а начнём мы с энергичного рукопожатия. *(При этих словах психолог подходит к одному из родителей, сидящих с краю, пожимает руку и говорит: «Добрый вечер!» он родитель передаёт рукопожатие соседу справа со словами «Добрый вечер»).*

По ходу психолог подбадривает: «Поэнергичней, пожалуйста, поэнергичней!».

#### **3. «Психологическая зарядка».**

Тема нашей встречи очень спорная и очень актуальная для всех родителей. Почему возникает недопонимание между родителями и детьми? Что делать, чтобы капризные выступления случались как можно реже? Начнём с зарядки, психологической. *(Родителям предлагается выполнить определённые движения, если они согласны с данными высказываниями):*

- 1) Если в вашей семье время от времени возникают «приступы непослушания» - *похлопайте в ладоши.*
- 2) *Помащите рукой* все те, у кого это первый ребёнок.
- 3) Если вы считаете, что дети рождаются капризными – *дотроньтесь до кончика носа.*
- 4) Если вы согласны, что ребёнку до трёх лет можно предоставить полную свободу – *топните ногой.*
- 5) Если ваш ребёнок утром идёт в детский сад без слёз – *помащите рукой.*
- 6) *Дотроньтесь до затылка* все те, кто часто играет со своим ребёнком.



- 7) Если вы считаете, что в воспитании детей главное – пример взрослых – *постучите себя кулачком в грудь.*
- 8) Если вы делаете всё возможное, чтобы вашему ребёнку было комфортно в семье – *погладьте себя по голове.*

#### **4. Опрос для родителей «Мой ребёнок» (с передачей игрушки по кругу).**

-Вы сейчас будете передавать игрушку друг другу, при этом называть ту негативную черту или особенность поведения вашего ребенка, которая появилась в его поведении в последнее время.

*(Все названные родителями качества записываются на доску: «всё делает наоборот, упрямый, не ценит маму, агрессивен, капризен, не выполняет просьбы взрослых»).*

- Все, что вы назвали и должно быть у наших детей. Это закономерное развитие ребенка и дети очень избирательно проявляют свои отрицательные эмоции. Как правило, к человеку, на которого направлено больше всего негатива, он испытывает большую привязанность.

#### **5. Информационный блок. «Что такое упрямство».**

А теперь немножко теории. Понятия "капризы и упрямство" очень родственные и чёткой границы провести между ними нельзя. И способы преодоления капризов и упрямства одинаковы, но об этом позже. *Посмотрите на экран.*

**УПРЯМСТВО** – это психологическое состояние, очень близкое к негативизму. Это отрицательная особенность поведения человека, выражающаяся в необоснованном и нерациональном противодействии просьбам, советам, требованиям других людей. Это вид упорного непослушания, для которого нет видимых мотивов.

**Как проявляется упрямство:** ребенок продолжает начатое действие даже в тех случаях, когда ясно, что оно бессмысленно, не приносит пользы. *(Н. машет ногами, мы говорим перестань, он продолжает).* - Это поведение выступает как психологическая защита и имеет избирательный характер, т.е. ребёнок понял, что совершил ошибку, но не хочет в этом признаваться, и поэтому " стоит на своём".

К сожалению, если вовремя, не принять меры, Упрямство может стать чертой характера. С течением времени оно порождает детскую лживость, может привести к расстройству нервной системы, неврозам, раздражительности и может со временем возникнет начальная стадия педагогической запущенности *(то есть когда уже будет поздно с этим бороться).*

О капризах мы не будем много говорить, т.к. вся информация во многом пересекается с вышесказанным.

**КАПРИЗЫ** *(Слайд)*- это действия, которые лишены разумного основания, т.е. " Я так хочу и всё!!!". *(Н. мы просим ребенка собрать игрушки и собираться спать, он нет не буду..)* Они вызываются слабостью ребёнка и в определённой степени тоже выступают как форма самозащиты.

**Чем отличаются капризы от упрямства?** – тем, что к желанию продолжать свое действие, подключается еще другое поведение: появляется раздражительность, плач, двигательное перевозбуждение ( падает на пол, топает ногами..)

**Причины упрямства и капризов связаны с различными типами отношения взрослого и ребёнка и типами воспитания.**

**Отсутствие запретов.**

Порой чрезмерная любовь, потакание всем просьбам, требованиям ребёнка не является эффективным в воспитании. Ребёнку всё позволено, поощряется и, как следствие, упрямство – это лишь импульсивное поведение.

### **Негармоничность в отношениях супругов**

Ребёнок капризничает. Упрямится в присутствии только обоих родителей. Так бывает в тех семьях, где обычным эмоциональным фоном является постоянное недовольство друг другом, выяснение отношений. Но когда родители не ссорятся, ребёнок начинает воспроизводить обычный напряжённый фон.

### **Большое количество требований и запретов.**

Чрезмерно категоричные требования со стороны родителей в отношении ребёнка к формированию навыков опрятности. Правильной речи, стремление всё организовать, упорядочить. (все время мы чем-то недовольны)- Преждевременная вербально - информационная нагрузка на ещё недостаточно функционально развитое левое полушарие приводит к его быстрому утомлению и односторонне эмотивного (преимущественного правополушарного) типа поведения. Это проявляется возрастающей аффективностью (капризы, недовольство, обидчивость) в ответ на возрастающие требования взрослых. Это случаи когда ребёнок «не слышит», даёт неадекватно сильную или слабую реакцию в ответ на обращение взрослых.

### **Ограничения.**

Чрезмерные ограничения у детей с холерическим темпераментом и избыточной стимуляцией у детей с флегматическим темпераментом. В первом случае повышается возбудимость, во втором случае - тормозимость, что осложняет ещё в большей степени восприятие требований родителей.

