

Консультация педагога – психолога:

«Профилактика психоэмоционального напряжения у детей».

Гармоничное развитие детей дошкольного возраста, предполагает не только определенный уровень развития знаний и умений, но и обязательно достаточно высокий уровень развития его эмоциональной сферы. Эмоции играют большую роль в формировании у ребенка способов и приемов овладения деятельностью. Эмоции выполняют оценочную роль, побуждают ребенка к деятельности, влияют на накопление и актуализацию его опыта, а также принимают участие в становлении любой творческой деятельности.

Под эмоциями понимается переживание собственного состояния. Все эмоции можно распределить на две большие группы, т.е. положительные и отрицательные. Наиболее острые и устойчивые отрицательные эмоции ребенок испытывает при негативном отношении к нему окружающих людей, особенно воспитателя и сверстников. Отрицательные эмоции выступают в виде различных переживаний: разочарования, обиды, гнева, или страха. Они могут проявляться ярко и непосредственно в речи, мимике, позе, движениях, поступках. Эмоции ребенка - это “послание” окружающим его взрослым о его состоянии.

Дети 5 -7 лет уже в состоянии распознавать свое внутреннее эмоциональное состояние, эмоциональное состояние сверстников и выразить свое отношение к ним, т.е. ребенок дошкольник отлично понимает, что его друг расстроен, обижен или испуган. Благодаря этому эмоции участвуют в формировании социальных взаимодействий и привязанностей.

Эмоциональное неблагополучие может привести к психоэмоциональному напряжению и различным нарушениям поведения. Можно выделить несколько типов нарушений поведения: **Первый** - это неуравновешенное, импульсивное поведение, характерное для быстро возбудимых детей. Негативные эмоции в этом случае могут быть вызваны как серьезными причинами, так и самыми незначительными.

Второй тип поведения характеризуется устойчивым негативным отношением к общению. Обида, недовольство, неприязнь надолго задерживаются в памяти, но они более сдержаны, чем дети первого типа.

Основной чертой поведения детей **третьего типа** является наличием у них многочисленных страхов. Следует отличать нормальные проявления страха у детей от страха как свидетельства эмоционального напряжения.

Дети часто оказываются в **состоянии психоэмоционального напряжения**, поскольку они еще не умеют расслабляться, предвидеть и контролировать ситуацию, и поэтому во многом зависимы от окружающей их среды и взрослых. Взрослым необходимо быть крайне внимательными к эмоциональному состоянию каждого дошкольника, адекватно интерпретировать его поведение, понимать причину душевного дискомфорта и выбирать наиболее эффективную форму воздействия в конкретной ситуации.

Проблема профилактики психоэмоционального напряжения детей дошкольного возраста остается одной из самых важных. Наиболее эффективным методом профилактики является игровая деятельность. Вся жизнь детей насыщена игрой. Игровые упражнения базируются на принципах развивающего обучения, методы и организация которых опираются на закономерности развития дошкольника. Игра – это психологически комфортная деятельность детей, которая предполагает: снятие всех стрессовых факторов, раскрепощенность, развитие творческой активности. Неизменной любовью пользуются у детей театрализованные игры. Они создают атмосферу безопасности и снимают эмоциональное напряжение у детей.

10 игр для профилактики психоэмоционального напряжения у дошкольников

Цель игр: – профилактика психоэмоционального напряжения у дошкольников.

Задачи:

1. Расслабление, снижение мышечного напряжения и переутомления.
2. Развитие у детей умения осознавать свои эмоции и распознавать настроение сверстников.
3. Воспитание доброжелательных отношений в детском коллективе.
4. Формирование навыков работы в команде и групповой сплоченности.
5. Развитие положительных эмоций.

1. "Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем"

Правила игры: Из числа детей выбирается водящий. Он выходит за дверь, а воспитатель с детьми придумывают инсценировку какого-либо действия (умывание в ванной, рисование, собирание ягод в лесу, звонок по телефону, мытье полов, красим губы, играем в мяч, одеваемся, расчесываемся, едим). Каждый показ предваряется известной фразой: «Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем». Когда водящий возвращается в группу, воспитатель с детьми, молча показывают задуманное действие. Ему нужно отгадать, что делают товарищи. Затем выбирается новый водящий и игра продолжается.

2. "Узнай, кто позвал?"

Правила игры: Выбирается водящий. Он становится в конец комнаты и закрывает глаза. Один из участников называет его имя. Водящему необходимо отгадать, кто его позвал. Если он отгадывает, то позвавший его товарищ, сам становится водящим. Если нет, то он водит еще раз.

3. "Море волнуется"

Правила игры: Воспитатель предлагает детям поиграть в морские волны. Детям нужно, по команде воспитателя застыть на месте, показывая какую-нибудь фигуру (животного) или предмет. Воспитатель командует: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри». Дети замирают, изображая обитателей моря. Водящий должен отгадать, что было загадано.

4. "Дотронься до..."

Правила игры: Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «дотронься до...синего!». Дети должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются. Кто не успел, тот ведущий. Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

5. "Липучки"

Правила игры: Из числа детей выбираются 2 водящих. Все дети под веселую музыку бегают по комнате. Водящие, держась за руки, пытаются поймать сверстников, при этом они приговаривают: «Я липучка - приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей «липучей» компании. Затем они все вместе ловят других детей.

6. "Веселое приветствие"

Правила игры: Дети встают в круг. Воспитатель рассказывает, что когда люди здороваются, то пожимают друг другу руки. А затем предлагает им поздороваться по кругу различными частями тела (кулачками, спинками, коленками, животиками, лбами).

7. "Лиса и куры"

Правила игры: воспитатель становится лисой, а дети - курами. Пока «лиса» спит, «куры» клюют

зерна, бегают, машут крыльями - руками. Проснувшаяся лиса пытается поймать кур, а те убегают в домик. Курица, которую поймали, становится лисой и игра продолжается.

Примечание: можно использовать музыку. Пока звучит музыка, дети могут бегать, а лиса спать в норе. Как только музыка останавливается, водящий выбегает и пытается поймать или осалить любого игрока.

8. "Золотые ворота"

Правила игры: двое детей встают рядом, взявшись за руки, и поднимают руки вверх. Получаются «воротики». Остальные дети парами встают друг за другом и берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами. «Воротики» произносят:

Золотые ворота

Пропускают не всегда!

Первый раз прощается,

Второй запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

После этих слов «воротики» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротиками». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка пробегающих уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

9. "Дядюшка Трифон"

Правила игры: дети встают в круг и берутся за руки. Воспитатель становится водящим и встает в центр круга. Воспитатель и дети ходят по кругу и говорят нараспев слова:

«Как у дядюшки Трифона

Было семеро детей,

Семеро сыновей

Они не пили и не ели,

Друг на друга всё смотрели.

Разом делали, как я!»

При последних словах все начинают повторять движения водящего. Тот, кто повторил движения лучше всех, становится новым водящим, а старый водящий превращается в обычного игрока.

10. "Сороконожка"

Правила игры: «Представляете, как сложно жить сороконожке, ведь у неё целых 40 ножек! Всегда есть опасность запутаться. Давайте поиграем в сороконожку. Встаньте друг за другом и положите руки на плечи соседа. Начинаем двигаться вперед. Сначала медленно, чтобы не запутаться. А теперь – чуть быстрее. Ох, как устала наша сороконожка, она буквально падает от усталости. Давайте немного отдохнем».