**Мастер-класс «Укрепление и сохранение**

**психологического здоровья дошкольника»**

**Задачи:**

* Раскрыть педагогам суть понятий «психологическое здоровье», «эмоциональное благополучие», «эмоциональная сфера»;
* Познакомить педагогов со способами коррекции у детей психоэмоционального напряжения. Способствовать формированию у участников мастер-класса способностей определять и управлять собственными эмоциями.
* Организовать обмен опытом в области взаимодействия с детьми;

Форма проведения: мастер-класс.

Участники: педагоги

Ведущий: педагог-психолог

Количество участников: 10-15 человек.

*Ход собрания*

1. *Вступительное слово психолога:*

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности.

В энциклопедическом словаре медицинских терминов понятия «психическое здоровье» нет, есть просто слово «здоровье», и им обозначается состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Отличие психологического здоровья от психического, главным образом заключается в том, что психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а психологическое – относится к личности в целом и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского аспекта.

Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон не так давно автором Дубровиной, которая считает, что психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

Проблема предупреждения и коррекции психоэмоционального напряжения у детей встала в настоящее время особенно остро. Поскольку психоэмоциональное напряжение является одной из характеристик психического состояния человека.

 Под эмоциональным дискомфортом - понимается такое психическое состояние, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, тревожности, мрачных предчувствий или просто неприятными эмоциональными ощущениями.

Когда окружающие доброжелательно относятся к ребенку, признают его права, уделяют ему внимание, он испытывает чувство уверенности, защищенности. Обычно в этих условиях у ребенка преобладает бодрое, жизнерадостное настроение. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к людям – растет психологически здоровый человек.

Для психологического комфорта малыша важны:

* Эмоциональное самочувствие – ощущение и переживание эмоционального комфорта или дискомфорта, связанного с различными значимыми аспектами его жизни.
* Эмоциональное благополучие – показатель оптимального общего развития ребенка и его психического здоровья.

Эмоциональное благополучие складывается из адекватного проявления ребенком эмоций (удовольствия, неудовольствия), переживания внутреннего спокойствия (отсутствие внешней угрозы), успеха или неудачи в достижении целей, комфорта при взаимодействии с окружающими людьми, положительной оценки результатов деятельности ребенка.

1. Эмоциональная сфера очень важна для развития дошкольников. Ребенок 3-7 лет осваивает социальные формы выражения эмоций; у него формируется чувство долга по отношению к взрослым и сверстникам; получают дальнейшее развитие эстетические, интеллектуальные, моральные чувства; благодаря речевому развитию эмоции становятся осознанными, управляемыми. Эмоции – это показатель общего состояния ребенка, его психического и физического самочувствия.

*Что, по вашему мнению, оказывает влияние на эмоциональное благополучие или неблагополучие ребенка?* (Если педагоги затрудняются в определении причин, следует предложить им обсудить факторы, указанные А.И. Захаровым.)

Давайте обратимся к факторам, оказывающим влияние на психическое здоровье ребенка, которые выделены ученым-психологом А.И. Захаровым.

1. Факторы социально-культурного характера:
* Ускорение темпа жизни;
* Дефицит времени родителей;
* Недостаток условий для снятия напряжения и расслабления;
* Загруженность родителей и невротизация взрослых;
* Неумение решать внутриличностные конфликты и отсутствие возможности оказать психотерапевтическую помощь.
1. Социально-экономические факторы:
* Неудовлетворительные жилищно-бытовые условия;
* Ранний выход матери на работу.
1. Социально-психологические факторы:
* Дисгармония в семейных отношениях;
* Дисгармония в семейном воспитании;
* Нарушение в сфере детско-родительских отношений»

Педагогу очень важно уметь определять психическое состояние ребенка, четко разграничивать личностные черты, т. е. присущие ребенку и особенности психического состояния ребенка.

Основными признаками дискомфортного состояния у детей являются*:*

*Все э*то можно выявить на основе обычного способа – наблюдения.

