**«Лайфхаки психологического равновесия родителей будущих первоклассников»**

*Подготовили: воспитатель МБДОУ «Крепыш» Султанова Саяд Алимамедовна*

*педагог-психолог МБДОУ «Крепыш» Оларь Любовь Игоревна*

**Ход.**

*Педагог-психолог МБДОУ «Крепыш» Оларь Любовь Игоревна:*

**1. Игра-разминка «Да – нет»**

Я вам предлагаю ответить на мои вопросы «да», если вы согласны с моим высказыванием и «нет», если не согласны.

Скажите громко и хором, друзья

Деток своих все вы любите?

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь?

Я вас понимаю…Как быть, господа?

Проблемы деток решать нужно нам?

Дайте мне тогда ответ

Помочь, откажитесь нам?

Последнее спрошу вас я,

Активными все будем?

***Актуализация проблемы***

Доказано, что эмоциональное состояние влияет на здоровье взрослого человека, в особенности ребенка. Если ребенок пребывает в приятной ему обстановке, среди людей, относящихся к нему приветливо, внимательно, то он обычно выглядит веселым, хорошо ест, нормально пребывает в весе, меньше подвержен заболеваниям, благожелательно относится к окружающим. Отрицательные эмоции угнетают психику, подавляют активность, снижают работоспособность. Ребенок, находящийся в неблагоприятной психологической обстановке, чаще болеет, становится раздражительным, грубым, агрессивным или, наоборот, у него наблюдается подавленное состояние, он часто и легко расстраивается, плачет.

Эмоции, с одной стороны, являются «индикатором» состояния ребенка: помогают взрослому понять мир маленького человека, сигнализируют о его эмоционально-психологическом состоянии; а, с другой стороны, влияют на его познавательные интересы, поведение, общение.

Эмоциональная сфера является базовой площадкой, основой для формирования личности ребенка, его поведения, характера взаимоотношений с окружающими (близкими людьми, взрослыми людьми и со сверстниками).

Как наполнить эмоциональную сферу ребенка? Как вырастить психологически здоровую личность? Как родителю самому быть психологически здоровым? Что делать, чтобы негативные эмоции не разрушали отношения родителя и ребенка? Эти вопросы мы постараемся сегодня рассмотреть.

Есть дети эмоциональные от природы, они активно проявляют себя, общительны, артистичны, они охотно танцуют, поют и т.д. Есть дети спокойные, уравновешенные, сдержанные, они мало проявляют свои эмоции, на людях стеснительны, неактивны. Каким детям нужно развивать эмоциональную сферу? (всем). Наша задача в дошкольном детстве научить детей понимать эмоциональное состояние другого человека, героя, персонажа, а позднее и его собственное. Например: Мама расстроена, потому что ты не прибрал игрушки. Бабушка рада, что ты нарисовал ей интересный рисунок. Папа устал на работе. Мама жалеет тебя. Клоун веселится. Карабас Барабас разозлился. Медвежонок жадничает. Ты расстроился, потому что Коля с тобой мало погулял. Ты рассердился, потому что Ваня отнял твою машинку.

2. **Способы, связанные с Управлением дыхания**

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

**Упражнение «Дыхание по квадрату»** *(Изображение квадрата на презентации)*

**3. Свето-цвето-песочнаятерапия. (световые столы для песка, разноцветный песок, аксесуары для песочной терапии)**

Игра с песком - это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного освобождается от напряжения. А самое главное - он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо;

* «песочный массаж» пересыпать песок, перетирать его между ладошек (такой массаж активизирует нервные окончания, а это стимулирует умственную активность, является профилактикой простудных заболеваний и т. д.);
* делать отпечатки пальчиками, ладошками, толстыми и тонкими палочками, камешками и т. д. ;
* рисовать что-нибудь или писать буквы, цифры, слова пальчиком или веточкой;
* создавать узоры или выкладывать контуры предметов из ракушек, камешков, веточек, каштанов, желудей, орехов и т. д. ;
* проводить пальчиком по ровной, волнистой и зигзагообразной дорожкам, сделанным на песке мамой. Постараться не сбиться с дороги (это помогает в развитии мелкой моторики и в подготовке руки к письму).

