

Консультация для педагогов: «Охрана и укрепление психического здоровья дошкольников в условиях ДОО. Снятие эмоционального напряжения дошкольников».

Под конкретной работой по охране и укреплению психического здоровья всегда понимают целостную системно организованную деятельность, в процессе которой создаются социально - психологические и педагогические условия для успешного развития внутреннего мира ребёнка. Это помощь каждому ребёнку в решении тех проблем, которые возникли у него самого во взаимосвязи с окружающей средой. В целях укрепления психического здоровья у дошкольников можно порекомендовать использовать упражнения, которые направлены на:

- обогащение эмоциональной сферы ребёнка положительными эмоциями;
- развитие дружеских отношений через игру, общение в повседневной жизни;
- развитие эмоций, обучение детей способам выражения эмоций и обучение распознаванию эмоций других людей;
- становление адекватной самооценки, развитие уверенности в себе;
- преодоление агрессивного поведения;
- развитие познавательной активности;
- снятие эмоционального напряжения.

Всё это влияет на укрепление психического здоровья детей. Можно использовать различные здоровьесберегающие методы такие как: психогимнастика, пальчиковая гимнастика, музыкальная релаксация (музыкотерапия), игровая терапия, сказкотерапия, арттерапия, дыхательные упражнения, медитативные сказки, мнемотехнические приемы.

Снятие эмоционального напряжения детей.

Есть агрессивные дети, а остальные дети иногда проявляют признаки агрессивного поведения. Все из них когда-то раздражаются, злятся, обижаются, это всё влияет на их здоровье. Они не умеют выражать чувства гнева и раздражения адекватным способом. Их этому нужно учить, для этого и созданы специальные упражнения. Они должны выплеснуть сильные негативные эмоции, и тем самым они снимут эмоциональное напряжение.

Благодаря освоению упражнений, дети смогут, не травмируя своё здоровье и здоровье окружающих, справиться с состоянием эмоционального напряжения.

Снятие эмоционального напряжения детей 3-4 лет.

1. Упражнение «Облака».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: «Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот, вы уже легли на этом облаке, чувствуете, как оно нежно обнимает вас, это пушистое и нежное облако. Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке. А сейчас снова вернулись обратно в детский сад.

2. Упражнение «Похвалилки».

Цель: повышение самооценки ребенка, его значимости в коллективе. Если мы повышаем самооценку ребенка, то эмоциональное напряжение, как следствие, снижается.

Оборудование: карточки с одобряемым действием по отношению к природе.

Инструкция: дети сидят в кругу. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие по отношению к природе. Например: ребенок поливает засохший цветок, кормит птиц зимой, рыхлит землю под деревом, помогает жуку перебраться через дорогу и др. Ребенок должен «озвучить» карточку, причем начать словами: «Однажды я...»

Например: «Однажды я увидел, как мой друг ломал ветки деревьев на детской площадке, я его остановил и пристыдил», «Однажды я увидел красивого жука, который медленно полз через дорогу. Я помог ему быстро перебраться, чтобы он не попал под ноги кому-нибудь.» и тд.

На обдумывание задания дается 2-3 минуты. После этого каждый ребенок рассказывает, как однажды он здорово выполнил действие или совершил поступок, который указан на карточке. После того, как все выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они это сделают сами. В заключении можно провести беседу о том, что каждый ребенок может помочь растениям и животным, людям. Для этого необходимо очень внимательно и заботливо относиться ко всему живому.

3. Упражнение «Спящий котенок».

Цель: снизить эмоциональное напряжение, создать положительное эмоциональное настроение, развить способность понимать эмоциональные состояния других и умение выразить свое.

Инструкция (обращаясь к детям): представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (напряжение). Но вот котята устали... начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются животики, они спокойно дышат (расслабление).

4. Упражнение «Солнечный зайчик».

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие способности понимать свое эмоциональное состояние и умение его выразить.

Инструкция (обращаясь к детям, сидящим в кругу): «Солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, подбородке, аккуратно поглаживайте. Погладьте голову, шею, животик, руки, ноги. Не спугните его. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает вас. Улыбнитесь ему».

После упражнения ведущий спрашивает детей: изменилось ли их самочувствие? Как? Было грустно или весело?

Снятие эмоционального напряжения дошкольников.