### **Тревожные родители.**

Слишком тревожные родители, как правило, мамы, постоянно боятся за ребёнка, пытаются его жалеть, опекать. Личность таких мам, как правило, слабая или дисгармоничная. Эмоциональное неблагополучие мамы передаётся и ребёнку. В такой семье наблюдается снижение позитивных эмоций, а это причина постоянного «нытья», беспокойства ребёнка, которое воспринимается как упрямство.


### **Непоследовательность родительского воспитания.**


Такой тип предполагает нестабильность. Сегодня это можно, а завтра – нет, Сегодня конфеты есть можно, а завтра - нет. Или ничем не обоснованные отказы родителей «не хочу я это делать», «некогда мне». Ребёнку непонятно такое поведение близких людей, он пытается настоять на своём.


Говоря о необходимости терпения и поддержки со стороны родителей, взрослому нужно понимать, что терпение не означает вседозволенности, а поддержка - непрерывного восхваления любых детских проявлений.

### ***Ребёнок должен чётко знать, что можно и что нельзя.***

Разумные запреты не сковывают инициативу ребёнка. Они помогают ему взрослеть. Вот несколько правил пользования этим словом:

 Запретов должно быть немного, чтобы у ребёнка оставалась возможность выбора форм поведения и развития функции самоконтроля.

 Запреты должны быть согласованы между всеми членами семьи. Мама и папа должны выступать единым фронтом, не внося сумятицу в сознание ребёнка.

 Запреты нужно высказывать доброжелательно, но твёрдо, не позволяя ребёнку использовать шантаж для достижения своих целей. Лучше всего это сделать, переключив внимание ребёнка на что-нибудь другое.

*Психологи говорят, что, проявляя тактичность, доброжелательность и гибкость в общении с ребёнком, вы увидите в результате самостоятельного, инициативного и сговорчивого ребёнка, и эти черты останутся у него на всю жизнь. И уж если это возрастное, и этого не избежать, надо относиться к этому уважительно.*

А что делать, если мама всё-таки не выдержала, сорвалась, накричала на ребёнка? В каждом из нас может накопиться усталость, раздражение, тревога. Важно, успокоившись, попросить прощения у себя (мысленно) и у ребёнка (вслух). Хорошо разобраться, в чём подлинная причина Вашего срыва, чтобы избежать её появления в дальнейшем. Думаем, многим известно выражение, что ребёнок - зеркало родителей. Это действительно так. Многие наши переживания, мысли, слабости, которые мы стараемся не показывать, так как стыдимся их или просто не замечаем, дети, обладающие тонким внутренним чутьём, в буквальном смысле показывают нам. Таким образом, они учат нас исправлять свои собственные ошибки, а не прятать их в глубинах своей души. Если родители станут подобным образом осмысливать причины конфликтных ситуаций, кризисные явления будут преодолены быстрее и без потерь. Взрослым полезно знать простое правило, - только, изменяясь, сами мы способствуем изменению ребёнка. Насилие, по большому счёту ничего не решает, оно может изменить ситуацию лишь на время. Зато любовь в сочетании с ответственностью может сделать многое.

**6. Диалог с родителями о методах и приемах, которые используются в семье (с передачей игрушки по кругу).**

### **7. «Творческие подходы к ликвидации капризов».**

Дети к своим капризам и прихотям относятся творчески. Не помогает один способ - они попробуют другой и успокоятся только тогда, когда получат желаемое или, когда удостоверятся, что фокус не прошёл.

А вот замученные родители реагируют довольно стандартно: накричать, наказать, либо дать что-то в руки, чтобы отвязался.

Предлагаю несколько подходов к ликвидации капризов, можете выбрать один другой или опробовать все без исключения. А дальше вы сами будете придумывать подходы к капризам, подключая свою родительскую мудрость. Находчивость, нестандартный подход и юмор всегда выручат вас. Послушайте истории из жизни таких же родителей, как вы. *(раздать памятки)*

### **6. Притча «Одуванчики».**

- А сейчас я хочу прочитать вам притчу. Каждый сделает свой вывод, прошедший через его сердце.

«Один человек очень гордился своей прекрасной лужайкой. Однажды он увидел, что среди травы выросли одуванчики. Как он только не пытался избавиться от них, но одуванчики продолжали бурно расти.

Наконец он написал в департамент сельского хозяйства. Он перечислил все методы борьбы с сорняками. Письмо закончил вопросом: «Я испробовал все методы. Посоветуйте, что делать?»

Вскоре он получил ответ: «Предлагаем вам полюбить их».

### **7. Заключительное слово.**

**Период "упрямого детства" - серьёзное испытание для родителей и детей.** И тем, и другим приходится многому учиться, но это стоит того. Можно сказать, что это время - залог ваших будущих отношений с ребёнком и фундамент для них вы закладываете.

И помните, что упрямый, капризный ребенок – это тот, кого не понимают. Капризничают все дети – ваша задача – реагировать правильно. Относитесь к капризам внимательно и спокойно! Не потакайте и не унижайте ребенка, а воспитывая его с любовью и вниманием.

Сложно? Но есть одни очень мудрые слова: **«Наличие детей еще не делает тебя родителем, точно также как наличие пианино, не превращает тебя в пианиста»** (Майкл Левин).

В университетах этому не учат, а сложности возникают буквально каждый день, поэтому будем вместе повышать нашу «родительскую квалификацию».

Желаю вам уюта, тепла, взаимопонимания, терпения, радости в общении с ребёнком. Мир вашему дому!

## **Приложение: Памятка родителям.**

### **Что могут сделать родители для преодоления упрямства и капризности у детей:**

1. Не предавайте большого значения упрямству и капризности. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребёнка.
2. Во время приступа оставайтесь рядом, дайте ему почувствовать, что вы его понимаете.
3. Не пытайтесь в это время что-либо внушать своему ребёнку – это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки ещё сильнее его возбуждают.
4. Будьте в поведении с ребёнком настойчивы, если сказали "нет", оставайтесь и дальше при этом мнении.
5. Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ ребёнка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно – взять его за руку и увести.
6. Истеричность и капризность требует зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: "Посмотрите, какая плохая девочка, ай - яй - яй!". Ребёнку только этого и нужно.
7. Постарайтесь схитрить: "Ох, какая у меня есть интересная игрушка (книжка, штучка)!". Подобные отвлекающие манёвры заинтересуют капризулю и он успокоится.
8. Исключите из арсенала грубый тон, резкость, стремление "сломать силой авторитета".
9. Спокойный тон общения, без раздражительности.
10. Уступки имеют место быть, если они педагогически целесообразны, оправданы логикой воспитательного процесса.

