

# «**Психологический калейдоскоп**»

## 1. «**Методическая копилка**»

### *Психогимнастика для дошкольников*

Что же это такое, и как ею заниматься? Как гимнастика полезна для гармоничного развития тела ребёнка, так психогимнастика полезна для психики. Это комплекс особых упражнений, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных навыков, а также на борьбу с различными психологическими проблемами.



Цель ее укреплять положительные эмоции и взаимоотношения детей в группе, способствовать снятию психоэмоционального напряжения, способствовать формированию стратегии достижения успеха, доброго отношения друг к другу, развитие внимания, памяти, познавательного интереса, мышления, логики.

Психогимнастика помогает детям:

- адаптироваться в коллективе, заводить знакомства и дружить;
- разобраться в себе, своих чувствах и чувствах других;
- научиться демонстрировать и понимать эмоции;
- избавиться от стеснительности, брезгливости, страхов и прочих неприятностей;
- развить воображение и творческое мышление;
- научиться контролировать свои движения.

Заниматься психогимнастикой стоит с малышами, которые уже понимают инструкции и могут выполнять упражнения, — примерно с 2,5–3 лет. Подобные занятия можно устраивать и дома. Для этого необходимо знать упражнения по психогимнастике для определённого возраста. Вот некоторые из них:

#### 1) **Психологический настрой "Подари улыбку"**

Возьмемся за руки и улыбнемся: А теперь посмотрим друг другу в глаза и подарим улыбку, ведь именно с нее начинается приятное общение, улучшается настроение.

#### 2) **Йога. Йоговское дыхание**

Сделайте глубокий вдох через нос, медленно поднитесь на носки – руки через стороны вверх, ладони сомкните перед грудью – выдох. Это дыхание йогов поможет вам успокоиться и сосредоточиться.

#### 3) **Самомассаж «Чтобы горло не болело»**

(снятие напряжения, самомассаж биологически активных точек)



Быть здоровым, спокойным в путешествии нам поможет самомассаж. Он укрепляет организм человека.

Чтобы горло не болело,  
Мы его погладим смело,  
Чтоб не кашлять, не чихать,  
Будем горло растирать.  
Лоб мы тоже разотрем,  
Ладошку держим козырьком.  
Вилку пальчиками сделай,  
Массируй ушки ты умело.

#### 5) *Пальчиковая гимнастика «Видишь, бабочка летает»*

Сделаем пальчиковую гимнастику. Каждый палец левой и правой руки одновременно и поочередно здороваются с большим пальчиком. Сделаем упражнение, произнося стихи про бабочку.

Видишь, бабочка летает,  
На лугу цветы считает.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Ох, считать, не сосчитать!

#### 6) *Кинезиологические упражнения (гимнастика мозга)*

(развитие мелкой моторики и межполушарного взаимодействия)

Если каждый день делать эти упражнения, улучшится работа мозга, станет лучше память. Это гимнастика для мозга.

##### 1. *Упражнение «Кулак-ребро-ладонь».*

Обе ладони попеременно сжимаются в кулак, затем распрямляются в прямые пальцы «ребром» и «ладонями». Повторяем 10 раз.

##### 2. *Упражнение «Ухо-нос».*

Пальцами левой руки держим носик, пальцами правой руки держим левое ухо, после хлопка меняем руки. Повторяем 10 раз.

##### 3. *Упражнение «Фонарики»*

Пальчики рук попеременно сгибаются, потом разгибаются. Повторяем 10 раз.

## **II. «Уголок психологической консультации»**

### **«Искусство наказывать и прощать»**



Нередко мы, взрослые, сами провоцируем ребенка на плохое поведение требованиями, с которыми он не может справиться. Важно понять: мы должны научиться быть последовательными и спокойными, твердыми, но доброжелательными, осознать, что ребенку нужна не только наша любовь, но и уважение. Любой ребенок, даже самый

непослушный, вправе рассчитывать на наше понимание, помощь и поддержку. Неслучайно в Международной Конвенции ООН о правах ребенка определено, что «родители обязаны: заниматься воспитанием своих детей; заботиться об их здоровье, физическом,



