

Простые приемы гармонизации эмоционального состояния дошкольника

Подготовила педагог-психолог Хвостова С.Л.

Детство - время, когда закладываются основы эмоционального и психологического благополучия у дошкольника.

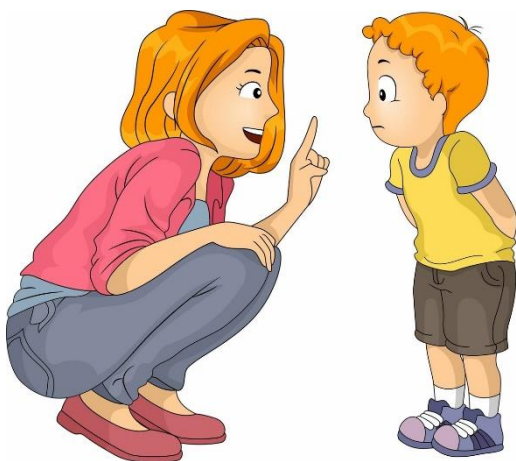
В дошкольном возрасте эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи.

Способности детей в произвольной регуляции эмоций, в сравнении с движением, еще менее развиты: им трудно скрыть радость, огорчение, вину, страх, подавить раздражение или негодование. Пока эмоции детей еще непосредственны, не подчинены давлению социально-культурного окружения – самое удобное время, учить понимать их, принимать и полноценно выражать.

Для этого ребенку необходимо овладеть такими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает;
- различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивленно, страшно и т.п.);
- одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие.

Дети-дошкольники часто эмоционально реагируют на различные события и испытывают при этом разные эмоции - от гнева, обиды или страха до ярко выраженной радости. В силу возрастных и индивидуальных особенностей, детям не всегда удается самостоятельно и легко успокоиться в данных ситуациях, поэтому в этих случаях ему необходима помощь взрослого.



Чем же взрослый – родитель или воспитатель могут помочь ребенку?

В первую очередь самому взрослому важно быть в спокойном состоянии. Только после того, как Вы смогли справиться со своими эмоциями - внимательно выслушайте ребенка, помогите ему понять, что привело к появлению данных эмоций.

Расскажите ребенку о приемах, которые могут помочь ему успокоиться:

- Попить воды, поиграть с водой, умыться.
- Медленно посчитать до 10.
- Написать или нарисовать, что чувствует ребенок, его эмоции.
- Сказать вместе: «Я спокоен, я могу с этим справиться».

- Переключить на приемлемый вид деятельности, например: заняться интересующей деятельностью (попеть, порисовать, почитать и посмотреть любимые книги, поиграть, потанцевать или послушать любимую музыку).
- Использовать нетрадиционные творческие техники, в т.ч. с применением природного материала.
- Пойти в тихое место, уединиться.
- Сделать несколько физических упражнений.
- Предложить игры для снятия эмоционального напряжения, дыхательные упражнения или игры на внимание.



Дыхательные упражнения

«Волшебные звуки»

Дыхательная гимнастика (с пропеванием звуков на выдохе («у», «х», «ч», т.д.).

«Дыхание в 3 этапа» (Ш. Мельник)

Сделайте вдох через нос, задержите дыхание, сделайте выдох через нос – все на равный счет (например, вдох на четыре счета, задержка дыхания на четыре счета и выдох на четыре счета).

Упражнения для снятия мышечного и эмоционального напряжения (различные психомышечные упражнения с чередованием напряжения, расслабления мышц тела; игры с выражением, «выплескиванием» негативных эмоций; пальчиковые игры).

«Волшебный мешочек»

Так, если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словам, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «Волшебным мешочком». Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо, или ребенку предлагается сложить в волшебный мешочек все негативные эмоции: злость, обиду, и тому подобное. И взрослый тоже может сложить в этот мешок свои негативные эмоции. Этот мешок нужно выбросить. А из

другого «волшебного» мешка взять положительные эмоции, которые захочет ребенок, а потом нарисовать их. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

«Гора с плеч»

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

Ауторелаксация: «Я ветер»

Предложите ребенку проговаривать за вами следующие слова, изображая то, о чем говорится в тексте «Я - ветер. Я легкий, нежный, теплый. Я играю с цветами, я нежно



касаюсь их лепестков. Я прячусь в кронах деревьев и шевелю листочками. Я вдыхаю в себя чистый воздух полей и становлюсь сильнее и добрее ... Мои крылья легкие и большие. Я лечу над морем, поднимаюсь высоко в горы и пою во весь голос; «Я - ветер. Я быстрый, сильный, добрый ветер».

«Олени»

Выполняйте данное упражнение вместе с ребенком. «Представь себе, что мы с тобой олени, покажем, какие рога у оленя». Поднимают над головой скрещенные руки с широко расставленными вытянутыми напряженными пальцами и, затем проверьте степень напряжения мышц у ребенка. Трудно так держать рук и. Напряжение неприятно. «Опусти руки на колени, расслабь их. А теперь мы выполним это упражнение под рифму».

