

Процес входження дитини у соціальне середовище під керівництвом дорослого називається вихованням. Ми усвідомлюємо цей процес кожен по-своєму, виховуємо дітей так, як самі вважаємо за потрібне. Дорослі мають опанувати вміння слухати і чути дитину, прагнути розуміти її стан душі, плекати в ній безмежну батьківську любов, що захистить від негативних впливів. Батьки мають усвідомити, що разом із дитиною вони дивляться в одні й ті самі ситуації їхнього життя по-різному, тому і бачать у них іноді абсолютно протилежний зміст. Тому важливо, не гаючи часу, актуалізувати питання психічного здоров'я дитини.

Іваненко Наталія Анатоліївна

Практичний психолог Дошкільного навчального закладу(ясла-садок) комбінованого типу №7 "Сонечко" м. Канева



Семінар - практикум для батьків "Збереження та зміцнення психічного здоров'я дітей "

Мета: підвищення батьківської компетентності в розумінні виховання дітей дошкільного віку; розширення педагогічних уявлень щодо забезпечення психічного здоров'я дитини; ознайомлення присутніх зі стилями спілкування в родині; формування відповідального ставлення батьків до виховання фізично і психологічно здорового підростаючого покоління; навчання ефективного спілкування з дитиною.

Завдання семінару:

- формувати відповідальність батьків за соціалізацію дитини;
- ознайомити учасників з різними підходами до сімейного виховання та методами підтримки дитини;
- визначити оптимальні шляхи спілкування з дитиною з метою поліпшення психологічного клімату сім'ї, міжособистісних взаємин, стилю спілкування;
- сприяти підвищенню психолого-педагогічної компетентності батьків щодо психічного здоров'я дітей;
- прагнути до психічного та емоційного благополуччя в родині .

Кількість учасників: 20 осіб

Матеріали : кольоровий папір, ножиці, клей, ручки, диск із записами спокійної музики, папір для нотаток, маркери, камінчики, різнокольорові силуети дітей, пам'ятки для батьків, інформаційні повідомлення, мильні бульбашки, різнокольорові повітряні кульки, газети та журнали, основи для колажу.

Тривалість: 2 години 40 хвилин – 3 години

Хід семінару-практикуму

Вступне слово.

Постановка проблеми. Проблема психічного здоров'я дітей є однією з найактуальніших на сьогоднішній день. Під натиском негативних впливів сучасного життя емоційна сфера дитини піддається величезним перевантаженням. Сім'я є для дитини дошкільного віку одним з головних соціальних інститутів, що забезпечує необхідні умови для збереження і підтримки психічного здоров'я дитини.

Статистичні дані свідчать, що лише 30% батьків щодня приділяють час для спільної діяльності з дитиною: малюють, читають, граються тощо. І причиною цього є не лише швидкий ритм сучасного життя, а й те, що батьки не знають, як з користю для дитини проводити з нею час, правильно спілкуватися, збагачувати її досвід та зміцнювати психічне здоров'я.

Рівень обізнаності батьків з особливостями дитячої психіки часто відіграє вирішальне значення у збереженні психічного здоров'я дитини. Сім'я — це природний осередок найглибших людських почуттів, де дитина засвоює основи міжособистісного спілкування, де розвивають її почуття доброти, чуйності, правдивості, любові.

Основний чинник формування особистості — це **психологічний клімат сім'ї**. Рідна домівка — не тільки місце притулку, дах над головою, а й родинне вогнище, місце захисту від життєвих негараздів.

Для нас з Вами на сьогодні це актуальне питання, і тому я хотіла б запитати Вас:

- Чи готові ви поринути у світ дитинства і відчувати себе дитиною?
- Чи погоджуєтесь брати участь у іграх та вправах-граючи навчатися?

Вправа 1. Знайомство. (Час: 15 хвилин)

Мета: сприяти встановленню дружньої, теплої атмосфери у групі; налаштувати батьків на діалог; викликати у них позитивні думки про власних дітей; зняти емоційне напруження.

Матеріали: аркуш блокноту для фліпчарту, на якому записані завдання – початки речень, що потрібно продовжити.