- Понравилась ли вам играть в песочнице?

- Что вам запомнилось больше всего?

- Понравилось ли ходить в гости, принимать гостей?

- Какие чувства вы сейчас испытывайте?

*Воспитатель МБДОУ «Крепыш» Султанова Саяд Алимамедовна:*

В наших детях, которые уже достигли дошкольного возраста, заложен инстинкт изучения, исследования мира. Давайте вместе поможем им их развивать и реализовать.

Чтобы Ваш ребенок переступил порог нашего детского сада и уверенный в своих силах пошел в школу с хорошим багажом знаний, а самое главное- способностями к познанию учение для Вас и для него должно быть не трудной обязанностью, а радостью.

Предлагаем вам пополнить свою копилку самых простых, но в тоже время эффективных лайфхаков сохранить психологическое равновесие ваше и вашего ребенка.

**4. Упражнение «Упрямая подушка»**

Русский психиатр, невропатолог, психолог В.М. Бехтерев считал, что с помощью музыки (музыкального ритма) можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденных и растормошить заторможенных, урегулировать их поведение.

«Упрямая подушка». Игра для индивидуальной работы, снимает общее напряжение, упрямство. Музыкальный материал — увертюра «Буря» П.И. Чайковского, «Ноктюрн № 20» Ф. Шопена.

Инструкция. Приготовьте «волшебную, упрямую подушку» в темной наволочке. Введите ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри нее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давай прогоним упрямки». Предложите ребенку бить кулаками в подушку изо всех сил, при этом приговаривайте: «Сильнее, сильнее, сильнее!» (под музыку П.И. Чайковского). Когда движения ребенка станут медленнее, постепенно остановите игру. Попросите ребенка послушать упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли? Что они делают?» Он прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке, — говорите вы. — Подушка стала доброй». После этого предложите полежать на ней и послушать музыку (ноктюрн Ф. Шопена).

**5. Игра «Музыкальная сказка».**

В настоящее время стали актуальными проблемы развития внимания в дошкольном возрасте. Предлагаемые сказочки с шумовым оформлением являются весёлыми и эффективными упражнениями для слухового восприятия, а также развития мелкой моторики, слуховой памяти и фантазии у детей от 2 до 5 лет.

Заяц в лесу (сказка с музыкальными инструментами)
Жил-был заяц-трусишка. И всего этот заяц боялся.
Вышел однажды он из дома. Не успел и трёх шагов сделать, а ёжик вдруг как зашуршит в кустах!
(ШУРШИМ БУМАГОЙ ИЛИ ПАКЕТОМ)
\Испугался заяц и бежать.
(СТУЧИМ ПО БАРАБАНУ ИЛИ ИСПОЛЬЗУЕМ ДЕРЕВЯННЫЕ ЛОЖКИ (быстро))
Бежал, бежал, присел на пенёк отдохнуть, а дятел на сосне как застучит!
(СТУЧИМ ПАЛОЧКОЙ ПО ДЕРЕВЯШКЕ)
Бросился заяц бежать.
(СТУЧИМ ПО БАРАБАНУ ИЛИ ИСПОЛЬЗУЕМ ДЕРЕВЯННЫЕ ЛОЖКИ (быстро))
Бежал, бежал, забежал в самую чащу, а там сова крыльями как захлопает.
(НАТЯГИВАЕМ РУКАМИ ТКАНЬ)
Побежал заяц из леса к речке
(СТУЧИМ ПО БАРАБАНУ ИЛИ ИСПОЛЬЗУЕМ ДЕРЕВЯННЫЕ ЛОЖКИ (быстро))
А на берегу лягушки сидели.
Увидели они зайца - и скок в воду.
(ПРОВОДИМ ПАЛОЧКОЙ ПО КСИЛОФОНУ ИЛИ ШЛЁПАЕМ ЛАДОНЯМИ ПО НОГАМ)
Тут заяц остановился и говорит:
- А ведь есть звери, что меня, зайца, боятся!
Сказал так и смело поскакал обратно в лес.
(СТУЧИМ ПО БАРАБАНУ ИЛИ ИСПОЛЬЗУЕМ ДЕРЕВЯННЫЕ ЛОЖКИ (медленно)

**6. Упражнение «Материнская любовь»**

Дети, наполненные маминой любовью, лучше растут и развиваются - это факт. Недолюбленный ребенок чаще болеет, выдоровление проходит медленно, имеет склонность к плохому поведению и непослушанию. Поэтому для нормального развития ребенка просто необходимо как можно чаще обнимать ребенка, целовать, поглаживать, с любовью и нежностью смотреть в глаза, шутливо играть с ним.