*А сегодня мы – олени,
Ветер рвется нам навстречу.
Ветер стих, расправим плечи,
Руки снова на колени.
А теперь – немного лени,
Руки не напряжены и расслаблены.
Знают девочки и мальчики:
Отдыхают все их пальчики».*

«Загораем»

Выполняйте данное упражнение совместно с ребенком. «Представь себе, что мы с тобой лежим на солнышке и загораем». Сидя на стуле, поднимаем ноги, держим. «Ноги и руки устали, опускаем их. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушай и повторяй за мной!»

*Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем,
Выше руки поднимаем,
Держим, держим, напрягаем.
Загорели! Опускаем!
(ноги резко опустить на пол, руки – на колени).
Руки расслаблены, ноги расслаблены.*

«Шарик»

Данное упражнение выполняйте вместе с ребенком. «Представь себе, что мы надуваем воздушный шар. Положи ручки на животик. А теперь надуваем животик так, будто это воздушный шар». Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. «А сейчас выдохнем воздух, будто шарик лопнул». Животик расслабился.

*Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.
Шарик лопнул - выдыхаем, наши мышцы расслабляем.
Дышится легко, вольно, глубоко.*



Игры для развития навыков волевой регуляции

«Замри»

В этой игре ребенку необходимо быть внимательным и суметь преодолеть двигательный автоматизм, контролируя свои действия. Включите какую-нибудь танцевальную музыку. Пока она звучит, ребенок может прыгать, кружиться, танцевать. Но



как только вы выключите звук, малыш должен замереть на месте в той позе, в которой его застала тишина. Проявите терпение, ребенку, возможно, понадобится неоднократное повторение игры, прежде чем он будет выполнять требование.

«Самолёт»

Предложите ребенку сесть на стульчик.

«А сейчас ты превратишься в самолет.

Расправляй свои крылья. Но полететь ты сможешь только по моей команде. Слушай внимательно!»

Самолеты загудели, загудели, загудели,

Поднялись и полетели.

Полетели. Полетели и сели.

Игра повторяется несколько раз по желанию ребенка. В конце самолет «прилетает» к морю - малыш ложится на ковер и отдыхает.

«Зоопарк»

Предложите ребенку попробовать изобразить движения различных животных.

«Если я хлопну в ладоши - прыгай, как зайка;

если топну ногой - ходи, как мишка;

а если подниму руки вверх - превращайся в птичку и лети».

Игры на развитие внимания

«Найди игрушку»

Среди разнообразия игрушек выберите какую-либо одну и предложите ребенку найти ее по описанию, данному Вами. Например, мяч (круглый, резиновый, синего цвета, прыгает, если его ударить рукой и так далее).

«Найди такой же»

Предложите вниманию ребенка различные предметы, представленные парами. Затем перемешайте их и попросите малыша снова найти пары одинаковых предметов. Увидите, как легко и с интересом Ваш ребенок справится с поставленной задачей.

«Чего не стало?»

Поставьте перед ребенком ряд различных предметов или игрушек. Позвольте ему внимательно посмотреть на них, даже взять в руки, потрогать, поиграть. Затем попросите малыша отвернуться или закрыть глазки, и уберите одну из игрушек. Теперь ребенок должен определить, какой же игрушки не стало.

«Что появилось?»

Игра, аналогичная игре «Чего не стало?». Также предложите ребенку рассмотреть ряд игрушек или предметов, а затем попросите его отвернуться. Выложите рядом еще одну игрушку и спросите малыша: «А что появилось?».

«Оденем кукол»

Предложите ребенку двух кукол (большую и поменьше) и два комплекта одежды. Малыш не должен знать, какой из кукол принадлежат те или иные вещи; пусть он решит задачу самостоятельно. Объясните, что куклам холодно и они хотят одеться, но перепутали свою одежду. Предложите малышу помочь куклам. Если сначала ребенок распределит вещи неправильно - не беда.

Обратите его внимание на то, что одежда мала для большой куклы или велика для маленькой, и пусть он подумает еще раз. Когда каждой кукле достанется ее вещи, похвалите ребенка и подчеркните: "Большое платье - большой кукле, маленькое - маленькой. Большие туфельки - большой кукле, маленькие - маленькой".

Игры для развития навыков общения (коммуникативная игра)

«Расскажи про игрушку»

Выберите несколько игрушек и сложите их в коробку. Предложите ребенку доставать игрушки из коробки по одной и рассказывать о них. Лучше задавать ребенку наводящие вопросы: какого цвета игрушка? Из каких частей состоит? Как с ней можно поиграть? и др.

«Добрые слова»

Предложите ребенку вспомнить все - все добрые и ласковые слова, которые он знает. Затем сядьте вместе с ребенком на пол напротив друг друга и возьмите в руки мяч. Кидая мяч, называйте какое - либо доброе слово.

Ребенок в ответ должен сделать тоже самое. Если ребенок затрудняется и не может назвать слово, пусть просто повторит сказанное Вами. Это очень интересная игра, к тому же направленная на установление более тесного эмоционального контакта.