### 3.Сценарно-методический материал

#### для родителей «Как сказать ребенку, что у него появится братик или сестричка? Можно ли избежать ревности между братьями и сестрами?»

**Цель:** Повышение психологической компетенции родителей в вопросах воспитания детей- «сиблингов».

**Задачи:**

- Формирование позитивных психологических установок, способствующих коррекции родительского поведения.
- Учить родителей контролировать и анализировать свои слова и действия по отношению к своим детям –«сиблингам».
- Развивать способность к эмпатии.
- Снятие психоэмоционального напряжения.
- Закрепить в воспитании своих детей полученные умения и навыки.

**Материалы:** мультимедийное оборудование.

#### *Ход мероприятия*

##### **1. Упражнение «Знакомство»».**

Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Здравствуйте, меня зовут (имя), я мама...».

##### **2. Знакомство с правилами работы тренинговой группы.**

##### **3. Информационный блок.**

Здравствуйте уважаемые родители!

«Сиблинги» – родные братья и сестры, но не близнецы. Можно ли избежать появления ревности между братьями и сестрами? Как сделать мирным их сосуществование, исключить конкуренцию? Тема нашей встречи неслучайна, недавно, в своей работе, я столкнулась с такой проблемой, что ребенок был положительным веселым ребенком и через какое-то время стал хуже заниматься, обижен, подавлен.. Как вы думаете, с чем это было связано? Верно, с рождением братика или сестрички.

##### **4. Упражнение «У тебя будет братик (сестренка)...» - как сказать?**

Поделитесь опытом, как вы и когда вы сообщили ребенку, что у него будет братик или сестричка? Рассказы родителей.

История отношений «сиблингов» начинается с новости о маминой беременности, когда единственный ребенок узнает, что скоро появится кто-то еще. Рождение нового члена семьи запускает сложный процесс перестроения ролей и обязанностей для всех без исключения. И здесь, необходимо помнить о том, что восприятие ребенка действительности зависит от той среды, в которой он находится. Волнение и тревога родителей (о будущем, финансах, об ответственности и здоровье) в период ожидания пополнения передаются и ему, он легко улавливает эмоциональное напряжение в семье, зачастую даже не понимая его причин и истоков.

**От того, как родители расскажут ребенку о братике или сестричке, во многом зависит его отношение к новорожденному.** АНЕКДОТ: «В семье ждут прибавления. Дочь 5-ти лет, спрашивает маму: -А что это у тебя живот все больше и больше? Ела арбуз, проглотила семечку, теперь у меня в животе растет новый арбуз, - отвечает мама. Дочь прищуривается и упирает руки в бока – А не беременна ли ты голубушка?»

##### **5. Рекомендации: Как это сказать? Многое зависит от возраста.**

**До 5 лет** на примере близких родственников можно объяснить, что в животе растет малыш, который скоро родится. При этом добавить, что у него тоже появится маленький брат или сестра. Срок появления малыша можно связать с какими – то знакомыми ребенку событиями, например: «У тебя появится братик или сестренка, когда наступит весна» (к Новому году, летом, после дня рождения).

**В 5-7 лет** дети о младших братьях и сестренках уже знают по опыту своих друзей. Какую окраску в восприятии ребенка приобретает сам факт наличия младших детей в семье, родители могут не догадываться. Ему вполне могло понравиться играть с братом друга, когда он был у них в гостях, или наоборот он стал свидетелем того, как маленькая сестренка порвала книгу, испортила рисунок, начеркав на нем каракули, или сломала любимую игрушку. Поэтому с известием о пополнении в семье лучше не тянуть. Не следует задавать вопросы ребенку «Ты рад?», «Ты хочешь братика, сестричку?», - они могут создать у него ложное ощущение, что появление малыша зависит от его желания.! Очень хорошо, если в доме заранее появится кукла, о которой мама вместе с ребенком, будут в игровой форме заботиться, как о живом младенце: бережно укачивать, одевать, кормить.

6. **Разыгрывание ситуации:** «Мама сообщает ребенку, что у него появится братик (сестренка).
7. **«Ты старший...» - что теперь?**

Особенности поведения и личностные качества ребенка зависят как от врожденных характеристик, так и социальной ситуации семьи, состояния родителей на момент рождения, культурных и религиозных особенностей и пр. В связи с этим каждую отдельную историю «сиблингов» стоит рассматривать индивидуально.

Неоспоримо одно – появление нового члена семьи меняет прежние условия жизни. Старший (теперь уже старший) перестает быть «центром вселенной», пользоваться безраздельным вниманием и любовью родных – и это может стать для него потрясением.

8. **Что пугает и тревожит ребенка в предстоящих изменениях?** Чаше всего дети не хотят лишиться даже части внимания родителей, хоть и не всегда могут это объяснить. Иногда их беспокоит то, что придется делить свою комнату, игрушки с младшими.

Изменения в поведении могут не быть напрямую связаны с беременностью мамы или появлением младенца. Дети часто храбрятся и говорят, что это их несколько не пугает. Взрослым же следует быть внимательными к ним в такие моменты, рассказывать сказки, истории о том, какие новые радости у них будут с появлением младенца. Можно завести ТРАДИЦИЮ устраивать праздник для первого ребенка. Благодаря этому он не будет чувствовать себя выключенным из семейной жизни, а напротив, ощутит свою значимость. Такое мероприятие возводит его в статус старшего, наделяет его новой ролью, которой он может гордиться, и общение с новорожденным станет не обременительной обязанностью, а радостью. Период ожидания или рождение братика (сестренки) может совпасть с адаптацией ребенка к школе или детскому саду. В таком случае необходимо поддержать его, прояснить возможные страхи, причины конфликтов со сверстниками, проверить все факторы, влияющие на его состояние.

