

Информационный бюллетень

Средства укрепления психического здоровья детей

В этом выпуске:



1. Гигиена памяти

2. Арттерапия как средство укрепления эмоционального здоровья дошкольников.



3. Детские страхи и способы их коррекции у детей дошкольного возраста

Хорошая техника – хорошей памяти



1. Нужно знать следующие принципы.
2. Все люди имеют память.
3. Память это функция мозга
4. Мозг работает как и другие органы. а значит ее можно тренировать
5. Чем больше память работает, чем больше данных у вас в памяти тем проще запомнить другие.

Как обеспечить мозгу наилучшие условия работы?



Достаточно спать



Не злоупотреблять лекарствами



Проводить достаточно времени на свежем воздухе

Чем питается мозг

Еда для мозга Полезные и вредные продукты

Egga+
info

Головной мозг – самый важный орган человека. Он отвечает за правильное функционирование всех органов и систем организма. Состоит из двух полушарий (правого и левого), мозжечка и мозгового ствола.



Полезные
продукты



Грецкие орехи

Тормозят процесс старения организма. Улучшают работу мозга. Содержат большое количество полиненасыщенных кислот, витамины и минералы.



Морская капуста

В ней содержится огромное количество йода. Ее употребление позволяет избежать раздражительности, бессонницы, расстройств памяти и депрессии.



Черника

Она способствует улучшению памяти, позволяет предотвратить сердечно-сосудистые заболевания.



Шпинат

В шпинате содержится огромное количество питательных веществ. Предохраняет организм от таких заболеваний как инсульт и инфаркт.



Куриные яйца

Являются источником такого необходимого для мозга вещества, как лютеин, который снижает риск инфаркта и инсульта.



Жирные сорта рыб

Рыба, которая богата жирными кислотами класса омега-3, очень полезна для головного мозга.



Морковь

Препятствует разрушению мозговых клеток, замедляет процессы старения.



Курица

Богата белками, является источником селена и витаминов группы В.

Вредные
продукты



Алкоголь

Вызывает спазм сосудов, а затем разрушение мозговых клеток.



Соль

Вызывает задержку влаги в организме и повышает артериальное давление, которое в свою очередь, может вызвать инсульт.



Жирное мясо

Увеличивает уровень холестерина и как следствие – может вызвать атеросклероз сосудов головного мозга.

Арттерапия как средство укрепления эмоционального здоровья дошкольников.

В условиях реформирования современного общества перед педагогами и родителями стоит задача создания адекватных условий воспитания обучения каждому ребенку. Дети являются особой категорией, в работе с которыми очень важно использовать гибкие формы психотерапевтической работы. Одной из таких форм является **арттерапия - терапия искусством.**

Поскольку арттерапия обеспечивается воздействием средствами искусства, то ее систематизация основывается, прежде всего, на специфике видов искусства (музыка – музыкотерапия, изобразительное искусство – изотерапия, танец, движение – кинезитерапия, театр – имаготерапия, литература – библиотерапия). В свою очередь каждый вид арттерапии подразделяется на подвиды. Однако основой для всех видов арттерапии является художественная деятельность субъекта, посредством активизации которой осуществляется коррекция тех или иных нарушений в развитии.

Музыкотерапия.

Музыкотерапия активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении. Вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта и т.д.) Проходят невротические проявления страхи, тревожность, неуверенность и др.

Психогимнастика (авт. М.И.Чистякова) – метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Психогимнастика включает в себя некоторые игровые варианты психотерапии, суггестивные (основанные на внушении), тренировочные, разъясняющие, активизирующие психомоторику этюды, игры, упражнения, направленные на развитие различных сторон психики ребенка, как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы. Имитация детьми различных состояний имеет психопрофилактический эффект.

Куклотерапия используется в работе с детьми и основана на идентификации с образом любимого героя (сказки, мультфильма, игрушки). Данная методика используется при различных нарушениях поведения, страхах, нарушениях в эмоционально-волевой сфере и т.д.

Сказкотерапия. Наиболее приемлемой методикой для работы с детьми дошкольного возраста является один из видов библиотерапии – **сказкотерапия.** Посредством сказочных образов, их действий, ребенок может найти выход из различных сложных ситуаций, увидеть пути решения возникших конфликтов, усвоить моральные нормы и ценности, различать добро и зло.

Изотерапия (рисуночная терапия).

