

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №57 «Алёнушка» города Рубцовска

Материалы к семинару-практикуму
по теме: **«Жизнестойкость и особенности ее формирования у
детей дошкольного возраста»**

Подготовила:

Иванова Наталья Владимировна,
педагог-психолог

Цель: повышение компетентности педагогов по формированию навыков жизнестойкости

План:

Вводная часть

Упражнение «Солнышко».

Теоретическая часть.

1. Жизнестойкость как ведущий компонент личностных качеств дошкольника.
2. Негативные факторы, влияющие на развитие жизнестойкости.
3. Создание защищенной среды для детей.
4. Портрет жизнестойкого ребёнка.

Практическая часть.

5. Блок игр, направленных на развитие навыков жизнестойкости.
6. Рекомендуемая литература.

Заключительная часть.

Упражнение «Ресторан».

Вводная часть.

Упражнение «Солнышко».

- Здравствуйте, уважаемые коллеги! Тема сегодняшнего семинара: «Жизнестойкость и особенности ее формирования у детей дошкольного возраста». Перед вами мольберт, на котором изображено солнышко, я прошу вас подумать и определить, насколько хорошо вы владеете информацией по рассматриваемой теме. Если вы считаете, что вы достаточно много знаете по данной теме, то вам необходимо прикрепить магнитик как можно ближе к солнышку, если вы считаете, что вам мало что известно по данной теме, значит, вы прикрепляете магнитик на лучик подальше от солнышка.

- Большое спасибо! Благодаря этому упражнению я могу определить, как хорошо вы ориентируетесь по теме, которой мы сегодня будем рассматривать.

Теоретическая часть.

В современную эпоху кризисов и социальных перемен, в одних и тех же обстоятельствах, люди ведут и чувствуют себя по-разному. На некоторых людей жизненные сложности действуют угнетающе, приводят к ухудшению их физического и психического состояния. У других же проблемы способствуют пробуждению скрытых ресурсов, духовному совершенствованию и успешной самоактуализации – как бы вопреки экстремальным ситуациям.

Комплекс новых требований жизни к социальному облику выпускника детского сада побуждает выделять жизнестойкость как ведущий компонент его личностных качеств. Очень важно, чтобы стрессовые ситуации, отрицательная информация воспринималась ребёнком адекватно, не нанося ущерб его здоровью, чтобы ребенок не потерял способность познавать мир умом и сердцем, выражая свое отношение к добру и злу, мог познать радость, связанную с преодолением трудностей общения и неуверенности в себя. Для этого необходимо формировать у детей следующие компоненты жизнестойкости: жизнелюбие, энергичность, умение нестандартно реагировать на стандартные жизненные ситуации, готовность выходить победителем из любых жизненных испытаний, приобрести положительные эмоции, проявить уважение к людям и жизни.

Необходимо уже на ранних стадиях развития личности обучать детей цивилизованным способам саморегуляции поведения, чтобы у них сформировалась правильная социальная ориентация. Работа по сохранению психологического здоровья дошкольников должна стать неотъемлемой частью образовательного процесса, пронизывать все сферы деятельности.

Дети дошкольного возраста сосредоточены только на своих желаниях и оценках, считая, что только их мнение и отношение является единственно возможным и центральным, они просто склонны к конфликтам, стремятся командовать, манипулировать сверстниками. Некоторые очень обидчивы, замкнуты, скрывают свои переживания (уходят в себя, предпочитают не

участвовать в играх), но ведь общение и взаимодействие невозможно без учёта желаний другого человека, без понимания общего смысла его поступков, действий, высказываний.

Негативно на развитие жизнестойкости в детстве влияет:

- недостаток поддержки, подбадривания взрослыми,
- отсутствие чувства предназначённости,
- недостаток вовлечённости в различные мероприятия,
- отчужденность от значимых взрослых.

Что можно сделать, чтобы помочь?

1. Установите заботливые взаимоотношения.
2. Будьте внимательным слушателем. Если ребёнок страдает от депрессии, то в беседе нужно предоставлять ему возможность больше говорить самому.
3. Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы. Может быть, те результаты, которые он сейчас показывает, - это его планка.
4. Уважайте ребёнка, его мнение, не вбивайте ему в голову свои стереотипы. Он - личность.
5. Пусть ребёнок чувствует поддержку и доброе слово взрослого.