9. **Ревность + конкуренция + конфликт = что делать?**

Несмотря на все старания взрослых, совсем исключить ревность и конкуренцию со стороны старшего ребенка невозможно.

Во-первых, в силу возраста он еще не может быть объективным, ему всегда будет чего-то

недоставать в сравнении с другим. Во-вторых, конфликт – естественный процесс взаимодействия «сиблингов», их социализации. На примере общения с братом или сестрой ребенок учится отстаивать свою позицию, соревноваться, добивать желаемого. Защищать свою территорию и т.д. Часто взрослые и сами втягиваются в противостояние старших и младших, поддерживая то одного, то другого. (примеры их своего опыта, я и сестра – вечные конкуренты, она ела – я нет, я чистюля, она – грязнуля. Нас часто сравнивали и что вышло – вечная конкуренция). Дети могут воспринимать это как предательство с их стороны, поэтому очень важно, чтобы родители объясняли ребенку свое поведение. Нужно не поддерживать конфронтацию, а учить детей договариваться между собой, открыто озвучивать свои претензии и чувства по отношению друг к другу (таким детям будет легче адаптироваться в любом новом коллективе, имея такой опыт). Важно научиться по-разному выстраивать отношение с разными по возрасту детьми. Часто МАМЫ уменьшают возраст своих детей, а ПАПЫ увеличивают старших детей делают еще старше возлагая на них ответственность.

#### 10. Поведение 5 летнего и 10 летнего должно отличаться!

Самый лучший способ научить ребенка правильно вести себя в условиях конфликта – продемонстрировать в ситуации разлада адекватное и эффективное поведение взрослого по отношению к супруге (супругу) и детям.

Нельзя забывать о том, что разнополые сиблинги учатся коммуницировать с будущим партнерами на опыте собственных взаимоотношений. (Так, мальчикам, нужно прививать заботу и галантность по отношению к сестрам, девочкам – признание и уважение к братьям. Например, брат должен помогать сестре переносить тяжелые игрушки, а сестра – кормить брата кашей.) Во взрослом возрасте мужчина, строя отношения с супругой, часто привносит в них опыт своего общения с сестрой – или пытается конкурировать, или переживать обиду, взявшуюся вдруг ниоткуда.

#### 11. Один из поводов для конфликтов между «сиблингами» – подарки.

**Важно** дарить их каждому индивидуально в соответствии с его запросами и мечтами. Не должно быть одного общего подарка на двоих, которым можно пользоваться по очереди. Большую необходимую покупку можно преподнести как приобретение для всей семьи, но не как подарок детям. В противном случае им будет сложно понять, подарок это или метод поощрения и наказания.

#### 12. Учимся жить вместе – как?

Если речь идет о семье с несколькими детьми, то здесь полезна любая деятельность, предполагающая ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ друг с другом по определенным правилам, возможность проявить свои чувства и оказаться услышанными.

**ЧТО МОЖНО ПРЕДЛОЖИТЬ?** (Попробуйте проиграть с детьми вместе). В старшей и подготовительной группе я всегда провожу тест «Рисунок семьи», где ясно видно кто, где и с кем стоит, тот к тому больше привязан, попробуйте, у себя дома.

#### 13. Игра «Острова»

Правила очень простые. Четыре участника семья: мама, папа брат и сестра. Каждый участник становится обладателем небольшого острова (государства) – для этого выделяется часть комнаты, в котором он может устанавливать свои законы и правила, обустроить территорию из подручных материалов по собственному усмотрению. Когда правила острова будут сформулированы, вся семья отправляется в гости сначала к одному ребенку, затем к другому. Дети идут вместе с родителями, Хозяин рассказывает гостям о своем острове, показывает все достопримечательности, разъясняет правила, которые они

обязаны соблюдать, предлагает пройти заранее придуманный ритуал. Например, всем гостям нужно обойти вокруг главной башни, прокричать «УРА» и похлопать в ладоши. Исполнив ритуал, они отправляются в гости к другому ребенку, и экскурсия повторяется. **ВСЕ ЭТО НУЖНО ДЛЯ ТОГО**, чтобы «сиблинги» получили внимание и признание семьи, заявив о своих правилах, увидели границы свободы – и своей, и других; почувствовали какво защищать свою территорию, получили возможность создать собственное пространство, не опираясь на указание родителей. Такая игра возможна в нескольких вариациях, например: родители тоже создают свой остров (взрослый), на который приглашают детей, т.е. создается один детский и один взрослый остров, либо каждый член семьи строит собственное государство. В этом случае родители тоже заявляют о своих потребностях:

- *Стучаться, когда заходить во взрослую комнату.*
- *Устраивайте дома общее приготовление пищи (Н. пельмени у нас в семье готовили, семечки жарили и ели.)*
- *Уборка дома, каждый имеет свой угол, за который он отвечает, и все друг друга проверяют и помогают).*

#### **14. Рисунок по выбранной тематике: гора, река, дом.**

Участникам предлагают поделиться и на листе бумаги изобразить **гору, реку, дом**. После обсуждения с педагогом-психологом того, что они хотели изобразить, что у них получилось, а что нет, участникам предлагают сделать друг другу подарок в виде дополнительного небольшого элемента на рисунке каждого партнера. Такие подарки тоже обсуждаются и разъясняются, например: «Я нарисовал дерево на берегу твоей реки, чтобы было, где укрыться от солнца и ветра, отдохнуть в тишине». Нужно услышать ответную реакцию: понравился подарок или нет, нужен он или не нужен. После этого всей семье дают одно общее задание – сочинить по рисункам сказку с использованием всех изображенных на них образов и подарков. Это упражнение дает основу для объединения, напоминает об уважении интересов каждого, помогает проявить внимание друг к другу, о котором члены семьи порой забывают в круговерти повседневных дел.

