

«Профилактика психоэмоционального напряжения дошкольников в адаптационный период»

Подготовила: педагог-психолог
Кубрак О.В.

Адаптационный период - тяжелое время не только для малыша, но и для его родителей. Поэтому очень важна наша совместная работа, тесный контакт.

- Согласованность действий родителей и педагогов, наше тесное сотрудничество - необходимое условие успешной адаптации ребенка.
- Старайтесь заранее готовить ребенка к общению с другими детьми и взрослыми, посещать детские площадки, наблюдать, как он себя ведет: уединяется, конфликтует или легко контактирует со сверстниками, тянется к общению. Также формировать у детей положительное отношение к детскому саду. «Ты совсем большая (большой), пора в детский сад! Там так хорошо, весело, интересно! У тебя появятся новые друзья».
- Во время адаптационного периода важно создать в доме спокойную обстановку, с пониманием относиться к немотивированным капризам ребенка, больше гулять с ним, предлагая снять эмоциональное напряжение активными движениями, интересной деятельностью.
- Ребенок в течение дня скучает по своим родителям, поэтому, придя, домой не бросайтесь к выполнению домашних дел. Пусть ребенок посидит у вас на коленях, пусть расслабится от ваших прикосновений, ласк ребенку необходимо получить свою порцию любви. Побудьте с ним вдвоем, почитайте или поиграйте вместе – **это ваше совместное время**.
- Если вашему ребенку 1,5-3 года, то нужно учитывать, что его психика устроена так, что ребенка невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо задания. Малышу должно **быть интересно** делать что-то, это **должно доставлять ему радость**. А это возможно только в игре. Поэтому основным и важнейшим видом деятельности является игра.

Пережить адаптацию с комфортом помогут определенные игры, упражнения, способы взаимодействия с ребенком. Вот они:

Упражнения на релаксацию (расслабление). Способствуют снятию психоэмоционального напряжения, снижению импульсивности, тревоги и агрессии, совершенствованию коммуникативных, игровых и двигательных навыков приносят состояние спокойствия, уверенности в себе, снимают физическое и нервно-психическое напряжение у детей.

В этих играх даже стеснительные, замкнутые дети преодолевают внутренний барьер и идут на контакт со взрослыми и сверстниками. Упражнения на релаксацию выполняются буквально за пять минут, могут проводиться как с группой, так и с одним ребенком.

«Котята». Представьте себе: вы — веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, они ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат.

«Холодно — жарко». Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Всем стало холодно. Вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам — греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...

«Штанга». Вы — штангисты. Перед вами лежит очень тяжелая штанга. Вы поднимаете ее, вам тяжело, ох, как тяжело... Но вот вес взят — вы подняли штангу.. А сейчас бросаем штангу наклоняемся. Руки устали... потрясли руками... расслабились... отдыхаем...

«Сорви яблоко». Представьте себе, что перед вами растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Потянитесь как можно выше, на цыпочки, и сделайте резкий вдох. Теперь можете сорвать яблоко. Нагнитесь и положите яблоки в корзинку медленно выдохните и расслабьтесь, встряхните руками, потрясите ладошками.

«Солнышко и тучка». Вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно — все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко — все расслабились (на выдохе).

«Драгоценность». Вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, и вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают...

«Игра с песком». Вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержите песок в руках (задержка дыхания). Посыпьте колени песком, постепенно раскрывая кисти, разжимая пальцы. Уроните бессильно руки вдоль тела. Вам лень двигать тяжелыми руками.

«Муравей». Вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потяните носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на вдохе). Носки вниз, стопы в стороны, расслабить ноги — ноги отдыхают.

«Пылинки». Вы — пылинки. Пылинки весело танцуют в лучах солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Когда ребенок-«пылинка» садится на пол, его спина и плечи расслабляются, сгибаются вперед и вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает. «Пылесос» (взрослый) «собирает пылинки»: кого он коснется, тот встает и уходит. Если уж в нашей жизни невозможно

«Хоботок». Помогает достичь состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц лица.

«Часики». Снимает психоэмоциональное напряжение путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой (*Монотонные движения руками, сжатие мышц кистей рук также затормаживают отрицательные эмоции*)

Игры с прищепками, игрушками на развитие мелкой моторики.

Развивают мелкую моторику рук, коммуникативную функцию речи – релаксация достигается путем сжимания и разжимания кистями рук обычной бельевой прищепки. Дети раннего возраста любят вешать белье, на веревку используя прищепки, поэтому можно сделать сушилку для белья для игры «Мамина помощница».