Хід проведення

Кожен із батьків представляється перед усією групою, називає своє ім'я, імена та вік своїх дітей. Кожен із батьків має закінчити одне із наведених нижче речень:

- 1. Два слова, якими можна описати мою дитину, це –....**
- 2. Якби моя дитина була звуком, то вона звучали б, як....**
- 3. Мені найбільше подобається у моїй дитині....**
- 4. Моя дитина змушує мене сміятися, коли...**

Хтось із батьків, у кого більше, ніж одна дитина, може застосувати по одному реченню, говорячи про кожну з них. Закінчення речень може бути смішним. Гумор дозволяється, а кімната має звукоізоляцію. (Кожне з речень

сформульовано таким чином, щоб сприяти позитивним відгукам про дітей. Це має бути весела вправа. Заохочуйте батьків казати те, що спадає їм на думку, та насолоджуйтесь – ніхто нічого не записує!)

Вправа 2. Виготовлення фігури дитини. (Час: 15 хвилин)

Пропоную взяти папір і вирізати силует своєї дитини. *(Батьки вирізають із паперу силует своєї дитини).*

Мета: викликати у батьків позитивні думки про своїх дітей; зняти емоційне напруження.

Матеріали: фігури дітей із паперу, фломастери, кольорові олівці.

Хід проведення

Попросіть батьків намалювати обличчя своєї дитини відобразивши той емоційний стан в якому вона перебуває найчастіше. По силуету написати у стовпчик букви, з яких складаються імена дітей. На кожну букву імені потрібно написати позитивну якість, що притаманна найбільшою мірою вашій дитині. Наприклад, ім'я Дарія можна скласти з таких прикметників:

Добра (Д)

Акуратна (А)

Розважлива (Р)

Ініціативна (І)

Яскрава (Я)

Пропоную декілька рекомендацій:

- Попросіть групу скласти перелік позитивних прикметників, принаймні по одному на кожну літеру алфавіту.
- Запропонуйте батькам розмістити аркуш з цим персоналізованим ім'ям з прикметниками у своїй спальні або на дзеркалі у ванній кімнаті, щоб вони щоразу нагадували їм про ці позитиви.

А поки Ви творчо працюватимете, я, ознайомлю Вас з метафорою.

Метафора «Річка та береги»

Мені подобається порівнювати дитину з річкою – веселою, стрімкою та бурхливою або ж глибокою та повільною. Вона пливе собі куди їй заманеться, рухається вільно й невимушено. Та кожен рух річки визначає її русло, береги, які ми називаємо батьками. Вони завжди ніби попереду, визначають основне спрямування її руху. Якщо батьки мають свої стійкі ціннісні настанови, знають як виховувати дитину, розуміють, що є важливим для неї, - то це береги міцні і надійні. Тоді і річка почувається захищеною та більш впевненою.

Де ви бачили такі береги, які б тиснули на річку чи змушували її плести в інший бік? Вона протікає вільно, відповідно до своєї природи, а береги лише дещо скеровують її рух. Річка, що не має берегів, розтікається, поступово перетворюється на болото. Так і дитина, яка не відчуває підтримки, розумного контролю з боку батьків, не має життєвих орієнтирів,

чіткого самоусвідомлення своїх справжніх бажань та потреб, через що потрапляє під чужий вплив або тиск оточення.

Коментар психолога. Діти наслідують своїх батьків. Вони ніби віддзеркалюють їхню поведінку, манеру спілкування, засвоюють саме ті цінності, ті головні життєві принципи, які сповідує їхня сім'я. Тому помиляються ті батьки, які впевнені, що дитина буде робити так, «як я говорю». Насправді ж вона буде робити так, «як я роблю». Тому батькам важливо бути послідовними в думках, переконаннях та діях.

Легко й комфортно бути берегом, коли дитина слухняна, «зручна», розуміє сказане з півслова скажете ви. А якщо дитина все ж таки завдає клопоту, змушує хвилюватися і плакати, а то й просто отрує життя своїми витівками? Як бути, якщо на неї всі скаржаться: вихователі, родичі, сусіди? Коли вчителька танців натякає, що краще не водити дитину на заняття – мовляв, інших дітей відволікає сміхом і набридає усякими витівками. А що робити з понурими, неконтактними, неговіркими дітьми, котрі на десять запитань відповідають одним незрозумілим бурмотінням або вигуком, ховаючи від вас очі?

Дорослі замислюються над різними питаннями, не ставлячи перед собою головного «А чи люблю я свою дитину? Чи безумовно приймаю її?»