#### **14. Подведение итогов. Рефлексия.**

Уважаемые родители, полезна ли вам была наша сегодняшняя встреча? **КАК ВЫ ДУМАЕТЕ?** Какая лучше всего разница между «сиблингами?» (погодки и не меньше семи)

Успехов и удачи вам в воспитании ваших детей!!



#### **4.Сценарно-методический материал для родителей старшей группы на тему «Профилактика экранной зависимости у дошкольников»**

##### **Цели:**

1. Проинформировать родителей о проблемах, связанных с повышенным интересом детей к телевизору, компьютеру, планшету и другим гаджетам;
2. Побудить родителей к полноценному общению со своими детьми и совместному проведению с ними свободного времени.

##### **Задачи:**

- Активизировать родителей, подтолкнуть их к совместной работе, поиску ответов на вопросы, связанные с проблемой экранной зависимости
- Сформировать представление о негативном влиянии компьютерных игр на эмоционально-волевую сферу дошкольника
- Помочь осознать важность поддержания эмоционального контакта, проведения совместного с детьми досуга во избежание развития у них экранной зависимости.

**Оборудование и материалы:** мультимедийное устройство, мяч, заранее подготовленные карточки с вопросами, ручки, бумаги.

##### **Ход мероприятия:**

Уважаемые родители! Наша сегодняшняя встреча пройдет в форме практического занятия с применением социо-игрового метода.

##### **1. Упражнение «Здравствуйте, меня зовут...»**

**Цель:** настроить родителей на взаимодействие, создать комфортную, доброжелательную обстановку, снизить напряженность.

##### **2. Упражнение-приветствие «Импульс по цепи»**

**Цель:** создание доброжелательной обстановки, сплочение.

Уважаемые родители, давайте поприветствуем друг друга, передавая по кругу дружеское рукопожатие (можно два упражнения объединить в одно).

##### **3. Информационный блок.**

Педагог-психолог: Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы с вами поговорим о том, как защитить детей от экранной зависимости. В последнее время многие из вас обращаются к психологам в связи с наличием этой проблемы. В данном случае под экраном мы подразумеваем телевизоры, компьютеры, планшеты, телефоны и прочие гаджеты.

В наши дни экран очень часто подменяет собой живое общение ребенка с родными: и бабушкины сказки, и мамины колыбельные, и игры со взрослыми, и спорт, и многое-многое другое. Казалось бы, ребенок не капризничает, не требует родительского внимания к себе, сидит дома, узнает с помощью гаджетов что-то новое, приобщается к современной жизни, управляя электронными устройствами.. Однако такое безобидное на первый взгляд увлечение детей «экраным» времяпровождением очень быстро может обернуться и для ребенка, и для его близких весьма плачевными последствиями.

Дело в том, что подобные занятия очень затягивают ребенка и начинают тормозить его нормальное развитие: отвлекают от того, что ему действительно необходимо постичь в этом возрасте; вызывают нездоровое стремление к неосмысленному получению

большого объема разноплановой информации, постоянной смене впечатлений, что негативно сказывается на его нервной системе и поведении; способствует уходу в виртуальный мир и отрыву от реальности.

Уже возникшую экранную зависимость необходимо начать преодолевать как можно раньше. Ещё более правильный путь – не доводить до её появления.

Такое безобидное на первый взгляд занятие, как игра на компьютере или просмотр мультфильмов, часто устраивает не только детей, но и родителей. Ребенок не пристает, ничего не просит, не безобразничает, и в то же время получает впечатления, узнает что-то новое, общается с новой жизнью. Часто ЭКРАН ЗАМЕНЯЕТ ребенку живое общение с родными, совместное проведение досуга, игры с родителями спорт. Зависимость ребенка от экрана необходимо преодолеть как можно раньше, поскольку она тормозит его нормальное развитие и может привести к таким последствиям, как неспособность сконцентрироваться на занятии, отсутствие прочих интересов в жизни, повышенная рассеянность и др. Зависимые дети лихорадочно стремятся к смене многообразных впечатлений, однако воспринимают их поверхностно и отрывочно, не анализируя и не связывая между собой.

Им просто становится необходима постоянная внешняя стимуляция, которую они привыкли получать с экрана.

Компьютерные игры, в которые играют дошкольники, способны сформировать устойчивую психологическую зависимость, привести к дезадаптации и нарушениям психики ребенка. С точки зрения психологии наиболее интересными, но в то же время и наиболее опасными для детей являются компьютерные игры с сюжетом. Здесь имеет место очень глубокий и тотальный процесс вхождения ребенка в игру, наблюдается психологическое слияние с компьютером, через какое-то время он теряет связь с реальной жизнью и переносит себя в виртуальный мир, где получает острые и яркие впечатления. Пройти игру становится для него чуть ли не смыслом жизни.

Нужно понимать, что виртуальные игры специально делаются очень **интересными!!!!, зрелищными, захватывающими**. В них много такого, что цепляет детей и даже взрослых: подобие всемогущества, псевдоактивность, обладание виртуальными правами и возможностями – то есть наличие всего того, чего нет в реальности. **В этом и кроется гигантская приманка.**

Иногда в реальных жизненных ситуациях ребенок продолжает действовать будто бы исходя из личности героя компьютерной игры. В его сознании стирается грань между добром и злом, он становится жестоким. Проливается ли в игре чья-то кровь, убивает или ранит своего соперника персонаж, которым управляет дошкольник, все это не пугает его, не заставляет переживать и сочувствовать. Вот почему в обычной жизни современные дети чаще агрессивные и черствые. То же самое касается большинства современных мультфильмов. Если ребенок помногу и бесконтрольно сидит у телевизора, последствия могут быть плачевными.

