

Семинар-практикум с элементами тренинга  
**«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ  
ДОШКОЛЬНИКОВ»**  
(для родителей)

*Подготовил: педагог-психолог детский сад №3 «Колокольчик»  
О.В.Николаева  
Предварительная работа:*

**Анкета: «Социальный статус семьи»**  
**Мониторинг детей: Межличностные отношения «Дети-дети», «Ребенок-взрослый»**

**ЦЕЛЬ:**

1. Повышение уровня психолого-педагогических знаний у родителей:
  - а) о воспитании, развитии, дисциплине;
  - б) о психологической безопасности детей-дошкольников.
2. Обучение родителей умению снимать мышечное напряжение с помощью специальных упражнений на расслабление.

**Материалы для проведения семинара-практикума:**

- листы бумаги А4;
- карандаши или ручки;
- бинт;
- плакат «Правила о правилах»;
- плакат «Четыре цветовые зоны».

**План семинара-практикума:**

**I. Вводная часть.**

1. Приветствие.
2. Вступление.

**II. Основная часть.**

1. Мини-лекция «Видим ли мы тоже так же?».
2. Упражнение «Снежинка».
3. Мини-лекция «Собственный пример или нотации?».
4. Упражнение «Дотроньтесь до...»
5. Упражнение «Диктат».
6. Мини-лекция «Зоны дозволенного. Правила о правилах. Наказание».
7. Упражнение «Аукцион советов родителей по безопасности детей дошкольников».
8. Упражнения на снятие мышечного и эмоционального напряжения.

**III. Заключительная часть.**

Рефлексия занятия. Прощание.

## Ход мероприятия:

### I. Вводная часть.

#### 1. Приветствие.

#### 2. Вступление.

**Психолог:** «Важнейшим условием полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья является психологическая безопасность.

Говоря про безопасность дошкольника как личности, имеем в виду сохранение стабильности его самочувствия и ежедневной жизни, эмоциональный комфорт, уверенность в благополучии, отсутствие угроз, социальных конфликтов.

Понятие «психологическая безопасность» чаще всего раскрывается через использование понятий «психическое здоровье» и «угроза». При этом психологическая безопасность трактуется как такое состояние, когда обеспечено успешное психическое развитие ребенка и адекватно отражаются внутренние и внешние угрозы его психическому здоровью.

Основными источниками угроз психологической безопасности личности ребенка являются:

- манипулирование детьми, наносящее серьезный ущерб позитивному развитию личности. Это проявляется в том, что взрослые стремятся все сделать за ребенка, тем самым лишая его самостоятельности и инициативы как в деятельности, так и в принятии решений;
- индивидуально-личностные особенности родителей и персонала, участвующего в образовательном процессе и ежедневно вступающего во взаимодействие с детьми;
- межличностные отношения детей в группе (отвергаемые дети, грубые, жестокие взаимоотношения между детьми);
- враждебность окружающей среды, когда ребенку ограничен доступ к игрушкам, отсутствуют необходимые условия для реализации естественной потребности в движении, действуют необоснованные запреты;
- интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей, однообразия будней;
- неправильная организация общения – преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности ребенком со стороны взрослых;
- невнимание к ребенку со стороны родителей, асоциальная семейная среда; стрессовое состояние ребенка.

Любое притеснение, попытка заставить ребенка сделать что-либо против его воли порождают сопротивление, которое может быть внутренним и внешним.

Внутреннее сопротивление проявляется как уход от контактов с другими людьми, внешнее – в виде нарушения дисциплины. О дисциплине мы поговорим чуть позже.

Психологическая защищенность – это не устранение всех угроз и травмирующих событий, а возможность совладать с ними, это высокий уровень сопротивляемости и устойчивости».

## II. Основная часть.

### 1. Мини-лекция «Видим ли мы тоже так же?».

**Психолог:** Посмотрите внимательно на пятно, которое нарисовано на ватмане. Что вы видите в нём? *(Каждый отвечает по кругу.)*

Итак, ваши ответы различаются. Это вас удивляет? Мир не одинаков для каждого из нас. Тем более для взрослых и детей, и особенно когда мы наблюдаем сложные и многогранные отношения между людьми, обстоятельства жизни семьи. Ваши дети и вы далеко не одинаково воспринимаете их. Но обращаете ли вы на это внимание?