Воспитание жизнестойкости в детях требует от взрослых определенной системы воспитания: создание защищенной среды с ощущением постоянства, где ребенок не забыт и отсутствуют оскорбления.

Жизнестойкие дети осознают себя как автономную индивидуальность, они способны проводить границу между собой и окружающими их проблемами. Они независимы и самодостаточны, не теряют внутреннего контроля над собой. Такие дети легко воспринимают сигналы от окружающих, хорошо понимают оттенки значений в поведении, поступках, словах родителей и других взрослых. Легко переходят от одного занятия к другому, умея довести дело до логического завершения. К окружающим относятся с состраданием и симпатией. Жизнестойкий ребенок активен, инициативен, признает свою долю ответственности за происходящее. У адаптированного к жизни ребенка складываются доверительные отношения хотя бы с одним взрослым, хорошие отношения со сверстниками, имеются близкие друзья. Развивается чувство юмора, позволяющее даже за болью видеть комичное.

Современное общество нуждается в активной, адаптивной, творческой личности, способной устанавливать бесконфликтное общение. Это актуализируется и в ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования в образовательной области «Социально-коммуникативное развитие». Содержание данной области направлено на достижение целей овладения конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими людьми; формирование первоначальных представлений социального характера и включение детей в систему социальных отношений. В планируемых итоговых результатах

одними из интегративных качеств ребёнка, которые он приобретает в результате освоения Программы являются: эмоционально отзывчивый; овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Проблема жизнестойкости личности становится особенно актуальной. Для достижения данной цели поставлены следующие задачи:

- формирование коммуникативных умений, а именно: умение работать в команде, отстаивать собственную точку зрения, формулировать вопросы, выражать обращение за помощью к сверстникам и взрослым в сложных жизненных ситуациях;
- воспитание культуры поведения в обществе, способствующей их социальной успешности;
- формирование способности соизмерять свои поступки с нравственными ценностями, принятыми в обществе;
- развитие готовности к поиску самостоятельных решений и действиям в ситуациях неопределенности.

Так как игра – является ведущей деятельностью в дошкольном возрасте, то для решения поставленных задач мы будем использовать различные игровые приёмы.

Используемые игры – это типовые затруднительные ситуации, с которыми приходится сталкиваться каждому ребёнку, приходящему в детский сад.

Система игр условно разделена на блоки:

1. Блок игр на сплоченность и сотрудничество («Согласованные действия», «Связующая нить», «Ладонь на ладонь», «Поводырь», «Рукавички», «Снежинки», «Подарок», «Дотронься до...», «Встаньте все те, кто...» и т.д).
2. Блок игр на обучение эффективным способам общения («Ласковое имя», «Спина к спине», «Ёлочка», «Печём пирог», «Сладкая проблема», «Комплименты», «Волшебный стул», и т.д.)
3. Блок игр, направленных на снятие конфликтности («Как поступить?», «Разыгрывание ситуаций», «Врасти в землю», «Возьми себя в руки», «Стойкий солдатик», «Коврик злости», «Смешинки и злючки», «Волшебный мешочек», «Тух-тиби-дух» и т.д.).
4. Блок игр, направленных на развитие эмоций («Зеркало», «На что похоже настроение?», «Котёнок», «Хоровод сказочных героев», «Тренируем эмоции», и т.д.).
5. Блок игр, направленных на формирование целостного представления о собственном «Я» («Закончи предложение», «Назови свои сильные стороны», «Я умею делать лучше всех», «Воспитавай свой страх» и т.д.).

Практическая часть.

- А теперь давайте проиграем с вами некоторые из предложенных игр. По каждому блоку возьмём по одному упражнению. Разделимся на 5 команд, каждая команда получит по одному заданию.

1. Игра «Ладонь на ладонь».

Цель: развитие умения согласовывать действия с партнёром.

Ход игры: дети прижимают ладошки друг к другу и таким образом двигаются по комнате, где можно установить препятствия, которые пара должна преодолеть. Это может быть стул или стол, а может быть сооружённая река или гора. В игре может участвовать пара взрослый – ребёнок.