(Цю вправу можете запропонувати батькам робити і вдома. Вона мотивує батьків до думок про свої позитивні сторони. Часу на її виконання багато не потрібно).

Коментар психолога: як кожний виріб, який у вас утворився в результаті практичної роботи, різний, так і кожна дитина неповторна.

Вправа 3. «Що я очікую від дитини...» (Час: 10 хвилин)

У кожного з вас є діти, викладаєте багато сил і енергії у їхнє виховання. А чому, для чого ви це робите, що ви очікуєте від дитини? Напишіть, будь ласка, на звороті силуету ваших дітей свої очікування, потім зачитайте їх. *(Батьки записують, а потім зачитують).*

Коментарі батьків: Які думки у вас виникли під час виконання цього завдання?

Чи замислювалися ви над шляхами досягнення того, що ви хочете?

Як ви гадаєте, що таке безумовна любов, безумовне прийняття?

Коментар психолога. Дуже часто так трапляється, що батьки хочуть від дитини того, чого не змогли досягти самі, намагаються самореалізуватися через дитину.

Вправа 4. Тест «Хто я?». (Час: 10 хвилин.)

Мета: зробити для себе висновки, чи варто "працювати над собою" і змінювати свої взаємини з дитиною, чи виховувати дитину у тому ж напрямку.

Десять разів поставте собі це запитання і запишіть відповіді на аркуші

паперу.

Коментар психолога: якщо деякі батьки замислюються й говорять, що 10 ролей — це багато, підбадьорюйте їх, порадьте згадати, чим вони захоплюються, яку роботу виконують удома, на дачі...

Коли робота завершена, батькам слід оцінити її результати: «Подивіться, яке місце посідає відповідь “Я мама” або “Я тато”. Якщо ви написали про це спочатку, отже, батьківська позиція є для вас найважливішою в житті. Якщо така відповідь зазначена наприкінці або не зустрічається взагалі, то це може свідчити про те, що ви дещо віддалилися від своєї дитини, відволіклися на повсякденні турботи або ж дуже перевантажені роботою».

Звісно, результати тестування не можна сприймати як справжній стан речей. Ми закликаємо вас замислитися над тим, що не варто забувати про основне призначення — материнство й батьківство. Вирішувати це тільки вам самим!

Вправа 5. Спілкування з дитиною. (Час: 5 хвилин)

Мета: дати можливість батькам проаналізувати власне ставлення до дітей.

Шкала спілкування батьків із дитиною

Методи виховання, що викликають у дитини	
ПОЗИТИВНІ емоції	НЕГАТИВНІ емоції
Скільки разів Ви сьогодні дитину (-ні, -ною)	
Хвалили	Дорікали
Заохочували	Принижували
Схвалювали	Обвинувачували
Цілували	Засуджували
Обіймали	Зневажали
Пестили	Обсмикували
Симпатизували	Ганьбили
Співпереживали	Читали нотації
Посміхалися	Позбавляли чогось необхідного
Захоплювалися	Шльопали, били
Робили приємні сюрпризи	Ставили у кут
Робили подарунки	

Коментар психолога. Якщо день дитини здебільшого сповнений позитивних емоцій, то вочевидь малюк відчувається потрібним удома. У вас гарні взаємини з дитиною й прекрасний клімат у родині.

Якщо переважають негативні емоції — це побічно підтверджує зневажання дитини в родині. Для того, щоб хоч якось привернути вашу увагу, малюк іноді спеціально чинить вам на зло.

Проаналізуйте, за що ви були незадоволені дитиною?

Як поводитися сьогодні з нею?

Скільки часу їй приділили?

Що зробили їй приємного?

Учасники практикуму висловлюють та обґрунтовують свою думку.

Інформаційне повідомлення. *(Час 5 хвилин)*

Психічне здоров'я дитини — стан душевного благополуччя, емоційного комфорту, впевненість у своєму майбутньому, пов'язана з відчуттям захищеності свого Я.

Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я визначають такі **основні критерії психічного здоров'я особистості**:

- ставлення до самої себе;
- ставлення до інших людей;
- адекватність сприйняття себе;
- здатність до концентрації уваги;
- критичність мислення;
- емоційна стійкість;
- стримування негативних емоцій;
- упевненість у собі;
- самоповага;
- незалежність;
- оптимізм;
- активність;
- адекватна самооцінка

Психічне здоров'я дитини — це не просто відсутність психічних захворювань. Психічне здоров'я — це те, що прагне мати кожна людина. Щастя, духовний спокій, радість, задоволеність — усе це свідчить про психічне здоров'я. Здорова дитина завжди життєрадісна, активна, комунікативна, має оптимальний рівень розумового розвитку.