Ребенок мыслит конкретными представлениями, и это особенно ярко выступает в причудливых, на наш взгляд, его суждениях о том, чего он не может непосредственно увидеть, ощутить.

Конкретность детского мышления проявляется в восприятии таких моральных категорий, как «хороший» и «плохой», которые часто имеют у каждого ребенка индивидуальное значение. Например, для одного хороший - это тот, кто не плачет, кто моет руки и чистит зубы перед сном, для другого - кто слушается маму. Свои индивидуальные конкретизированные категории ребенок распространяет и на других, что можно проследить в приводимом ниже рассказе шестилетнего мальчика.

Отец входит в комнату, оставляя за собой открытой дверь. Мальчик спрашивает: «Почему ты не закрыл дверь?». Отец говорит: «Если ты хороший мальчик, то закрой!». Мальчик не закрывает. Он думает, что если бы отец сам был хорошим, то сам и закрыл бы. Отец не закрыл, потому что хотел посмотреть, хороший мальчик. Мальчик не закрыл, потому что хотел, чтобы это сделал отец, так как он вошел последним. Они поссорились. Так дверь и осталась незакрытой.

Другая особенность ребенка - центрированность его мышления. Центрированность мышления - не моральная категория и не означает, что ребенок ставит собственные интересы выше интересов других, действует ради собственной выгоды и во вред другим. Эта особенность мышления просто указывает на то, что ребенок данного возраста не способен посмотреть на мир с другой точки зрения, кроме своей собственной. Простой пример: спросите пятилетнего ребенка, где у него правая, а где левая рука. Наверняка он знает. Но когда вы станете напротив него и спросите, показывая на свою правую руку, какая это рука, очень вероятно, что вы услышите неправильный ответ. Ребёнок просто не смог посмотреть на ситуацию с вашей точки зрения, и в этом нет ничего удивительного.

## **2. Упражнение «Снежинка».**

Воспитатель раздает каждому участнику по листку бумаги.

**Психолог:** «Сейчас мы выполним с вами интересное упражнение. У вас в руках листы бумаги, все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Главное условие, не смотреть ни на кого и слушать мою инструкцию:

- сложите лист пополам
- оторвите правый верхний уголок
- опять сложите пополам
- снова оторвите правый верхний уголок
- сложите лист пополам
- оторвите правый верхний уголок

Продолжите эту процедуру, пока она будет возможна. Теперь раскройте свою красивую снежинку.

Сейчас я попрошу Вас найти и среди остальных снежинок точно такую же, как у вас. Снежинки должны быть совершенно одинаковые.

Нашли? А почему? Как вы думаете?»

**Психолог:** «У всех ли одинаковые листки? Чем они отличаются? В чем листки похожи? Каков смысл задания?»

Воспитатель подводит к выводу: «Каждый понимает инструкцию по-своему, все мы разные. Читая нотации, правила детям, можно ли быть уверенным, что они нас правильно поняли и все уяснили? Был бы пример – у всех было бы одинаково. Должен быть пример родительского поведения для детей. Можно сколько угодно говорить, как правильно переходить дорогу, но если вы сами не соблюдаете эти правила, можете быть уверены, что и ваш ребенок их нарушит».

## **3. Мини-лекция «Собственный пример или нотации?»**

**Психолог:** Наши дети каждый день слышат от нас: «Ты обязан вести себя как подобает», «Ты не должен открывать дверь незнакомцам», «Ты должен переходить дорогу на зеленый свет».

Обычно дети из таких фраз не узнают ничего нового. Ничего не меняется от того, что они слышат это «в сто первый раз». Они чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда лишь скуку, а чаще всего всё вместе взятое.

Дело в том, что моральные устои и безопасное поведение воспитываются в детях не столько словами, сколько атмосферой в доме, через подражание поведению взрослых, прежде всего родителей. Если в семье все соблюдают правила дорожного движения, разыгрывают ситуацию «один дома», воздерживаются от грубых слов, делят домашнюю работу - будьте уверены, ребенок знает, как надо себя правильно вести.