Затормаживают отрицательные эмоции монотонные движения руками и сжатие кистей рук. Такие действия, как нанизывать на шнур крупные пластмассовые шарики, разбирать и собирать пирамидку, соединять детали крупного конструктора «Лего», играть резиновыми игрушками – пищалками, отвлекают детей от негативных эмоций и оказывают психотерапевтическое воздействие.

Игры - «усыплялки», колыбельные важны во время адаптации, они успокаивают, лечат, слова некоторых колыбельных напоминают заговоры целительниц, «изгоняющие» болезни и горести. Пение колыбельных песен, слушание музыки создают для ребёнка чувство психологического комфорта и расслабления.

А если сопровождать колыбельную поглаживаниями ручек, ножек, спинки, волос, лба и бровей. Все эти действия вырабатывают у детей условный рефлекс на засыпание.

Для детей источник напряжения - это присутствие большого количества чужих людей вокруг.

Для снятия эмоциональной усталости во время адаптации ребёнку нужно давать как можно больше тактильной стимуляции.

Вода. Вода обладает психотерапевтическими свойствами, способствует релаксации и расслаблению.

Любые игры с водой, простые манипуляции, вызывают у детей положительные эмоции. Дети быстрее успокаиваются, расслабляются.

Дома при купании малыша вся усталость, раздражение, напряжение – уйдёт, «стечёт» с малыша. Игры в воде должны быть нешумными, спокойными.

Игры с песком. Имеют мощный ресурс. Они захватывают малыша, отвлекают от слез.

Общение детей с песком необходимо и полезно. Во время игры с песком, через нервные окончания пальцев рук в мозг поступают сигналы, стимулирующие его работу. Рука, входящая в соприкосновение с песком, получает знания и опыт – основу мышления.

Игры с песком улучшают настроение, регулируют мышечный тонус, развивают крупную и мелкую моторику, координацию движений и являются средством коммуникации. *А еще это - просто, естественно, доступно и приятно!*

Музыка. Музыка вызывает у малышек яркий эмоциональный отклик: улыбку, радостные возгласы, игровые действия, пляску, пение. Также доставляет детям удовольствие пение взрослого, звучание музыкальных инструментов. Музыка углубляет впечатления, получаемые ребенком.

Прогулка. Возможность вдоволь побегать и подышать свежим воздухом оказывает терапевтическое воздействие на организм детей. Прогулка поднимает мышечный и психический тонус. Будет лучше, если прогулка будет проходить без посторонних лиц, а только родители и ребенок.

Изотерапия. Рисование выступает как способ постижения своих возможностей и как способ выражения различного рода эмоций.

Живопись с помощью пальцев, ладошки благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет. Работа с красками вызывает положительные эмоции и снимает отрицательные. Поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения.

Лепка (глина или соленое тесто). Лепка является внутренним скрытым самоисцеляющим ресурсом ребёнка. В процессе лепки каждый ребёнок испытывает целую гамму разнообразных чувств. Лепка, способна помочь ребёнку выразить те чувства, которые накопились в его душе. При помощи лепки малыш имеет возможность «отработать» боль и злость, страх и тревогу, которые присутствуют в его жизни.

Пальчиковые игры. Отвлечь ребенка, поднять настроение, вызвать положительные эмоции помогают пальчиковые игры. Тренировка мелкой моторики рук является мощным средством, стимулирующим развитие речи. Но пальчиковые игры могут не только дать толчок в речевом развитии, а решить более широкий круг задач. Среди них: развитие творческих способностей, фантазии; подготовка руки к письму; тренировка внимания, координации движений; развитие эмоционального мира.

Игры-драматизации. В раннем возрасте у детей начинают проявляться артистические способности. Очень полезны для снятия психоэмоционального напряжения игры-драматизации, когда ребенок может не только увидеть героя, но и сам стать им. В играх-драматизациях вырабатывается правильное и четкое произношение звуков, снижается закомплексованность, скованность, малыш раскрепощается; расширяется сфера эмоциональных и мыслительных возможностей, развивается фантазия и творческое воображение.

Ароматерапия. Создать атмосферу покоя и расслабления помогают и лёгкие, едва уловимые запахи. Но, нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка, чтобы не вызвать у его аллергические реакции.

Есть еще один способ тактильной стимуляции – это расслабляющий массаж.

С помощью массажа можно расслабить и успокоить ребенка. Игровой массаж поглаживания, похлопывания по спине может сопровождаться стихами и историями.

- Массаж должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться.

Например, расслабляющий массаж в стихах «Жучок» может стать ритуалом подготовки ребенка ко сну.

Счастлирое детство — это самое главное наследство, которое мы оставляем ребенку!

Поверьте, в трудную минуту эти положительные эмоции, уверенность в себе и навыки саморегуляции могут оказаться самыми важными жизненными приобретениями.