

Упражнения на саморегуляцию для детей.

Представьте, что вы ленивые коты и кошечки. Вообразите, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперед. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Давайте еще потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимите их вверх, над головой, откиньте назад как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Почувствуйте расслабление, тепло.

А теперь представьте, что вам нужно протиснуться через очень узкую щель в заборе, между двумя досками, на которых так много заноз. Надо стать очень тоненьким, чтобы протиснуться и не получить занозу. Втяните живот и постарайтесь, что бы он прилип к позвоночнику. Станьте тоньше, еще тоньше, ведь вам очень нужно протиснуться через забор! А теперь передохните, уже не надо «утоньшаться». Расслабьтесь и почувствуйте, как живот «распускается», становится теплым. Втяните живот. Подтяните его к самому позвоночнику. Станьте совсем тоненькими, напрягитесь. Вам очень нужно протиснуться, а щель такая узкая. Ну все, вы пробрались, и ни одной занозы! Можно полностью расслабиться. Откиньтесь на спину, расслабьте живот, пусть он станет мягким и теплым. Как вы хорошо себя чувствуете! Вы все сделали замечательно!

Памятка

по сохранению психологического здоровья детей



Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

Задачи психологической поддержки детей:

Обучение положительному самоотношению и принятию других людей.

Обучение рефлексивным умениям (умение осознавать свои чувства, причины поведения).

Формирование потребности в саморазвитии (умение находить в трудных ситуациях силы внутри себя).

Эти задачи могут реализовываться на групповых занятиях с детьми.

Исходя из задач, система работы по формированию психологического здоровья будет состоять из следующих этапов:

Диагностика тревожности и адаптированности детей к детскому саду и семье, наблюдение за воспитанниками и последующее определение их уровня психологического здоровья.

Включение детей, отнесенных ко второму уровню психологического здоровья, в еженедельные групповые занятия профилактической направленности.

Рекомендации педагогам дошкольного учреждения в сфере профилактики формирования психологического неблагополучия в развитии ребенка:

- Создавайте в учреждении спокойную, жизнерадостную обстановку.
- Проявляйте искренний интерес к личности каждого ребенка, его состоянию, настроению.
- Организовывайте жизнедеятельность детей таким образом, чтоб у них накапливался положительный опыт добрых чувств.
- Собственным поведением демонстрируйте уважительное отношение ко всем детям.
- В ходе обучающих занятий учитывайте возрастные особенности и интересы детей.
- Создавайте условия для формирования у детей положительных взаимоотношений со сверстниками, привязанности и доверия к взрослым.
- Учите детей осознавать свои эмоциональные состояния, настроения и чувства окружающих людей.
- Учите детей устанавливать связь между поступками, событиями, настроением и самочувствием людей.
- При организации взаимодействия чаще пользуйтесь поощрением, поддержкой детей, чем порицанием и запрещением.
- Создавайте условия для эффективного доверительного сотрудничества с родителями воспитанников.