#### **4. Признаки и последствия экранной зависимости:**

- Если ребенок много времени проводит за экраном компьютера, телевизора, планшета и поглощен в это занятие **ПОЛНОСТЬЮ**
- Постоянно требует поставить ему мультики или смотрит все подряд
- «выключается» из реального мира, становится рассеянным и несобранным
- Постоянно старается улучшить момент, чтобы включить компьютер, планшет или телевизор
- Перестает слушаться родителей (напряжение в отношениях между ребенком и взрослым нарастает)
- Постоянно просит скачать новые игры или делает это сам
- Перестает проявлять интерес к обычным играм, прогулкам, творческим занятиям

- Отказывается от приема пищи, чтобы не отрываться от компьютера, телевизора

*Возможные последствия:*

- Ухудшение зрения (слизистая оболочка глаз страдает от сухости)
- Ухудшение осанки
- Головные боли
- Симптомы хронической усталости
- Нарушение сна и аппетита
- Проблемы в эмоциональной сфере (страхи, фобии, агрессивность), особенно, если он играет в игры, связанные с насилием, «стрелялками»
- Наблюдаются различные виды навязчивых действий (ребенок грызет ногти, сосет пальцы, у него подергиваются какие-то части тела)
- Имеет место психофизиологические реакции (нервный тик, энурез, заикание)
- Возникают социальные проблемы (дети испытывают трудности в общении со сверстниками, становятся замкнутыми, грубыми).

## **5. Упражнение «Ограничение родителем ребенку игры на гаджете» .**

Далее будем работать в командах. (Если родителей мало, тогда одна команда - можно стульчики раздвинуть) Для этого сначала рассчитаемся на «мышку», «флешку» и «планшет» и соответствующим образом поделимся на три команды под названием «Мышка», «Флешка» и «Планшет». Затем каждая команда выберет себе капитана, которые подходят ко мне (раздаются листочки с заданием)

**Задание 1.** Команды должны:

- Придумать или вспомнить часто возникающую проблемную ситуацию (лучше несколько ситуаций), связанную с игрой на гаджете.
- Сконструировать проблемную ситуацию, связанную с увлечением ребенка просмотром телепередач, и найти выход из нее
- Перечислить признаки экранной зависимости

После обсуждения в командах капитаны приглашаются к педагогу-психологу и зачитывают ответы.

**Задание 2.** Вопросы командам:

- Какие проблемы со здоровьем могут возникнуть в эмоциональной сфере, социальной сфере, сфере общения?
- Сколько времени можно играть на компьютере, телефоне, планшете

Далее капитаны команд снова подходят к педагогу-психологу и зачитывают ответы.

## **6. Разминка «Плюсы и минусы»**

**Цель:** снятие напряжения, обсуждение всех плюсов и минусов, связанных с использованием гаджетов.

Уважаемые родители, предлагаю всем встать в круг. Мы с вами будем перекидывать друг другу мяч, и те, в чьих руках он будет оказываться должны поочередно говорить: «Экран –это плюс, потому что...Экран –это минус, потому что...»

А теперь мы снова разделимся на команды: «родители» «дети» и «педагоги». Капитаны подходят за заданиями:

## **Задания:**

1. Команда педагогов: расскажите, как можно использовать компьютер или др. привлекая детей к полезной продуктивной деятельности совместно с взрослыми.
2. Команда родителей: расскажите, каким образом можно организовать досуг ребенка (игры, занятия, совместные дела, чем можно заменить ребенку игры с гаджетами?)
3. Команда детей: расскажите, во что бы вам хотелось поиграть, чем бы позаниматься с родителями (кроме гаджетов).

Ответы капитанов.

### **7. Подведение итогов. Рефлексия.**

Уважаемые родители! В использовании различных гаджетов есть масса положительных сторон. Мы с вами рассмотрели все плюсы и минусы экрана в жизни наших детей и понимаем, что без компьютера и других средств современная жизнь невозможна. Хорошо, что наши дети легко и быстро осваивают компьютерную технику, а наша с вами задача заключается в том, чтобы сделать компьютер помощником и союзником в их воспитании и развитии. Делать это нужно грамотно, продуманно и дозировано. Конечно мы, должны уделять больше времени общению с детьми, чаще с ними проводить совместный досуг. Нужно обязательно помочь ребенку найти себе увлечение по интересам, возможностям и склонностям в спорте, музыке, творчестве для гармоничного развития.

Уважаемые родители! Что было сегодня для вас интересным и полезным? Какие трудности вы испытывали?

Желаю всем вам обязательно достичь успехов в воспитании детей и чаще радоваться этому! Вот вам помощники памятки (раздать).

#### **Приложение: Рекомендации по профилактике экранной зависимости у детей**

1. Родителям необходимо являть собой пример для своих детей, ведь они обучают их жить так, как делают это сами. Если включенный в течение всего дня телевизор является фоном для времяпровождения членов семьи в квартире, если родители сами подолгу зависают в Интернете и социальных сетях или постоянно играют в компьютерные игры, о чего же ждать от детей?
2. Взрослые должны с самого начала озвучивать ребенку четкие и жесткие правила пользования телевизором, планшетом, компьютером и т.д. Твердый запрет на то, что родители считают вредным для своих детей (причем не только в рассматриваемой области), -отнюдь не проявление жесткости с их стороны. Конкретные и разумные ограничения упорядочивают мир ребенка, делают его простым и понятным: четко зная границы дозволенного, он чувствует себя в безопасности.
3. Можно и даже нужно записать ребенка в кружок или секцию в соответствии с его интересами. Тогда, во-первых, у него будет оставаться меньше времени на компьютер и телевизор, во-вторых, он будет увлечен живым общением со сверстниками.
4. Периодически вместо проведения вечера у телевизора и т.д., можно устраивать прогулку или игру всей семьей в лото, игры-загадки, шашки, шахматы, конструктор и т.д.
5. Компьютер можно использовать для проведения совместно с ребенком экскурсии по виртуальному зоопарку или установить полезные для развития программы. Главное, помнить, что все хорошо в меру.