Вправа 6. Загрозливий велетень . *(Час: 25 хвилин)*

Мета: продемонструвати відчуття маленької дитини у спілкуванні з дорослими.

Коментар психолога. Вправа, яку зараз буде запропоновано, потребує від вас серйозного ставлення. Ви зрозумієте, чому я так кажу, трохи згодом. Утворіть, будь ласка, пари. А тепер, будьте уважні: я скажу, що на вас очікує. Зараз один із вас, хто гратиме роль Дитини, сяде на підлогу, а другий, умовний «Батько», встане над ним чи навіть стане на стілець і скаже три рази «Я тебе люблю», дивлячись на «Дитину». «Дитина», сидячи на підлозі, відповідатиме «Батькові» тими ж словами дивлячись на нього вгору. Потім «Батько» скаже також три рази: «Я дуже на тебе сердитий», дивлячись униз, при чому кожного разу він каже цю фразу голосніше. «Дитина», дивлячись вгору,

промовляє те ж саме. Після того ви поміняєтеся ролями: той, хто був «Дитиною», стане «Батьком», і навпаки, і повторюватиме завдання, тобто спочатку «Батько» тричі скаже: «Я тебе люблю!», а потім «Я дуже на тебе сердитий».

Після того, як усі пари програють ситуацію, попросіть їх сісти один біля одного та повторити по черзі фразу: «Я дуже на тебе сердитий».

До уваги тренера!

Іноді батькам важко сприймати цю вправу серйозно, тому вони можуть посміхатися або навіть сміятися. Між тим вправа буде корисною, коли батьки зануряться у свої «батьківські» та «дитячі» відчуття. Саме з урахуванням цього не забувайте налаштувати батьків на відповідне ставлення до вправи-гри, яка допомагає моделювати реальну ситуацію та краще зрозуміти себе і своїх дітей.

На етапі обговорення вправи попросіть батьків розповісти, що вони відчували, коли чули «Я тебе люблю». Чи була різниця між їхніми відчуттями, коли вони виконували роль «Дитини» та роль «Батька»? Якщо «так», то яка саме? Що відчували, коли почули: «Я дуже на тебе сердитий!» (зазвичай, відповіді є такими: «силу», «незручність», «відповідальність»). Спитайте батьків: «Як ви почувалися, коли ви стояли, а ваш партнер казав: «Я дуже на тебе сердитий!»? Більшість учасників скажуть, що вони відчували контроль над собою та були роздратовані, але не налякані.

Запитайте батьків: «А як вам було сидіти на підлозі і слухати, як хтось розлючено говорить згори? Як воно – сердитися на того, хто височіє над тобою?». Більшість батьків, як правило, вражені після перебування у ролі «Дитини», коли чули сердитий голос, що падав згори. Батьки також зазначають і безпорадність «Дитини», яка перебуває десь там, унизу, розпач, злість, що не дістають догори.

Нарешті запитайте: «А як ви почувалися, коли сиділи поруч один з одним?»

Більшість погодиться, що набагато зручніше було як чути, так і виражати злість.

Наприкінці поставте ще одне запитання, але перед тим дещо зауважте.

Коментар психолога. «Ми виконали дуже корисну вправу для більшості батьків, бо вона допомагає краще відчувати дитину. Стає зрозумілим, чому дітям подобається, коли дорослі беруть їх на руки. Деякі батьки висловлюють думку що піднесення не дуже впевненої дитини вище (наприклад, на стілець) заохочує її до висловлення своїх думок та почуттів більш переконливо. Якщо у дитини спалах гніву, а ви опустили до рівня її очей, це певною мірою допомагає зняти цей спалах. За такого поводження батьків дитина може стати більш гнучкою та менш засмученою, оскільки це є невербальним повідомленням про те, що вона також важлива.

А тепер моє останнє запитання на цьому етапі нашої роботи: чи хтось може сказати, що нове бачення, нове розуміння вплине на вашу батьківську поведінку?».

Учасники практикуму за бажанням висловлюють власні думки.