2. Игра «Сладкая проблема»

Цель: научить детей решать небольшие проблемы путем переговоров, принимать совместные решения, отказываться от быстрого решения проблемы в свою пользу.

Ход игры. В этой игре каждому игроку понадобится по одному печенью, а каждой паре игроков – по одной салфетке.

- Дети, садитесь в круг. Игра, в которую нам предстоит поиграть, связана со сладостями. Чтобы получить печенье, вам сначала надо выбрать партнера и решить с ним одну проблему. Сядьте друг против друга и посмотрите друг другу в глаза. Между вами на салфетке будет лежать печенье, пожалуйста, его пока не трогайте. В этой игре есть одна проблема. Печенье может получить только тот, чей партнер, добровольно откажется от печенья и отдаст его вам. Это правило, которое нельзя нарушать. Сейчас вы можете начать говорить, но без согласия своего партнера печенье брать не имеете права. Если согласие получено, то печенье можно взять.

Затем воспитатель ждет, когда все пары примут решение и наблюдает, как они действуют. Одни могут сразу съесть печенье, получив его от партнера, а другие печенье разламывают пополам и одну половину отдают своему партнеру” Некоторые долго не могут решить проблему, кому же все-таки достанется печенье.

- А теперь я дам каждой паре еще по одному печенью. Обсудите, как вы поступите с печеньем на этот раз.

Он наблюдает, что и в этом случае дети действуют по-разному. Те дети, которые разделили первое печенье пополам, обычно повторяют эту «стратегию справедливости». Большинство детей, отдавшие печенье партнеру в первой части игры, и не получившие ни кусочка, ожидают теперь, что партнер отдаст печенье им. Есть дети, которые готовы отдать партнеру и второе печенье.

Вопросы для обсуждения:

-Дети, кто отдал печенье своему товарищу? Скажите, как вы себя при этом чувствовали?

-Кто хотел, чтобы печенье осталось у него? Что вы делали для этого?

-Чего вы ожидаете, когда вежливо обращаетесь с кем-нибудь?

-В этой игре с каждым обошлись справедливо?

- Как вы при этом себя чувствовали?

- Как иначе можно прийти к единому мнению со своим партнером?

- Какие доводы вы приводили, чтобы партнер согласился отдать печенье?

3. Упражнение «Взаимоотношения».

Цель:

Ход игры: игра построена на обсуждении стихотворения Л.Кузьмина «Дом с колокольчиком».

Стоит небольшой старинный
дом над зелёным бугром.

У входа висит колокольчик,
украшенный серебром.

И если ты ласково, тихо
в него позвонишь,

то поверь,

что в доме проснётся старушка,
седая-седая старушка,

и сразу откроет дверь.

Старушка приветливо скажет:

- Входи, не стесняйся, дружок. –

На стол самовар поставит,
в печи испечёт пирожок.

И будет с тобою вместе
чаёк распивать дотемна.

И старую добрую сказку
расскажет тебе она.

Но если,

но если, но если,

ты в этот уютный дом

начнёшь кулаком стучаться,

поднимешь трезвон и гром,

то выйдет к тебе не старушка,

а выйдет Баба-яга,

и не слышать тебе сказки,

и не видать пирога.

После стихотворения идёт обсуждение с детьми, подводятся итоги, что результат зависит от намерений. Одного и того же можно добиться разными путями, но эти пути также могут привести к разным результатам. Обсудите, почему во второй части стихотворения к ребёнку вышла не добрая старушка, а Баба-яга.

4. Игра «Стиральная машина».

Цель: развитие коммуникативных навыков и хороших взаимоотношений между детьми; воспитание желания говорить друг другу комплименты.

Ход игры: Для чего нам нужна стиральная машина? Правильно, для стирки белья. В машину мы загружаем грязное бельё, а достаём чистое. Я хочу вам предложить сыграть в игру «Стиральная машина». Но наша машина, не простая, а волшебная! В нашей чудо машине будет «стираться» не бельё, а люди. Выберем сейчас самого грустного игрока. После «стирки» он должен

стать сияющим, счастливым, улыбающимся, с приподнятым настроением. Как можно поднять своим друзьям и близким настроение? Правильно! Добрыми, нежными словами и комплиментами. Какие вы знаете комплименты? Играющие встают в два параллельных ряда лицом друг к другу. Выбранный игрок проходит с одного конца между этими рядами («через мойку»). Каждый игрок произносит добрые, нежные слова или комплименты. В результате из «мойки» выходит сияющий, улыбающийся игрок. Если дети затрудняются сказать комплимент, можно пожать руку или обнять ребенка.