1. «Тух-тиби-дух» (Фопель К., 1998)

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

«Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: “Тух-тиби-дух”. Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово.

Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами. Дети должны произносить слово “Тух-тиби-дух” сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

2. Упражнение «Волшебное перо». С 3-х лет. Большое красивое перо, или кисточка, или кончики пальцев ведущего.

Цель: расслабиться и сконцентрировать свое внимание. Одновременно тренируется телесное сознание детей, в особенности их тактильное чувство.

Инструкция (ведущий детям): «Сядьте в круг на пол. У меня есть волшебное перо, которым я буду касаться разных частей вашего тела. Оно приятно на ощупь, а его прикосновение будет вселять в вас бодрость и веселье. Поочередно я буду подходить к каждому из вас. Ребенок, рядом с которым я останавливаюсь, закрывает глаза. Тогда я нежно касаюсь волшебным пером его лица, шеи, ладони или руки.

Не открывая глаз ребенок должен дотронуться указательным пальцем до того места, которого коснулось перо. Потом он может открыть глаза, а волшебное перо коснется другого ребенка». (Прикоснитесь пером к каждому ребенку. Помните о том, что дети учатся наблюдая. Работая с

более старшими детьми, через некоторое время вы сможете доверить волшебное перо одному или нескольким детям).

Игра вызывает детей высокий интерес. Они охотно касаются друг друга «волшебным» пером. Здесь каждый получает шанс на короткое время без затруднений оказаться в центре внимания. Поначалу ошибку приблизительно на сантиметр вы можете считать все еще хорошим результатом. Если ребенок оказался слишком далеко от цели, вы можете отметить: «Ты почти попал!» Затем укажите ему на правильное место пальцем.

3. Упражнение «Клубочек».

Цель: обучение ребенка одному из приемов саморегуляции.

Ход: Расшалившемуся ребенку предлагается смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинают сматывать его, так сразу же и успокаиваются.

Модификация: Воспитатель может предложить ребенку «вытаскивать» из своей одежды (на спине) воображаемые перышки: большие и совсем мелкие. Далее попросить ребенка сказать, перья каких птиц он уже вытащил.

4. Упражнение «Печем пирог».

Цель: снятие напряжения, обучение бережному отношению к другому, развитие воображения. Материал: одеяло или плед.

Ход: Кого-нибудь из детей накрывают одеялом и предлагают лечь на ковер лицом вниз. Потом его гладят руками, «просеивают муку», «раскатывают», «замешивают», «втыкают изюм» или «обмазывают вареньем». Затем «пирог» переворачивают и украшают. «Пирог» сам скажет, когда он будет готов. Его разворачивают, и он поднимается, румяный, горячий, будто из печки. Упражнение проделывают с теми, кто захочет.

5. Упражнение «Слон у папы на спине».

Цель: снятие напряжения, создание положительных эмоций, развитие воображения.

Ход: Дети, пожелавшие участвовать в игре, лежат под одним одеялом на животе, закрыв глаза. Взрослый водит одним или несколькими пальцами по их спинкам, как бы рисуя очертания разных предметов.

Для детей младших и средних групп, можно «пустить побегать» по спинкам разных животных: кошку, муравья, слона. Ведь походка у животных разная и движениями рук возможно ее воспроизвести.

6. Упражнение «Тихий час для мышат». Подходит для младшей группы и средней.

Ведущий предлагает детям превратиться в мышат. Показать, как они откусывают кусочки сыра - обедают. Гладят свои животики - наелись. Возвестить сонным писком, что хотят спать. Затем дети-мышата укладываются на коврик «спать». Включается музыка для релаксации.

Или упражнение: «Утро-ночь». Утром дети бегают, а ночью ложатся спать.

7. Упражнение «Из семечка - в дерево».

Цель: обучение выразительным движениям, релаксация.

Ход: Дети стоят в кругу. Воспитатель стоит в центре и предлагает детям превратиться в маленькое сморщенное семечко (сжаться в комочек на полу, вобрать голову, закрыть ее руками). Взрослый-садовник очень бережно относится к семенам, поливает их (гладит по голове и телу), ухаживает. С теплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти (дети-семечки медленно поднимаются). У него раскрываются листочки (руки поднимаются), растет стебелек (вытягивается тело), появляются веточки с бутонами (руки в стороны, пальцы сжаты). Наступает радостный момент - и бутоны лопаются (резко разжимаются кулачки), росток превращается в прекрасный сильный цветок. Приходит лето, цветок хорошеет, любит себя (осмотреть себя), улыбается цветам-соседям, кланяется им, слегка дотрагивается до них своими лепестками (кончиками пальцев дотянуться до соседей).