психическом, духовном и нравственном развитии; обеспечивать, защищать права и интересы своих детей, не причинять вред их здоровью и развитию; воспитывать детей, исключая пренебрежительное, жестокое, грубое, унижающее человеческое достоинство обращение». Недопустимым, даже в критических ситуациях, грубость, унижение, злость, выражения типа «терпеть не могу», «ты меня извел, надоел», «у меня нет больше сил». Повторяемые постоянно, эти выражения перестают быть значимыми для ребенка, он их просто не замечает. Не разговаривайте с ребенком раздраженно, всем своим видом показывая, что он отвлекает вас от более важных дел, чем общение с ним. Извинитесь, если не можете сейчас уделить ему время, и обязательно поговорите с ним позже. Во время разговора помните: важны тон, мимика, жесты – без демонстрации недовольства, раздражения, нетерпения. На них ребенок реагирует сильнее, чем на слова. Разговаривая, задавайте вопросы, требующие пространныго ответа. Поощряйте ребенка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чем он говорит. Не оставляйте без внимания любую детскую просьбу. Если ее нельзя выполнить по какой-то причине, не отмахивайтесь, не ограничивайтесь коротким «нет», а объясните причину отказа. Никогда не наказывайте, если проступок совершен впервые, случайно или из-за ошибки взрослых. Не отождествляйте поступок и ребенка. Тактика «Ты плохо себя ведешь – ты плохой» порочна, она закрывает выход из ситуации, снижает самооценку, порождает страх. Обязательно объясняйте, в чем заключается проступок и почему так себя вести нельзя. Однако если сам взрослый чуть что срывается на крик, более того, готов шлепнуть, вряд ли ребенок поймет, что кричать и драться нехорошо. Не стоит злословить по поводу проступка, напоминать о нем, стыдить ребенка перед другими взрослыми и сверстниками. Это унижает, рождает обиду и боль. Ребенок может, не осознавая, ответить тем же. Не ставьте пример непослушному ребенку хороших братьев и сестер, сверстников по группе, укоряя его тем, что есть нормальные дети. Практика показывает: взрослые очень скупы на одобрение, похвалу. На вопрос, часто ли тебя хвалят, дети обычно отвечают долгим молчанием. Обращать внимание только на проблемы очень легко. А вот увидеть наметившееся улучшение не просто. Но без поддержки взрослого ребенок его тоже не заметит. Одобрение и похвала стимулируют ребенка, повышают мотивацию на успех. Замечания, угрозы, наказания иногда бывают эффективны, но срок действия этих мер кратковремен. У большинства детей они вызывают обиду, тревогу, усиливают боязнь неудачи. А тревога и боязнь провоцируют новые проступки, хотя страх наказания нередко создает иллюзию позитивного изменения ситуации. Уступчивость и послушание зачастую достигаются за счет накапливаемого ожесточения, отрицательных эмоций, нарушения взаимоотношений. Страх – достаточный мотив для достижения какого-то результата (и действительно, кратковременный эффект может быть), но чувство обиды (особенно осознаваемой как незаслуженная) обычно дает обратный эффект.





### III. «Психология счастливой жизни»

#### От чего зависит счастье ребенка?

Каждая мать мечтает, чтобы ее ребенок вырос счастливым человеком, но при этом далеко не все знают, от чего зависит счастье ребенка. А зависит оно от того, как родители его воспитывают! Особенно от поведения мамы, ее отношения к ребенку, ее воспитания, зависит, вырастет ли ребенок неуверенным в себе, тревожным и нерешительным или счастливым, целеустремленным, уверенным. Как же воспитать ребенка счастливым?



#### Благополучие ребенка зависит от материнского счастья!

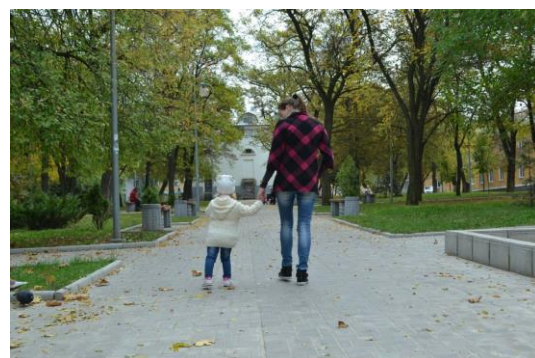
Британские ученые провели исследование, которое показало, что 87% детей становятся счастливыми по жизни и благополучными в социуме тогда, когда воспитывались в атмосфере любви, понимания и внимания. Главную роль в жизни детей играют мамы. Данные исследования были официально

опубликованы и определили такую тенденцию:

- 92% счастливых детей из полноценных семей, где присутствуют мамы и папы (или отчимы). Они уверены, что благополучие ребенка зависит от материнского счастья.
- 42% добились результатов и стали счастливыми, благодаря теплым отношениям и доверию со стороны мамы.
- Любовь, забота и присутствие матери в жизни ребенка не зависит от его пола. Сыновья и дочери одинаково переживают сложные отношения с близкими людьми, а будучи маленькими, одинаково нуждаются в материнской заботе. Говоря о благополучных семьях, которые приходят к решению родить малыша, важно отметить, что самым радостным событием обоих родителей является известие о беременности.

Благополучие ребенка зависит от материнского счастья – аксиома! Современные родители материальны в поиске рецепта счастья. Многим из них кажется, что они в совершенстве им владеют. Их позиция состоит в том, чтобы одарить, купить «лучше, чем у...», «удивить не ребенка, а его друзей...». Поэтому важно оградить духовное от материального. Достаточно вспомнить реакцию взрослого человека и малыша на такие вещи:

- Солнечные зайчики.
- Запуск воздушного змея.
- Яркие краски на лице и обоях.
- Брызги воды.
- Размер лужи.



Эти моменты жизни для малышей – настоящее счастье. Кто так радуется морю, первому снегу, крупным каплям дождя? То, что взрослые измеряют затратами и убытками, дети – эмоциями и чувствами. Сложно соизмерять вещи духовные и материальные:

## ***IV. «Уголок любования»***

*«Праздник кошек» в детском саду*