Дальнейшее обсуждение:

- Легко ли говорить приятные вещи другим детям? Кто тебе говорил что-нибудь приятное до этой игры? Дружные ли дети в группе? Почему каждый ребенок достоин любви? Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

5. Упражнение «Я умею делать лучше всех...»

Цель: повышать уверенность в себе и своих силах.

Ход игры: Дети по очереди заканчивают фразу «Я умею делать лучше всех... (рисовать, петь, лепить и т.д.).»

- А следующее упражнение проведу я. Детям часто кажется, что всё, что они делают – неправильно, что они всем мешают, что они не могут быть хорошими. Эта игра – прекрасное лечебное средство, которое поможет детям обрести полноту ощущений и чувствовать себя «радужней».

Релаксация «Тёплый как солнце, лёгкий как дуновение ветра»

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните...

Представьте себе, что сейчас чудесный день и над вами проплывает серое облачко, на которое вы можете уложить сейчас все свои горести и заботы. Дайте всем своим заботам просто улететь с ним...

Представьте себе, что небо над вами ярко-голубое, что лёгкие лучи солнца согревают вас. Вы чувствуете себя защищёнными – так мирно и спокойно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось вашей головы, и вы чувствуете себя легко и счастливо, как маленькое лёгкое пёрышко. Вы думаете, что вы сегодня такие же замечательные, как небо, такие же тёплые, как солнце, и такие же нежные, как дуновение ветерка.

Представьте себе, что при вдохе ваше тело наполняется золотым светом – от головы до кончиков пальцев ног... А когда вы выдыхаете, то все чувства, которые не нужны вам сейчас, покидают вас. Вы вдыхаете золотой свет, а выдыхаете неприятные чувства.

Представьте себе, что каждый из вас – радуга, которая состоит из множества различных цветов. Нет никого на свете, кто думал и чувствовал бы так же, как вы. Это просто замечательно, что вы можете быть здесь.

Не спеша возвращайтесь назад, сюда, к тем, кто сидит здесь. Ощутите свою голову, руки, ноги. Вздохните глубоко и легко. Медленно открывайте глаза, и начинайте снова двигаться.

Заключительная часть.

- А сейчас, пожалуйста, представьте, что когда вы сюда пришли, вы пришли в ресторан, и к тому же голодные (то есть плохо владели информацией по рассматриваемой теме). А теперь вы поели в ресторане разные блюда (прослушали теорию, выполнили практические задания). И я прошу вас выбрать для себя ответ: «Я переел...», «Я съел бы ещё...», «Я не наелся», «Спасибо, я наелся». Можно отметить, какое блюдо, то есть какая информация вам больше всего понравилась.

- Большое спасибо за внимание!

Используемая литература:

1. О.И. Давыдова. Практический материал для работы с родителями по профилактики аддиктивного поведения., Барнаул, 2009.
2. А.М. Виноградова, АМ. Петровский. Учимся общаться с ребёнком: Руководство для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1993.
3. Л.С. Колмогорова. Педагогу о психическом здоровье дошкольников: Методическое пособие. – Барнаул, 2008.
4. С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. М.: «Генезис», 2006.
5. Н. В. Ключева, Ю. В. Касаткина. Учим детей общению. Ярославль: Академия развития, 1997.
6. Т. А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н. М. Степина. В мире детских эмоций. М., «Айрис-пресс», 2006.
7. Н. Л. Кряжева. Радуюсь вместе. Развитие эмоционального мира детей. Екатеринбург: У-Фактория, 2006.
8. Л.В. Чернецкая. Психологические игры и тренинги в детском саду. Ростов н/Д: Феникс, 2006.
9. Т.А. Шорыгина. Беседы о характере и чувствах. Методические рекомендации – М.: ТЦ Сфера, 2010.