Один из наиболее распространенных видов арттерапии. Рисование – это творческий акт, позволяющий ребенку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и болезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Таким образом, рисование выступает как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, при коррекции неврозов, страхов и т.д. «Художественное самовыражение» так или иначе, связано с укреплением психического здоровья ребенка, а потому может рассматриваться как значительный психологический и коррекционный фактор.

Принципы арттерапии.

Дать свободу (движения, выбор цвета)
Спровоцировать спонтанную активность, а не пытаться научить движениям
Перенести в другую плоскость.
Не важен продукт, важен сам процесс

Используемые техники.

- Марание
- Каракули
- Неструктурированные изображения
- Ритмичное движение рук, случайные мазки, размазывание.
- Рисование сыпучими материалами

Итак, психокоррекция с помощью разных видов арттерапии связана с рождением у человека новых креативных потребностей и способов их удовлетворения. Арттерапевтические методики в психокоррекции способствуют гармонизации личности детей, обеспечивают коррекцию нарушений в эмоционально-волевой сфере, их психоэмоционального состояния, психофизиологических процессов, способствуют эмоциональному здоровью посредством соприкосновения с искусством.



Психогимнастика. Этюды: «Тряпичная кукла» Покажите детям тряпичную куклу. Пусть каждый по очереди попробует, как двигаются ее руки и ноги. Поднимите руки и опустите их. Пусть ребенок повторит. После предложите ребенку стать тряпичной куклой. Пусть он расслабляет руки, а вы поднимайте их и отпускайте.

«Сонный котенок» Предложите дошкольнику сесть на пол и изобразить сонного котенка. Пусть потянется, зевнет, поморгает глазками, склонит набок голову и закроет глазки на несколько минут, котенок просыпается, сердится, выгибает спинку дугой, потом успокаивается, прогибает спинку и ласково мурлычет.

«Уставший пес» Предложите ребенку показать уставшего пса. Пусть немного наклонится и пройдут наклоненными по кругу. Ноги не отрываются от пола, голова опущена. Затем пес садится и засыпает»

Детские страхи и способы их коррекции у детей дошкольного возраста

Рисуем страхи





Уничтожение страхов



Уважаемые родители! Предлагаем вашему вниманию игры, подобранные для родителей по коррекции детских страхов. Как правило, коррекция страхов в большей степени осуществляется родителями, поэтому им нужно пробовать разные методы работы со страхами именно своего ребенка.

Страх — психическое состояние, связанное с выраженным проявлением астенических чувств (тревоги, беспокойства и др.) в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленное на источник действительной или воображаемой опасности.

Детские страхи — тщательно исследуемая психологами, врачами, педагогами, но до конца не изученная тема. Дети боятся уколов и драконов, собак и великана, который живет под кроватью, громких звуков и ночных бабочек...

Причины детских страхов: многотравмирующая ситуация, авторитарное поведение родителей, впечатлительность, внушаемость, перенесенный стресс, болезнь. Часто у детей возникают ситуативные страхи из-за неожиданного прикосновения, слишком громкого звука, падения и т.д.

О том, что ребенок испытывает страх, свидетельствует следующее:

- не засыпает один, не разрешает выключать свет;
- часто закрывает уши ладонями;
- прячется в угол, за шкаф;
- отказывается от участия в подвижных играх;
- не отпускает маму от себя;
- беспокойно спит, кричит во сне;
- часто просится на руки;
- не хочет знакомиться и играть с другими детьми;
- отказывается общаться с незнакомыми взрослыми людьми, приходящими в дом;
- категорически отказывается принимать незнакомую пищу.

Цель – Снятие страхов у детей

Задачи:

1. Развивать социальное доверие.
2. Развивать внутреннюю свободу и раскованность.
3. Помочь в преодолении негативных переживаний.

Вербальные и художественные упражнения

1. Нарисуй свой страх.

Ребенку предлагают нарисовать свой страх на листе А 4. Когда рисунок готов, спросите: «Что мы теперь сделаем с этим страхом?»

2. Придумываем сказку.

Сочините вместе с детьми сказку о волшебном сундуке, в котором лежит то, что побеждает все страхи. Что это может быть? Попросите детей нарисовать это.

3. Придумываем и рисуем друга.

Спросите ребенка: «Как ты думаешь, кто никого и ничего не боится?» Когда ребенок ответит,

скажите: «Давай попробуем его (ее) нарисовать».

4. Радуга силы.