* Трудности с засыпанием, неспокойный сон;
* Усталость ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко;
* Участившаяся беспричинная обидчивость, слезливость или, наоборот, проявление агрессии (жалобы, обзывания, драки и т.д.);
* Участившиеся случаи невнимательности, рассеянности;
* Беспокойство, непоседливость;
* Частое проявление упрямства, капризов;
* Навязчивые привычки – сосание пальца, грызение ногтей, накручивание волос на палец, игра с половыми органами.
* Стойкое нарушение аппетита или, наоборот, переедание;
* Стремление к уединению;
* Невротические проявления – моргание глазами, подергивание плеч, дрожание рук и т.д.;
* Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах, беспокойная непоседливость также говорят о дискомфортном психологическом состоянии. Ребенок в таком состоянии чаше ищет одобрения и поддержки у взрослых, "жмется" к ним.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, если они ранее не наблюдались. Необходимо также отметить и то, что не все эти признаки могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже тогда, когда появились только некоторые из них.

Портрет психологически здорового ребенка:

1. Возрастные «кризисы» проходят естественно, безболезненно, решаются закономерные возрастные проблемы.
2. Ребенок испытывает чувства привязанности, нежности и любви в ответ на аналогичные чувства родителей.
3. Ребенок реализует свою потребность в авторитете и уважении, понимании со стороны близких и значимых для него лиц.
4. Обладает устойчивым чувством «я», адекватной самооценкой, уверен и активен, имеет соответствующий возрасту уровень притязаний и возможностей.
5. Способен к сопереживанию.
6. Не проявляет выраженных чувств ревности и зависти при наличии ведущего чувства – доброжелательности к людям.
7. Контактен и общителен, стремится к взаимодействию со сверстниками на равных.

Во взаимоотношениях с ребенком взрослый должен тонко подбирать эмоциональные формы воздействия.

Для коррекции и профилактики психоэмоционального напряжения у детей, имеются разнообразные методы.

К ним относятся:

- Песочная терапия - Игры с песком

- Игротерапия игры повышающие авторитет, значимость и уникальность детей, сплоченность детского коллектива, поднимает эмоциональный тонус.

- Сказкотерапия –чтение сказок

- Упражнения на снятие напряжения во время интеллектуальной деятельности; Упражнения на снятие мышечного напряжения, релаксация и т.д. «Театр масок» - расслабление мышц лица, снять мышечное напряжение, усталость;

 Чаще всего коррекционно-развивающие упражнения связаны со снятием мышечного и эмоционального напряжения, но и зачастую требуются игры, которые повышают эмоциональный тонус ребенка, и поэтому я хочу познакомить вас с системой игр и упражнений, позволяющих как поднимать эмоциональный тонус, так и снимать мышечное и эмоциональное напряжение. Это будут игры на снятие интеллектуального напряжения, мышечного напряжения, поднятия эмоционального тонуса.

**Имитационная игра**

Мы с вами долго занимались, немного устали, нам поможет снять интеллектуальное напряжение несколько упражнений

Упражнения выполняются сидя на стуле:

 1. Опираясь то на пятки, то на носки, приподнимать стопы от пола и выполнять ими едва заметные движения наружу и внутрь.

 2. Напрягая мышцы спины, прогнуться в пояснице, свести и развести лопатки.

 3. Напрягая мышцы шеи, выполнять едва заметные движения готовой вправо-влево, вперед-назад, по часовой и против часовой стрелки.

 4. Опираясь ладонями о стол, а пятками - о ножки стула, напрячь и расслабить мышцы тела.

 Как вы себя чувствуете? Что вы ощутили? Отдохнули немного?

**"Ленивая кошечка"**

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

Упражнения на расслабление мышц лица:

**"Озорные щечки"**

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

**"Рот на замочке"**

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

**"Злюка успокоилась"**

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

**"Пара" (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).**

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

Модель релаксационного тренинга

**«Лимон»**

Для начала устройтесь как можно удобнее на своем месте. Откиньтесь на спинку стула, ноги опустите на пол, пусть обе ваши руки свободно свисают или лежат на коленях. Теперь закройте глаза и не открывайте их, пока я вас об этом не попрошу. Помните, что вы должны очень точно выполнять мои инструкции, прилагать все свои усилия, прислушиваться к своему телу.

Представьте, что в вашей левой руке лежит целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете? А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его еще сильнее, чем первый. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки! Сжимайте все сильнее! Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторить весь процесс для правой руки.)

**Релаксация «Полет бабочки»**

Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и глубоко, ... спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок...

Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь каждый пусть вообразит, что он – бабочка. Что у него красивые и большие крылья… Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз, вверх и вниз...

Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов... Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы даже чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно высадитесь на мягкую пахучую серединку цветка…рассматриваете его и цветы вокруг... Вдохните еще раз его аромат ... и откройте глаза.

Расскажите о своих ощущениях.