Если же он нарушает «нормы поведения», то стоит посмотреть, не ведет ли себя кто-то в семье так же или похожим образом. Помните, словесные поучения типа «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки», «Без конца повторяю, к собакам на улице не подходи», «Сколько раз тебе говорила. Не послушалась - пеняй на себя» - самый неудачный способ помочь ребенку.

Дети в таких случаях отвечают или думают: «Отстань», «Надоело», «Хватит», «Ну-ууу, началось». В лучшем случае они перестают нас слышать, возникает то, что психологи называют «смысловым барьером» или «психологической глухотой». Вот пример: папа и пятилетняя Вера идут по весенней улице. Тает снег, на тротуаре лужи. Вера проявляет повышенный интерес к лужам и сугробам.

Папа. Вера, если ты будешь наступать в лужу, ты промочишь ноги. Если ты промочишь ноги, твой организм охладится. Если он охладится, ты можешь легко подхватить инфекцию. Ты должна знать, что весной в городе всюду много микробов.

Вера (*наступая в очередную лужу*). Пап, а почему у дяденьки, который прошел, такой красный нос?

Воспитание ребенка, безусловно, очень тонкая и трудная задача. От ее решения зависит, вырастет ли ребенок внутренне собранным и ответственным человеком или нет, сможет ли он в опасных ситуациях собраться с силами или нет. И в этом главную роль играет дисциплина. О чем поговорим чуть позже.

#### **4. Упражнение «Дотроньтесь до...»**

Психолог: «Давайте поиграем в игру. Я сейчас буду называть, и показывать часть тела, до которой нужно будет дотронуться. Но дотрагиваться нужно до той части тела, которую я НАЗЫВАЮ». Воспитатель сначала называет и показывает одинаковые части тела, а затем называет одну часть тела, а показывает другую. Вывод – ребенок повторяет то, что видит, а не то, что слышит в «сто первый раз».

#### **5. Упражнение «Диктат»**

**Психолог:** Для этого упражнения нужен «доброволец», который будет играть роль ребенка. А мы сейчас вспомним, как общаемся со своими детьми.

- Если ребенок капризничает, мы ему говорим: «Не плачь, прекрати!». Значит, мы не позволяем ему свободно проявлять свои чувства. *(Воспитатель обвязывает добровольцу область сердца.)*

- Если ребенок без разрешения берет вещи, которые ему не положено брать, мы говорим: «Не трогай!». *(Связывает бинтом руки.)*

- Если ребенок разбежался, мешает нам, мы говорим: «Не бегай!». *(Связывает ноги.)*

- Если взрослые разговаривают, а ребенок слушает их разговор, мы реагируем: «Не слушай!». *(Завязывает уши.)*

- Если ребенок кричит, оглушая нас, мы говорим ему: «Не кричи!». *(Завязывает рот.)*

- Как вы думаете, ему хорошо? А сейчас давайте спросим нашего ребенка, как он себя чувствует. Как вы думаете, что нужно освободить в первую очередь? Почему бы не спросить у него самого? Как вы думаете, может ли ребенок развиваться в таком состоянии? Что же делать?

## **6. Мини-лекция «Зоны дозволенного. Правила о правилах».**

Воспитатель: Как же воспитать ребенка, который в опасной ситуации не растеряется, всегда будет внутренне собранным? Одним из главных ответов является дисциплина. Итак, речь пойдет о дисциплине и послушании. Как быть, если ребенку грозит опасность, а он настаивает на своем? Нужно ли позволять малышу дотронуться до горящей свечи, если он не слышит слово «нельзя» и продолжает тянуться к огню? Должны быть правила, требования, которые дети должны безусловно выполнять. Детям не только нужны порядок и правила поведения, они хотят и ждут их! Это делает их жизнь понятной и предсказуемой, создает чувство безопасности.

Вам, должно быть, знакомо, как нервничает и выбивается из ритма грудной ребенок, увезенный из дома на несколько часов «в гости», и как он успокаивается, попав домой, в привычную обстановку. Дети порой готовы поддерживать порядок больше, чем взрослые. Почему же так часто они норовят эти порядок и правила нарушать? На самом деле дети восстают не против самих правил, а против способов их «внедрения» (силовыми методами).

Есть несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать дисциплину. Получается что-то вроде списка правил о правилах.