Коментар психолога: Ми з вами разом в ході практичної діяльності як підсумок можемо визначити ряд прийомів, які допомагають у спілкуванні з дітьми.

Ключові положення: (Час: 10 хвилин)

- Встановіть гарний зоровий контакт, щоб привернути увагу вашої дитини.
- Присядьте, щоб бути на рівні очей вашої дитини, або підніміть дитину до вашого рівня очей (на стійку або стілець тощо).
- Говоріть короткими реченнями.
- Говоріть повільно.
- Говоріть приємним голосом та тоном.
- Обирайте позитивні слова та фрази.
- Скажіть дитині, що ви хочете, щоб вона зробила, а не те, чого ви не хочете; те, що нам подобається, а не те, що не подобається.

Вправа 7. «Камінчик у черевіку». (Час: 10 хвилин)

Мета: дати можливість батькам відчувати фізичну біль за негативні внутрішні переживання, моральне приниження або відкидання.

До уваги тренера! Гра відбувається у два етапи. Перед першим етапом батькам пропонується кинути камінчик у черевичок.

І етап (підготовчий)

Скажіть, будь ласка, чи потрапляв вам коли-небудь у черевик камінчик?

Звісно, тому що майже кожен має подібний життєвий досвід. По колу всі діляться своїми враженнями про те, як це відбувалося.

Коментар психолога: «Спочатку камінчик не дуже заважає, ми намагаємося відсунути його, знайти зручне положення для ноги, але поступово посилюються біль і незручність, можуть навіть з'явитися ранка або мозоль. І тоді, навіть якщо дуже не хочеться, нам доводиться знімати черевик і витрушувати камінчик. Він майже завжди малесенький, і ми навіть дивуємося, як такий маленький предмет зміг заподіяти нам такого великого болю. Нам здавалося, що там величезний камінь із гострими, як лезо бритви, краями». Чи траплялося, що ви так і не витрушували камінчик, а, повернувшись додому, знімали черевики?

Дорослі відповідають, що так робив багато хто з них. Тоді в нозі, що звільнилася від черевика, біль зменшувався, подія забувалася. Але зранку, взуваючи черевик, ми раптово відчували гострий біль, торкнувшись нещасливого камінчика. Біль був сильніший, ніж напередодні. Діти зазвичай відчують образу, злість. Таким чином маленька проблема перетворюється на велику неприємність.

Коли ми гніваємося, чимось стурбовані, схвильовані, то сприймаємо це, як маленький камінчик у черевіку. Якщо ми, відразу ж відчувши незручність, звільнимся від нього, то нога залишиться непошкодженою. А якщо залишимо камінчик на місці, то у нас швидше за все виникнуть проблеми. Тому всім людям — і дорослим, і дітям — корисно повідомляти про свої проблеми відразу, щойно вони їх помітять.

Поділ на групи. Об'єднання в групи визначається за обраним аксесуаром до силуетів дітей (різнокольорові бантики та картузики). (Час: 5 хвилин)

Вправа 8. "Стилі виховання" (Час: 20 хвилин)

Мета: ознайомити батьків зі стилями виховання та дати можливість визначитися з власним стилем виховання щодо власних дітей.

Робота в групах. Кожна група отримує інформацію про один зі стилів виховання, ознайомлюється та презентує у групі.

Розрізняють такі типи виховання: **авторитарний, гіперопікувальний, ліберальний, хаотичний, демократичний.**

Авторитарний стиль виховання – всі рішення приймають батьки, які вважають, що дитина майже в усьому повинна підкорятися їх волі, авторитету. Батьки вимагають від дитини порядку, дисципліни, чіткого виконання всіх обов'язків. У особистості змалку виховують почуття відповідальності, уміння долати труднощі. Негативним є те, що до неї ставлять надто високі вимоги, виконання яких потребує максимальної мобілізації всіх розумових і фізичних здібностей. Від дитини вимагають досягнення успіху в різних сферах. Це стає для неї самоціллю, але при цьому страждає духовна сфера.

Авторитарний стиль виховання може призвести до відхилень у поведінці особливо тоді, коли батьки прагнуть бачити свою дитину лідером. Дитина має отримувати найвищі бали з усіх предметів у школі, займати призові місця на олімпіадах, вигравати спортивні змагання. Така психологічна установка сприяє появі страху невдачі, поразки. Дитина втрачає стимул до корисної діяльності, у неї виникає недовіра до людей вона прагне уникати контактів з ними. З віком у дитини деформується поведінка. Людина рабськи підкоряється владним людям, а щодо слабших за себе виявляє жорстокість, агресію, ігнорує людську гідність.