6. Рекомендуется соблюдать следующие ограничения пользования дошкольником компьютером и т.д.:
- Продолжительность пребывания за компьютером (использование мобильного телефона, планшета и т.д.) не должна превышать 10 минут для детей 5 лет и 15-20 минут для детей 6-7лет;
  - Не стоит допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще трех раз в неделю, более одного раза в течение дня, а также поздно вечером и непосредственно перед сном;
  - Необходимо следить за тем, **во что играет** ребенок и **какие фильмы** смотрит;
7. В жизни ребенка должно быть как можно больше реальных событий: забота о домашних животных, общение с друзьями, занятие спортом, общие со взрослыми ДосуГ в будни и выходные, путешествия, экскурсии.

## 5. Сценарно-методический материал для педагогов (родителей) «Детский невроз: как его приобретают?»

**Цель:** Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей по вопросам эмоционального развития детей, профилактика появления детского невроза.

- Ознакомление с основными аспектами понятия «детский невроз».
- Раскрытие и анализ важности отреагирования негативных эмоций как с детьми, так и со взрослыми.
- Обучение практическим приемам и упражнениям выражения гнева социально приемлемыми способами
- Рекомендации для педагогов (родителей) по профилактике появления детского невроза
- Снижение эмоционального напряжения

### Оборудование:

- мультимедийное оборудование, медитативная космическая музыка.
- листы А4 по количеству участников, цветные краски, ножницы

### Ход мероприятия

#### 1. Акция –задание (под музыку)

Мы все сидим в кругу, потому что так легче видеть друг друга и обсуждать возникающие вопросы. Сегодняшнее наше занятие посвящено очень острой и важной теме – «Детский невроз».

В жизни каждого человека есть воспоминания, которые он пронесит через всю свою жизнь. Запишите, какие воспоминания из своего детства вы пронесли через годы. Воспоминания могут быть как положительные, так и отрицательные. Анализ и обсуждение.

#### 2. Информационный блок

Одним из наиболее распространенных запросов педагогу - психологу ДОО со стороны воспитателей является проблема эмоциональной неустойчивости, неуравновешенности, агрессивности воспитанников. Организация психолого-педагогической работы по профилактике и коррекции нарушений поведения дошкольников должна осуществляться со всеми участниками образовательного процесса – педагогами, родителями и детьми.

Детский невроз: как его приобретают?

---

Неврозы – заболевания нервной системы, (повышенная раздражительность, тревога, беспокойство, подавленное настроение, бессонница,..) в следствии информационных раздражителей, которые ведут к нарушениям функций внутренних органов. (Н. Почти у 40% всех больных, обращающихся с жалобами на расстройства сердечной деятельности, боли носят невротический характер.)

**Чем больше закручивать гайки у себя, тем больше шансов стать невротиком.**

Организм реагирует на психические травмы тремя стадиями:

1. Реакция тревоги (понижение температуры тела и давления)

2. Сопротивление (повышение артериального давления и тела)
3. Истощение.

**Таким образом, психические травмы могут привести к изменениям, вызывающим вегетативные расстройства, в частности нарушения функции внутренних органов. Психическую травму может получить каждый, но не каждому дано её вылечить, обращайтесь к своему психологу.**

С каждым годом возрастает количество детей, которым поставлен диагноз какого-либо нервного заболевания., и к окончанию младшей школы здоровых детей меньше половины. **Опасность этого заболевания кроется не в его тяжести, а отношении к этому заболеванию.** Большинство родителей просто не обращают внимание на первые признаки неврозов. Если ребенку в детстве родители постоянно внушали, что он «тюфяк, разгильдяй, оболтус», то рано или поздно он начинает в это верить. Но сначала внутри у ребенка происходит конфликт, потому что он знает, что он не такой плохой, что он старается порадовать своих родителей, а они этого не замечают, стараясь подогнать ребенка под свои мерки. Из этого конфликта вытекает нервное напряжение, с которым ребенок подчас не может справиться. И что делает ребенок:

1. Он приспособится под непомерные требования взрослых и спрячет свои личностные качества.
2. Он будет сопротивляться, что породит кучу конфликтов с родителями.  
И то и другое неизбежно приведет к повышенному нервному напряжению, и если родители не сменят свою воспитательскую политику, то у ребенка возникнет нервное расстройство, невроз, который ребенок понесет с собой во взрослую жизнь!!!!!!!!!!

### **Запугивание ребенка – формирование из него невротика!!!!**

Вырастут ли эти дети полноценными личностями? Будут ли они удачливы и счастливы? (Н.родители обратились к неврологу по поводу своего ребенка: «Мальчик перестал убирать за собой постель». Сколько лет мальчику? 25лет, три года женат. Причина, оказалась, лежала на поверхности, родители воспитывали своего ребенка как хотелось им, принудили поступить в институт по их выбору. Вот «ребеночек» и взбунтовался))))

**Причины повышенной нервозности детей кроются в несостоятельности родителей, неспособности выполнять материнские и отцовские обязанности из-за ИНФАНТИЛИЗМА родителей.** Современные родители по инерции продолжают жить своими проблемами, не задумываясь о судьбе своих детей. Они существуют рядом, но не вместе. Муж и жена находятся вместе, но не объединены духовной общностью. Каждый из членов семьи занимается своими проблемами, забывая, что ребенок нуждается в постоянной любви, вниманию и заботе. Дети приносят во взрослую жизнь тот стереотип отношений, который закладывается в детстве. Если малыш часто видит ссоры родителей, то принимает их за норму жизни, вырабатывает привычку к подобным отношениям и становится таким же родителем в своей семье.

### **3. Причины формирования из своего ребенка невротика:**

- Переложение воспитания ребенка на детские учреждения
- Занятие собственной карьерой
- Не вникать в проблемы детей
- Вы устали, вам некогда.  
Только гармония семейных отношений создаст благоприятную почву для воспитания гармоничной личности!!!!

