

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 27 «Лесовичок»
городского округа Тольятти

МАСТЕР – КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
В РАМКАХ ЗАСЕДАНИЯ СЕМЕЙНОГО КЛУБА «КРЕПЫШИ»

СТРЕСС И ДЕТИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

СОСТАВИЛА: ПЕДАГОГ - ПСИХОЛОГ

КАЛЮЖНАЯ АННА СЕМЕНОВНА



2013 ГОД

Цель: построение эмоционально-доверительных взаимоотношений, способствующих полноценному развитию ребёнка и позитивной самореализации взрослых.

Оборудование: мультимедийный диапроектор (для показа слайдов по тексту).

Ход:

Здравствуйте уважаемые родители, я рада видеть вас на нашем мастер-классе сегодня мы с вами поговорим о том, как помочь своему ребенку в современных условиях жизни.

Перед тем как перейти непосредственно к мастер – классу, я хочу спросить у вас. Знаете ли вы что такое стресс? Какие способами борьбы со стрессом пользуетесь вы? (ответы родителей)

Да правильно молодцы. Но если справиться со стрессом взрослый человек еще как-то может в силу жизненного опыта и закалки характера, то ребенку сделать это намного сложнее.

Чем меньше ребенок, тем сильнее он испытывает стресс при каждом столкновении с неизвестностью и новизной. Специфика детского стресса в том, что в жизнь ребенка извне вторгается нечто нехорошее, неизвестное, непонятное и поэтому страшное. В такие моменты малышу очень нужны понимание и помощь со стороны родителей, а возможно, и специалистов.

В силу того, что организм в детском возрасте постоянно растет и изменяется, можно спутать стресс с характерными для растущего организма недомоганиями. И все-таки есть некоторые признаки, по которым можно определить, испытывает ли ребенок стресс или нет.

Признаки стресса у детей до 2 лет:

- излишняя раздражительность;
- потеря аппетита, отказ от еды;
- плохой сон или его отсутствие.

Признаки стресса у дошкольников от 2 лет:

- Частое негодование, повышенная требовательность к окружающим;
- Возвращение в младенчество (3-5-летние малыши снова сосут пустышку и не пользуются горшком);
- Усилившиеся детские страхи, боязнь уснуть;
- Повышенная нервозность, вспышки агрессии, перепады настроения без видимых причин;
- Слезы при появлении новых людей или обстоятельств.
- Проявление гиперактивности или наоборот, снижение или отсутствие активности.
- Появившиеся дефекты речи.

Для ребенка любого возраста **причиной стресса** может стать: похороны близкого человека, травмы и катастрофы, развод родителей, расставание с друзьями и переезд,

насилие, реальные или вымышленные страхи, рождение нового малыша в семье, смерть домашнего животного.

Номер один в этом списке - расставание с родными, особенно если долго отсутствует мама. Потом идут изменения распорядка дня, заболевания, плохое настроение родителей. Так же это может быть первый конфликт с социальной средой. До 2-3-х лет его все близкие взрослые любят и лелеют, а вот во дворе или детском саду при общении со сверстниками малыш сталкивается с реальностью. Особенно в детском саду: здесь впервые нет рядом родителей, куча незнакомых детей, чужая тетя, и вообще все непонятно и непривычно. Тут и до конфликтов со сверстниками недалеко. Стрессом может стать посещение врача, телевизионные тяжелые фильмы, страх одиночества, необходимость подчиняться режиму.

Какова же профилактика стресса?

Лучшее, что вы можете сделать – организовать быт так, чтобы каждый день ребенок мог иметь несколько часов тишины – без радио, телевизора и компьютера (своего рода медитация). Ведь есть и другие развлечения, способствующие умиротворению и спокойствию – рисование, чтение вслух, игры с домашними животными. Да пусть на улицу выйдет, в конце концов – даже на асфальте есть природа, которая лечит душу. Уйдите с ним гулять не на детскую площадку, где он катается на качелях до упаду, а куда-нибудь в парк, в тишину. «Пошуршите» осенними листьями, обратите внимание на жучка, ползущего со своей соломинкой по своим делам, придумайте сказку про него! Общайтесь! Делитесь с ним своими планами, когда подрастет, он поделится с вами, потому что у вас учился этому. Размышляйте вслух обо всем, что волнует – со временем он тоже будет это делать! Берите малыша почаще на руки, обнимайте, тискайте – для него это самые счастливые моменты. С ночными страхами будьте осторожны, не игнорируйте их, не смейтесь, не раздражайтесь. Для ребенка это серьезно. Убедите его в том, что он в полной безопасности.