Но вот подул холодный ветер, наступила осень. Цветок качается в разные стороны, борется с непогодой раскачивания руками, головой, телом, сгибается, клонится к земле и ложится на нее.

Время идет, пошел зимний снежок. Цветок опять превратился в маленькое семечко (свернуться на полу). Снег укутал семечко теперь ему тепло и спокойно. Скоро опять весна, и оно оживет. Воспитатель ходит между детьми, показывает им движения. После того как дети «сворачиваются на полу, взрослый подходит к каждому ребенку, гладит его.

Игры для отреагирования агрессии, снятия эмоционального напряжения.

1. Упражнение «Шум растет».

Ход: Ведущий говорит: «Ребята, мы сегодня научимся играть в новую игру, где «разговаривать» будут ваши щечки и горлышки. Называется игра «Шум растет». Представьте, что на свете жил-был маленький Шумок. Разговаривал он так: «Ш-ш-ш». Но Шумок постепенно рос, вырослел и разговаривал уже по-другому: «Ж-ж-ж-ж!». Наконец, Шумок превратился в настоящий Шум: «Ж-жжжж. Давайте все вместе покажем, как рос Шумок.

Инструкция (педагог детям): «Скажите, кого из вас часто ругают за то, что он кричит? Для нашего упражнения как раз требуются такие ребята. Давайте разделимся на две группы и посоревнуемся в крике. А один из вас отойдет в сторону, назначим его судьей - он будет решать, какая группа сумеет громче и дружнее крикнуть. Кричать будем так: сначала начнем на корточках и не очень громко. Затем будем постепенно подниматься на ноги, одновременно усиливая крик и поднимая вверх руки. По взмаху моей руки нужно мгновенно замолчать и опустить руки. Прежде чем начинать, я еще раз напомню, что побеждает не обязательно самая громкая, но самая дружная группа».

2. Упражнение «Нехочухи».

Инструкция: «Ребята, большинство из вас умеют быть послушными детьми. Сегодня мы немного поучимся не слушаться, а точнее - говорить «нет» разными частями своего тела. Упражнение будем выполнять вместе, в первый раз я покажу его вам сама. Начнем с головы. Сказать «нет» головой - значит интенсивно помотать ею в разные стороны, постепенно увеличивая скорость, как будто хотим сказать «нет, нет, нет». Теперь попробуем говорить «нет» руками, помашем перед собой сначала правой, потом левой рукой, а затем обеими вместе, как будто хотим от чего-то отказаться, оттолкнуться. Дальше перейдем к ногам. Взбрыкните сначала правой ногой, потом левой, потом поочередно. Старайтесь вкладывать силу в каждое движение. Можно присоединить и голос. Попробуйте на каждое движение выкрикивать «нет» все громче и громче.

3. Упражнение «Рвакля». (с 3 лет)

Цель: помогает снять напряжение, дает выход деструктивной энергии.

Материал: ненужные газеты, журналы, бумаги; широкое ведро или корзина.

Ход игры: Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Ребенку может понравиться прыгать на куче бумажек они отлично пружинят.

4. Упражнение «Минута шалости».

Цель: психологическая разгрузка.

Ход: Ведущий по сигналу (ударив в бубен, хлопок в ладоши) предлагает детям пошалить: каждый делает, что ему хочется, прыгает, бегает, кувыркается и т. п. Повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

5. Упражнение «Динозаврики». Для 3-4 лет.

Цель: снятие негативных переживаний, снятие телесных зажимов.

Ход игры: Дети, представляя себя «динозавриками», делают страшные мордочки, высоко подпрыгивая, бегают по группе, или залу и кричат.

Игра интересна предоставляемой детям свободой, благодаря которой у них появляется возможность дать выход накопившимся страхам, противоречиям и обидам. Ведь даже у детей сейчас редко появляется возможность делать то, что хочется.