Гіперопікувальний стиль виховання – прагнення батьків постійно бути з дитиною, вирішувати за неї всі проблеми. Дитину оточують надмірною увагою, вона займає головне місце в сім'ї. Її здатність до самоствердження різко обмежується.

Зазнавши труднощів повсякденного життя, не маючи необхідних навичок їх подолання, така людина часто зазнає поразки, що спричиняє почуття невпевненості, підвищується рівень тривожності, розвивається почуття безпорадності, комплекс неповноцінності. Дитина підсвідомо приховує цей комплекс не тільки від оточення, а й сама не хоче про нього нічого знати. Стан фантазування змінюється поганим настроєм і пригніченістю. Можуть з'явитися

відхилення у поведінці – прагнення штучно змінити психічний стан. Людина може почати вживати наркотичні речовини та алкоголь, щоб утекти від реальності, позбутися комплексу неповноцінності.

Ліберальний стиль виховання – виявляється у недостатній увазі з боку батьків. Дитина належить самій собі, нерідко вона не забезпечена навіть необхідним мінімумом. Дитина фактично не знає заборон і обмежень з боку батьків, які не вміють виховувати дитину. Трапляються часті сварки, бійки між батьками, тому діти проводять багато часу на вулиці. Нездатність сім'ї контролювати поведінку дитини може призвести до входження її до асоціальних груп, оскільки в неї не сформувалися психологічні механізми, необхідні для самостійної, відповідальної поведінки в суспільстві. Згодом такі діти конфліктують з тими, хто їм не підкоряється. Вони не здатні враховувати інтереси інших людей, не готові до обмежень і відповідальності.

Демократичний стиль виховання (авторитетний, орієнтований на співпрацю) – батьки заохочують особистісну відповідальність і самостійність своєї дитини відповідно до її вікових можливостей.

Дитина присутня під час обговорення сімейних проблем, бере участь у прийнятті рішень, вислуховує та обговорює поради батьків. Батьки вимагають від неї відповідної поведінки і намагаються допомогти дитині, з розумінням ставляться до її запитів. При цьому батьки дбають про постійне дотримання дисципліни, що формує правильну, відповідальну поведінку.

Хаотичний стиль виховання – це відсутність єдиного підходу до виховання, коли немає чітко виражених конкретних вимог до дитини, або між батьками простежуються протиріччя у виборі виховних заходів.

Одного чи обох батьків часто змінюється настрій у ставленні до дитини. Такі емоційні реакції негативно впливають на дитину, яка не знає, чого щоразу слід очікувати від батьків. За одне й те саме дитину можуть покарати або приголубити. Непрогнозованість батьківських емоційних реакцій позбавляє дитину почуття стабільності й провокують підвищену тривожність, невпевненість у собі, імпульсивність, занижену самооцінку, а в складних ситуаціях навіть агресивність і некерованість. З часом невпевненість стає рисою характеру. Дитина стає нестабільною в міжособистісних взаєминах. Вона невпевнена у стабільності дружби, кохання, тощо. Почуття нестабільності призводить до несподіваних, гарячкових вчинків. Така поведінка має захисний характер.

Коментар психолога: Психічне здоров'я/нездоров'я дитини нерозривно пов'язане зі стилем батьківського виховання і залежить від **характеру взаємин батьків із дитиною**. Дитина постійно потребує уваги, особливо, коли вона проявляє знижений рівень концентрації та нестійкість уваги, високий рівень тривожності, гіперактивність, емоційну нестабільність, зниження цікавості до іграшок та читання. Батьки мають володіти техніками, які забезпечують

комфортні, безконфліктні та безпечні умови розвитку особистості дитини.

Вправа 9. «Екстрасенс». (Час: 10 хвилин)

Мета: практичне відпрацювання навичок розуміння іншої людини.

Робота в парах (за результатами вибору кольору для фігур дітей)

Учасникам пропонують відчувати себе екстрасенсом, який вміє читати думки і почуття іншої людини за виразом очей, по обличчю, по позі, тобто як вона сидить і т. п. Кожен вибирає одну людину, чий стан і думки будуть вгадуватися. Кожному учасникові дається 3 хвилини на те, щоб викласти, про що вона думала під час заняття, які почуття відчувала і т. п.