***Правило первое. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.***

Это особенно полезно помнить тем родителям, которые стремятся как можно меньше огорчать своих детей и избегать конфликтов с ними. В результате они начинают идти на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания. Последствия могут быть плачевными.

***Правило второе. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.***

Например, родителям часто досаждают «чрезмерная» активность детей: почему им надо так много бегать, прыгать, шумно играть, лазать по деревьям, бросать камни?..

Ответ прост: всё это и многое другое - проявления естественных и очень важных для развития детей потребностей в движении, познании, упражнении. Запрещать подобные действия - всё равно что пытаться перегородить полноводную реку. И чтобы не возникло чрезвычайной ситуации, лучше позаботиться о том, чтобы направить её течение в удобное и безопасное русло.

Исследовать лужи можно, но только в высоких сапогах, разбирать часы можно, но только если они старые и давно не ходят, ит. д.

Самое главное и очень важное - оставаться примером, носителем и проводником наиболее общих непреходящих ценностей: честности, трудолюбия, благородства, уважения к личности другого.

***Правило третье. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.***

Даже если родитель не согласен с требованием другого, лучше в эту минуту промолчать, а потом, уже без ребенка, обсудить разногласие и попытаться прийти к общему мнению. Стоит помнить, что дети постоянно испытывают наши требования «на прочность» и принимают, как правило, только то, что не поддается расшатыванию. В противном же случае приучаются настаивать, ныть, вымогать.

***Правило четвертое. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.***

Любой запрет желаемого для ребенка труден, а если он произносится сердитым или властным тоном, то становится трудным вдвойне. Предложение, в котором вы говорите о правиле, лучше строить в безличной форме. Например, стоит сказать: «Спичками не играют» вместо «Не смей играть спичками!», «Хвост у кошки не для того, чтобы за него тянули» вместо «престань мучить кошку!».

***Правило пятое. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.***

Как вы понимаете, это правило предостерегает от другой крайности — воспитания в духе «закручивания гаек», то есть авторитарного стиля общения. Понять это положение

помогает образ четырех цветовых зон поведения ребенка: зеленой, желтой, оранжевой и красной.

*В зеленую зону* поместим всё то, что разрешается делать ребенку по его собственному усмотрению или желанию. Например, в какие игрушки играть, когда смотреть книжку, с кем дружить и т. д.

Действия ребенка, в которых ему предоставляется относительная свобода, находятся в *желтой зоне*. Ему разрешается действовать по собственному выбору, но в пределах определенных границ. Иначе говоря, он может решать сам, но при условии соблюдения некоторых правил. Например, можно гулять в своем дворе, но дальше не уходить. Можно брать коробок со спичками и строить «колодец», но зажигать их нельзя.

Эта зона очень важна, так как именно здесь ребенок приучается к внутренней дисциплине по известному механизму «извне - внутрь». Родитель на первых порах помогает ребенку сдерживать непосредственные импульсы, быть осмотрительным, учит контролировать себя как раз с помощью норм и правил, которые установлены в семье. Постепенно привыкая к этим правилам, ребенок следует им без особого напряжения. Однако это происходит, только если вокруг правил не было постоянных конфликтов.

*В оранжевой зоне* находятся такие действия ребенка, которые в общем нами не приветствуются, но ввиду особых обстоятельств сейчас допускаются. Например, малыш напуган страшным сном, и мать берет его в свою кровать, пока он не успокоится.

Наконец, в последней, *красной зоне* находятся действия ребенка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах. Это наши категорические «нельзя», из которых нами не делается исключений. Нельзя играть с огнем, открывать дверь незнакомым людям или подходить к ним, нельзя брать у чужих то, что они предлагают, нельзя ломать вещи, бить других людей. Список этот «взрослеет» вместе с ребенком и подводит его к серьезным моральным нормам и социальным запретам.

Разговор о дисциплине неминуемо приводит к вопросу о наказаниях.

***Правило шестое. Наказывать ребенка лучше лишением его хорошего, чем делая ему плохое.***

Вот примеры: в семье заведено, что по выходным дням отец ездит с сыном на рыбалку, или мама печет любимый пирог, или все вместе отправляются на прогулку.

Вы, конечно, знаете, что дети очень ценят подобные семейные традиции. Когда родитель уделяет ребенку специальное внимание и с ним интересно - это настоящий праздник для ребенка.