Все мы прекрасно понимаем, что так или иначе стрессовые ситуации в жизни ребёнка будут периодически появляться. Но правильное воспитание и поддержка родителей в трудные периоды такой непростой детской жизни поможет сгладить последствия стресса, сохранить психику здоровой, а личность ребенка - гармоничной.

И сейчас я вам хочу предложить антистрессовые игровые упражнения, которые вы сможете легко использовать дома. Они не требуют много времени и материальных затрат, необходимо лишь хорошее настроение и искренне желание провести время со своим малышом.

Антистрессовые игровые упражнения следует проводить босиком или в тонких носочках. Упражнения в положении сидя проводятся на паласе, коврик. Летом можно проводить на свежем воздухе, стоя на песке или траве. Для профилактики вы можете проигрывать эти упражнения 2-3 раза в неделю. А если вам понравится - можно заниматься ежедневно. Чтобы применение упражнений на практике не вызвало у вас затруднений предлагаю опробовать их сейчас. Итак, первое упражнение:

«ДУДОЧКА»

Представьте то вы держите в руках дудочку, наберите побольше воздуха в легкие, вытянув губы трубочкой и поднеся к ним дудочку, потихоньку выдувайте в нее воздух. При этом длительно произносится звук «у», как имитация звука дудочки.

Отлично! Второе упражнение:

«СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК»

Представьте, словно солнечный зайчик «прыгнул» в глаза – нужно их зажмурить. Дальше солнечный зайчик пошел «гулять» по личику, погладьте нежно и ласково зайчика: на щечках, на лобике, носике, на рту и подбородке.

Приятно, правда? Первоначально при выполнении упражнения вы можете сами проводить рукой ребенка по своему лицу, а потом предложить ребенку поменяться местами. Продолжим третье упражнение:

«БАБОЧКА»

Вообразите, как в теплый летний день, подставив личико солнцу, вы загораете с несколько разжатым ртом. И вот – летит красавица-бабочка, которая садиться прямо на носик. Бабочка щекочется, и нужно ее тихонько согнать: сморщить носик, приподнять верхнюю губу, но рот оставить полуоткрытым с задержкой дыхания. А дальше, сгоняя бабочку, нужно подвигать носиком. Улетела? Теперь можно расслабить мышцы губ и носа, потихоньку выдыхая.

А теперь прошу выйти желающих в центр зала. Отлично! Спасибо! Мы с вами поиграем в еще одну игру, которая очень нравится детям.

Итак, игра «Паровозик из Ромашково». (Взрослые встают в круг). Скажите вы помните мультфильм «Паровозик из Ромашково»? Сегодня мы будем в него играть, поедем на нем в деревню Ромашково. Хотите? Из чего состоит поезд? (Из паровоза и вагонов) Паровоз - это голова поезда. А ну-ка, давайте проверим, готова ли наша голова к поездке.

Положите одну руку на лоб, а другую - на затылок, закройте глаза и прислушайтесь к тому, что происходит в голове.

Давайте скажем спасибо своей голове за то, что она думает, мыслит, помнит очень многое. Поблагодарите всех своих близких: маму и папу, бабушек и дедушек, своих друзей за то, что они вас любят. Поблагодарите все и вся: природу, солнышко, весь этот удивительный мир. Пусть он будет добрым и светлым.

Откройте глаза и расскажите нам, если вы что-то почувствовали.

А вагончики - это тело поезда. А тело наше, организм наш готов ли к поездке? Давайте проверим.

Поставьте руки на пояс, как на танцах, но большие пальчики поверните вперед, а ладошки - назад.