Потім усі сідають у велике коло і, кожен, звертаючись до людини, стан якої описували, розповідає їй про її стан і думки. Той, чий стан описували, може прокоментувати свою розповідь, тобто висловити свою думку — підтвердити правильність висновків або спростувати.

До уваги тренера! Можна перед початком запропонувати учасникам об'єднатися у пари і кожному охарактеризувати стан і думки свого партнера.

Коментар психолога. Стан психічного здоров'я дитини характеризується **показниками нервово-емоційного розвитку** та характером перебігу пізнавальної активності. Саме від емоційного стану залежить ступінь прояву пізнавальної активності дитини, характер її спілкування з однолітками та дорослими, поведінка тощо. Що менша дитина, то відчутнішою є ця залежність. Психічне здоров'я **забезпечує повноцінний розвиток особистості** (інтелектуальний, емоційно-вольовий, комунікативний, духовно-моральний), сприяє становленню свого Я та ефективній самореалізації особистісних можливостей.

Показниками психічного здоров'я є:

- *в емоційній сфері* — позитивно-емоційний стан, подолання негативних емоцій, зокрема й руйнівних (страх, гнів, заздрощі, жадібність), емоційна стабільність (самовладання), адекватність;
- *в інтелектуальній сфері* — здатність концентрувати увагу, утримувати інформацію в пам'яті, вміння логічно мислити, виявляти творчі здібності, активність у пізнавальній діяльності;
- *у мотиваційно-особистісній сфері* — адекватний рівень домагань, адекватна самооцінка, особистісна автономія, самоповага, самоконтроль, сформованість вольової сфери, цілеспрямованість, активність, позитивна мотивація життєдіяльності, поведінки та взаємин, адекватне сприйняття навколишнього світу та самого себе.

Вправа 10. Колаж «Щасливе дитинство». (Час: 10 хвилин)

Із журналів, газет, буклетів вирізати картинки, які розкрили б основні показники психічного здоров'я (демонструються на слайді пазли «Критерії психічного здоров'я»). На друковану яскраву заготовку по центру вклеюється фігура дитини та створюється колаж, який батьки забирають з собою як

нагадування та забезпечення повноцінного розвитку особистості.

Вправа „Побажання”. (Час: 5 хвилин)

Мета: сприяти піднесеному настрою учасників семінару та емоційного розслаблення.

Ведучий пропонує учасникам взяти мильні бульбашки, і видуваючи мильні кульки виразити побажання любові, успіху, гармонії у відношеннях між людьми та природою.

Вправа « Мрії здійснюються». (Час: 5 хвилин)

Мета: зняття емоційного напруження та створення ейфоричного настрою.

Практичний психолог розкидає різнокольорові повітряні кульки. Учасники мають спіймати кульку, яка їм до вподоби, та намалювати маркером свою мрію на ній. Кульки залишають учасникам на пам'ять про семінар-практикум. Психолог радить подарувати ці кульки своїм дітям.

Рефлексія. Учасники розповідають про свої відчуття та враження від семінару-практикуму.

Підбиття підсумків семінару-практикуму.

Дорослі (батьки, родичі дитини) мають свідомо удосконалюватись, звільнитися від ролі "розпорядника" дитини, оволодівати умінням надавати їй свободу вибору. Душевний комфорт можуть забезпечити дошкільнику тільки такі дорослі, які розуміють і шанують його самоцінність, не прагнуть самоствердитися як наставники, і бачать своє призначення у тому, аби "допомогти душі, яка починає жити, жити власними силами".

Література:

1. Практичний психолог: Дитячий садок. №3, березень 2013; №4, квітень 2014.
2. Л.В.Туріщева . Психокорекційні ігри в роботі педагога.-Х.:Вид.група "Основа", 2007.
3. Гумовська Л.М. Розвиток соціально-емоційної сфери дошкільників. Авторська програма. Розробки занять для дітей 3- 6-го років життя. 2-ге вид. - Х.: Вид. група "Основа", 2014.
4. Програма "Родина для дитини" в Україні. Тренінговий курс з формування батьківської компетентності. Батьківство в радість. Київ,2009.