Метод Драпкина заключается в том, что мама читает своему ребенку определенные фразы. Эти фразы нужно читать точно в таком порядке - это специально подобранные и проверенные

фразы.

Эти фразы полезно читать как новорожденным, так и взрослым детям, как больным, так и здоровым. Ведь это, прежде всего, установка на счастье и здоровье, а это будет полезно каждому ребенку.

Базовая часть состоит из 4 блоков. Действенней всего эта методика будет работать, если вы будете произносить фразы, когда ребенок сладко спит ночью. Примерно через 30-40 минут после засыпания малыша присядьте рядом с ним и сначала мысленноа затем и вслух произносите фразу за фразой. Вложите в эти слова всю свою ласку и любовь, пошлите своему ребенку свои флюиды любви.

1-й блок. Витамин материнской любви.

Я тебя очень сильно люблю.

Ты - самое дорогое и родное, что у меня есть.

Ты - моя родная частичка, родная кровинушка.

Я без тебя не могу жить.

Я и папа тебя очень сильно любим.

2-й блок. Физическое здоровье.

Говоря, представляйте своего ребенка в идеале, здоровым и крепким.

Ты сильный, здоровый, красивый мальчик (девочка).

Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развива¬ешься.

У тебя крепкие и здоровые сердечко, грудка, животик.

У тебя нежная, гладкая и влажная кожа.

Ты легко и красиво двигаешься.

Ты здоровый, закаленный, редко и мало болеешь.

3-й блок. Нервно-психическое здоровье ребенка.

Ты спокойный мальчик (девочка).

У тебя хорошие, крепкие нервы.

Ты умный малыш.

У тебя хорошо развиваются головушка и ум.

Ты хорошо спишь, легко и быстро засыпаешь.

У тебя хорошее настроение, и ты любишь улыбаться.

Ты видишь только хорошие, добрые сны.

У тебя хорошо и быстро развивается речь.

4-й блок. Эмоциональный эффект, очищение от болезней

(из народной медицины).

Я забираю и выбрасываю твою болезнь.

Я забираю и выбрасываю (перечисляете проблемы вашего малыша, включая плохой аппетит или сон, обидчивость и т. д.).

Я тебя очень-очень сильно люблю.

Если вы начнете пользоваться методом лечения материнской любовью, возьмите себе за правило вести дневник и в течение дня внимательно наблюдать за своим ребенком, прислушиваться к нему и записывать все новые достижения. Пусть поначалу они будут незначительными, но со временем вы удивитесь, как он меняется, становится более спокойным и уравновешенным, более здоровым и крепким. Удивительными будут и те перемены, которые вы отметите в себе! Да, попробовав этот метод, вы сами немного изменитесь, станете лучше понимать ребенка, ваши отношения станут более теплыми и доверительными.

*Педагог-психолог МБДОУ «Крепыш» Оларь Любовь Игоревна:*

7. **Упражнение «Мозговой штурм»**

Взрослый человек, в отличие от ребенка, может контролировать свои эмоции и регулировать их. Что может сделать взрослый, чтобы негативные эмоции не выплеснулись наружу? (сдержаться, успокоиться, уйти, переключиться, заняться приятным делом, выплеснуть их в приемлемой форме).

Если ребенок вызывает у вас отрицательные эмоции своим внешним видом, поведением, сообщите ему об этом, используя «Я-сообщение». Не следует молча переживать, переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть себя или ребенка или окружающих вы не сможете, потому что эмоции легко можно «прочитать» в вашей позе, жестах, интонации, выражению лица и глаз.

Какие ещё способы, упражнения или игры для выплеска негативных эмоций в приемлемой, неопасной для самого ребенка и окружающих его людей вы можете назвать?

Попросим вас закончить предложения:

– Самым полезным для меня было…

Благодари вас за работу!