Закройте глаза и прислушайтесь к тому, что происходит внутри вашего организма.

Понаблюдайте, что происходит во всем вашем организме, как он работает.

Давайте поблагодарим наш организм за хорошую работу, попросим у него прощения зато, что иногда не бережем его и подвергаем опасности заболевания.

Откройте глазки и расскажите нам, если вы что-то почувствовали.

(3-4 мин.)

А теперь, давайте поиграем в паровозик. Я буду паровозом, а вы - вагончиками. Сначала надо построить паровозик и вагончики! Возьмите в руки молоточки, стройте каждый свой вагончик. (Участники постукивают себя пальчиками и кулачками по голове плечам, рукам, туловищу, ногам.) Хорошо! Помогите своему соседу построить вагончик (Участники поворачиваются в затылок друг другу и поколачивают пальчиками и кулачками по спине соседа, стоящего впереди). - Хорошо! А теперь помогите соседу с другой стороны. (Участники поворачиваются в другую сторону и повторяют упражнение.) Хорошо! Новые вагончики надо покрыть краской, чтобы они были красивые. Закройте глаза, постарайтесь увидеть тот цвет, в который вы хотите покрасить свой вагончик. Какой цвет увидели? (Разные ответы участников.)

- Красим! (Участники проводят руками по телу с головы до пяток, дети повторяют движение.)

- А теперь - посушим краску. Давайте подвигаемся, чтобы краска быстрее высохла. Сначала посушим верхнюю часть вагона. (Участники потряхивают головой вправо-влево, вверх-вниз.)

- А теперь - все остальное. (Участники трясут руками, часто топают ногами, подпрыгивают; хлопают себя по ногам.). - Хорошо! Повернитесь лицом в круг, посмотрите друг на друга. Вы построили очень красивые новенькие вагончики. Теперь можно отправляться в путь. (Участники встают в затылок друг другу, кладут руки на плечи впереди стоящему.) Паровозик из Ромашково отправляется с третьего пути! Просим пассажиров занять свои места! Чух-чух, чух-чух, наш паровозик тронулся! Поехали! (Ведущий ведет колонну «змейкой», все продвигаются, часто топая пятками.

Вот, мы и приехали. Встаньте, пожалуйста, в круг, возьмитесь за руки. Закройте глаза и наблюдайте; что происходит внутри вас. Мысленно поблагодарите всех своих друзей, с которыми вы играли, всех родных и любимых людей, природу - все и вся. Откройте глаза. Расскажите, пожалуйста, если вы что-то почувствовали.

Хорошо!

Я желаю, вам всем здоровья!

А теперь я попрошу вас присесть. Спасибо! Скажите, понравилось вам сегодняшнее занятие? Легко выполнять упражнения? Пригодятся ли Вам полученные сегодня знания? Прошу заполнить листочки с отзывами.

Используемая литература:

1. Бачериков Н.Е., Воронцов М.П., Петрюк И.Т., Цыганенко А.Я. Эмоциональный стресс в этиологии и патогенезе психических и психосоматических заболеваний.- Харьков: Основа, 1995.- 276 с.
2. Гринберг Дж.С. Управление стрессом. - СПб.: Питер, 2004. - 496 с.
3. Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости. - М.: Моск. кадровый центр, 1990. - 32 с.
4. Каган В.Е. Ребенок и травма. Детские реакции на травму // Методическое пособие по работе с посттравматическими стрессовыми расстройствами. - СПб.: Ин-т Гармония, 2001.
5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Наука, 1983. - 368 с.
6. Косицкий Г.И., Смирнов В.М. Нервная система и стресс. - М.: Наука, 1970. - 200 с.
7. Леонова А.Б. Психопрофилактика стрессов. - М., 1993.
8. Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом. - Воронеж: НПО МОДЕК, 2000. - 176 с.
9. Тигранян Р.И. Стресс и его значение для организма. - М.: Наука, 1988. - 176 с.
10. Черепанова Е. Психологический стресс - помощи себе и ребенку. - М., 1997.