На листе акварельной бумаги нарисовать радугу, из кусков пластилина (основных цветов спектра) отделять небольшие кусочки. Предложите ребенку размазывать кусочки, повторяя вслух: «Я смелый», «Я сильный». «Я смелый» — дети повторяют, размазывая пластилин правой рукой; «я сильный» — размазывая пластилин левой рукой.

5. Где живет страх?

Предложите ребенку несколько коробок разного размера, скажите: «Сделай, пожалуйста, дом для страха и закрой его крепко».

6. Напугаем страх.

Предложите ребенку послушать и повторить за вами стихотворение:

Страх боится солнечного света,
Страх боится летящей ракеты,
Страх боится веселых людей,
Страх боится интересных затей!
Я улыбнусь, и страх пропадет,
Больше меня никогда не найдет,
Страх испугается и задрожит,
И навсегда от меня убежит!

Ребенок повторяет каждую строчку, улыбается и хлопает в ладоши.

7. Выкидываем страх.

Из пластилина дети катают шарик, приговаривая: «Я выкидываю страх». Затем шарик выкидывают в мусорное ведро.

8. Если бы я был большой.

Предложите ребенку представить, что он вырос. «Как ты будешь прогонять страх у детей, когда сам (сама) станешь взрослым?»

9. Отпускаем страх.

Надуйте воздушные шары, дайте ребенку. Отпуская шар в небо, повторять; «Шар воздушный, улетай, страх с собой забирай». Пока шар улетаёт, повторять стишок.

10. Угощу свой страх.

Предложите ребенку послушать и повторить за вами стихотворение по одной строчке:

Страх боится солнечного света,
Возьму три килограмма плюшек,
Конфет, пирожных и ватрушек,
Печенья, шоколада,
Варенья, мармелада.
Лимонада и кефира,
И какао, и зефира,
Персиков и апельсинов,
И чернил добавлю синих.
Страх все это съест и вот,
У него болит живот.

Надулись у страха щеки,
Разлетелся страх на кусочки.

Когда ребенок повторит стихотворение, попросите нарисовать к нему картинку,

11. Закапываем страх.

Подготовьте коробочки с песком и одну большую пустую коробку. Слепите из глины несколько плоских кругов. Спросите ребенка: «Как будет называться этот страх?» (Страх темноты, страх шума, страх, «меня не заберут из сада» и т.д.). Получив ответ, предложите закопать страх. Когда все страхи будут закопаны, поставьте коробочки в большую коробку и предложите ребенку нарисовать сторожа, который не выпустит страхи из коробки. Коробку надо спрятать в шкаф, запереть на ключ.

12. Волшебная палочка.

На острое карандаша прикрепить шар из пластилина, карандаш намазать клеем, обернуть мишурой (дождиком, фольгой). На пластилиновый шар прикрепить бусинки, бисер. Положить палочку на 5 мин «набираться волшебства». Выучить «заклинание» против страха:

Я все могу, ничего не боюсь,
Лев, крокодил, темнота — ну и пусть!
Волшебная палочка мне помогает,
Я — самый смелый, я это знаю!

Повторить «заклинание» 3 раза, обвести вокруг себя «волшебной палочкой».

13. Пальчиковый кукольный театр.

Разыграть сценки, в которых одна из кукол всего боится, а другие помогают ей справиться со страхом. Следует спрашивать детей, какие варианты борьбы со страхом они могут предложить, стимулировать, придумывать как можно больше вариантов.

14. Затопчем страх.

На полу расстелите три листа ватмана. В пластиковые тарелки налейте мальчиковые краски. Предложите ребенку наступить в краску и пройти по ватману со словами; «Страх сейчас я затопчу, я отважным стать хочу!»

15. Предложите ребенку послушать и повторить за вами стихотворение:

Упражнение-кричалка:

Я хлопаю (хлопать в ладоши),
Топаю (топаю ногами),
Громко рычу (произносить «р-р-р»),
Страх прогоняю (махать руками)

16. Придумываем страшилку.

Вы начинаете рассказ, а ребенок прибавляет по предложению. Например: «Была ужасная ночь ... На прогулку вышла большая собака... Она хотела кого-то укусить...» и т.д. Родитель должен закончить страшилку смешно; «Вдруг с неба спустилась большая тарелка мороженого. Собака завиляла хвостом, и все увидели, что она совсем не злая, и дали ей лизнуть мороженого».

17. Пишем волшебнику Добросилу.

Нарисовать свой страх и написать: «Волшебник Добросил, преврати мой страх в ... (глобус, конфету, радугу, стрекозу...). Письма запечатать в конверты. Принести ребенку ответ.