Невроз – это способ решения внутренних проблем ребенка, это дефицит родительской любви. Он вызывает у ребенка внутреннюю тревогу и влияет на последующее развитие личности. Невроз порождает такие невротические проявления, как;

- Повышенная боязливость
- Страхи
- Агрессивность

#### 4. Задание - Как избежать развития невроза??

1. Невроз страха (страха смерти, боязнь лифта, огня, пожара, болезни, машин). Все эти страхи мотивированы одним – боязнью, что может что-то случиться. Источником подобных страхов была мать, тревожная по характеру и всего этого боявшаяся в детстве. Материнские страхи передаются дочерям, отцовские сыновьям. **Родители, поборите свои страхи, иначе вам не решит эту проблему.**
2. **Неврастения – это болезненное перенапряжение возможностей ребенка, в результате противоречий самих родителей.** (завышенные требования, триста замечаний в день) **или появление младшего ребенка, в следствии с этим неспособность самих родителей равномерно распределять внимание между всеми детьми в семье.** Всё это оборачивается нервными срывами, тиками, в худшем случае – агрессией к младшему.
3. Истерический невроз –ребенок чрезмерно капризен, то и дело устраивает истерики. Первая причина –непоследовательность воспитания родителями и бабушками, дедушками. (Н.мама не разрешает есть конфеты перед едой, добрая бабушка решила побаловать малыша и дала. А после её отъезда ребенок не может понять почему ему запрещают то , что вчера разрешали.) Другая причина –не повышенное внимание к ребенку, а наоборот – полное отсутствие такового. Такие дети устраивают демонстрации, но как правило, натываются на стену непонимания; всегда тихий и незаметный ребенок превращается в неуправляемого буяна. «Ты нам такой не нравишься», -как бы говорят родители. Таких детей называют невосребованными. Сложности в семейной жизни или занятость на работе не должны служить поводом для оправдания невнимательности к своим детям.
4. **Надо помнить, что детские неврозы – это «Наследство» собственных родителей, это заболевания не генетические, а Обусловленные состоянием родителей на момент рождения ребенка!!**  
**БОЛЬНЫЕ ДЕТИ - ЭТО НАСЛЕДСТВО БОЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ !!** Очень важный момент, (говорит А.И.Захаров) – период до рождения ребенка: насколько ребенок был желанным в семье, в каком состоянии была семья на момент появления ребенка. Есть старинная притча, к древнему мудрецу пришли молодые родители и спросили «Когда нам начинать воспитывать своего первенца?» на что мудрец ответил: «Вы опоздали на 9 месяцев и 10 дней». Никто не требует совершенства от родителей, все имеют право на ошибки, но многих из них можно было избежать. Поэтому сначала надо решить собственные проблемы, а то большинство ваших проблем перейдет вредным багажом в жизнь ваших детей...

*Каждый родитель считает себя самым-самым... откуда только берутся «запущенные дети?» - **Нужно научить ребенка вовремя смеяться и вовремя плакать!!!!!!***

#### 5. Упражнение «Рисунок под медитативную музыку»:



Звучит медитативная космическая музыка. Закройте глаза, расслабить руки ноги, дышать ровно и слушать музыку. Представьте, что вы попали в открытый космос. Что видите?? Постарайтесь увидеть вокруг себя разные планеты. Найдите ту, которая вам больше всего понравилась. Какой она формы?.. круг...какого цвета, пятна? Какие оттенки? он движется?..Запомните её.. Откройте глаза.

А теперь, пожалуйста, нарисуйте то, что вы видели, нарисуйте эту планету, круг и постарайтесь красками передать всю глубину космоса. Встаньте, посмотрите на свой рисунок со стороны, может вам что-то нужно будет добавить к рисунку. Дорисуйте..

Можете подарить кому-то, забрать, смысл?  
фантазии и мечты - Это ваше личное.

Наши  
Это

называется мандаллы, магические круги, которые:

- Отражают индивидуальные особенности,
- Отношение к миру и к самому себе,
- Потребности и тенденции развития,
- Запускают механизмы самоисцеления.

## 6. К чему приводит недостаток материнской любви?

Хочу вас познакомить с методикой Л.Я Драпкина, основной линией которой является зависимость развития ребенка от недостатка материнской любви (не папиной, т.к. связь большая остается мамина). Л.Я. Драпкин говорит, что от недостатка материнской любви у ребенка могут развиваться разные патологии (здоровья), т.е. тот вакуум, который не заполнился любовью, заполняется разными патологиями:

1. Психосоматические заболевания (аллергия, астма)
2. ЗПР и ЗРР
3. Все нервно-психические заболевания (нервозы, фобии суициды, шизофрения, умственная недостаточность)
4. Патологии поведения (плаксивость, драчливость, капризность, которые впоследствии могут перерасти в дурные привычки и зависимости).

Если конфуз всё-таки случился и увидели, что ребенок чем-то страдает, используйте эту методику.

## 7. Рефлексия.

Заканчивая, подведем итог:  
**зеркало-отражение вашей любви!**  
чувствуете? Есть ли вопросы и пожелания?

**Ребенок –это**  
Как вы себя

*Удачи вам в воспитании своих детей.*

## Приложение: Памятки родителям и педагогам.

### ПРОФИЛАКТИКА НЕВРОЗОВ

1. Необходим щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи ребенка невелики. Например, если он медленно одевается, не нужно постоянно фиксировать на этом внимание. Однако, если появился хотя бы малейший успех, обязательно его надо отметить.

2. Нужно больше обращать внимание на обстановку, которая складывается дома и в детском саду. Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми, тоже могут способствовать снижению общей тревожности ребенка.
3. Необходимо изучить систему личных отношений детей в группе, для того чтобы целенаправленно формировать эти отношения и создать для каждого из них благоприятный эмоциональный климат.
4. Нельзя оставлять без внимания застенчивых детей. Следует выявить и развить у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, чтобы улучшить их положение в группе. Также необходимо педагогу пересмотреть свое личное отношение