Однако если случается непослушание или проступок, то «праздник» в этот день или на этой неделе отменяется.

Наказание ли это? Конечно, и довольно ощутимое! И главное - не обидное и не оскорбительное. Ведь дети хорошо чувствуют справедливость, а это справедливо, когда родитель не дарит им своего времени, потому что расстроен или рассержен. Придумайте несколько занятий с ребенком или несколько семейных дел, традиций, которые будут создавать зону радости.

Следуя этим правилам, вы скорее всего поможете вашему ребенку избежать опасных ситуаций, воспитаете человека, ответственного за свои поступки.

## **7. Упражнение «Аукцион советов родителей по безопасности детей-дошкольников»**

**Психолог:** В наше беспокойное время родителям постоянно приходится испытывать волнение за своих детей, которые могут стать жертвами различных мошенников и преступников или попасть в другие опасные ситуации. Надеемся, что предлагаемые на аукционе советы в какой-то степени помогут вам уберечь ребенка от опасности.

*Участники делятся на две-три подгруппы, обсуждают (3-4 минуты), какими могут быть советы по безопасности детей. Затем по очереди их называют. Чья подгруппа последняя назвала совет, та и выиграла аукцион.*

Например:

- не надо заговаривать на улице с незнакомцами, надо сразу же отвергать все их навязчивые предложения. Если незнакомец не отстает, надо постараться дойти до людного места или громко позвать на помощь;
- если ребенок вызвал лифт и в это время к нему подошел незнакомый человек, обязательно пусть дождетса, чтобы он уехал без него;



## 8. Упражнения на снятие мышечного и эмоционального напряжения.

**Психолог:** Случается так, что все-таки неприятность с ребенком произошла, и, естественно, у всех в семье невыносимое напряжение, как мышечное, так и эмоциональное, - стресс. Психологи называют его еще «мышечной броней». Огромная энергия идет на поддержание мышечного панциря и не расходуется на весь организм. Для того чтобы восстановить активность мобилизовать силы, активизировать внимание, хорошо применять нижеследующие упражнения. Этим приемам вы можете обучить своих детей, объяснив их назначение. Каждое упражнение повторяется минимум три раза.

- **Расслабление мышц рук.**

«Кошка» - руки вытянули перед собой, ладони вертикально от себя. Почувствуйте напряжение до плеча, усталость, бросили руки. Отдыхаем.

«Не урони вазу». Представьте, что вы должны перенести очень дорогую и большую вазу (руки вытянуты, полукругом). Держим, аккуратно ставим.

Почувствуйте неприятное напряжение и приятность расслабления.

- **Расслабление мышц ног.**

«Тормоз» — ноги вытянуты, как перед педалями в автомобиле. Тормозим автомобиль: прижать ступни к полу, очень хорошо давить, отпустили.

- **Расслабление мышц туловища.**

«Волейбольный мяч». Представьте, что вы - новый волейбольный мяч. Втянули максимально живот и расслабились. Мяч нужно надуть - набрать в живот воздух, подержать и выдохнуть, расслабиться.

- **Расслабление мышц шеи.**

«Холодно» — когда бывает холодно, мы втягиваем голову в плечи, расслабились.

«Сон» - иногда мы очень хотим спать. Наклонили голову к правому (левому) плечу, расслабились.

- **Упражнения на дыхание.**

Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх. Для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки. Дыхание медленное, глубокое.

*Дыхание только через левую ноздрю* активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации.

*Дыхание только через правую ноздрю* активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

*Зевание* стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

**Обратная связь:**

- Как вы себя чувствуете?**III. Заключительная часть.**

**Рефлексия.**

**Психолог:** «Наша встреча подошла к концу. Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями.»

**Психолог:** «Спасибо за внимание, за ваше активное участие в нашей встрече. Напоследок хотелось бы порекомендовать вам книгу "Школа выживания, или 56 способов защиты вашего ребенка от преступления". В этой книге авторы, педагог-психолог и криминалист с 27-летним стажем работы в органах внутренних дел, постарались разобрать наиболее типичные ситуации, когда ребенок по собственной вине или из-за взрослого человека попадает в беду.»

Всего доброго. До свидания!».