

Калецкая Тамара Владимировна

воспитатель

МДОБУ «ЦРР Д/С №14 ЛГО»

г. Лесозаводск, Приморский край

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «РОДИТЕЛЬСКАЯ ГОСТИНАЯ «ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ»

***Аннотация:** невротические реакции у детей возникают, как правило, при отсутствии взаимопонимания и эмоционального контакта с родителями. Если родители не учитывают особенности эмоционального развития своего ребенка, то эмоциональное неблагополучие ребенка может привести к нервно-психическим нарушениям, отклонениям, вплоть до выраженных неврозов. Необходимо с раннего возраста обучать детей определять свое психофизическое состояние и уметь управлять ими.*

***Ключевые слова:** эмоциональное состояние, психологический микроклимат, психотерапевтическая прогулка, психорегуляция, саморегуляция психического состояния.*

Цель: повышение педагогической грамотности родителей по вопросам профилактики психоэмоционального напряжения у дошкольников.

Ход мероприятия

Воспитатель предлагает родителям поздороваться.

Родители перемещаются по комнате и здороваться определенным образом со всеми, кто встречается на пути. Если услышат 1 хлопок, приветствуют друг друга локтями; 2 хлопка – спинами; 3 хлопка – ладонями.

Воспитатель: Добрый вечер. Детям необходим положительный, спокойный, психологический климат в семье. Выяснение отношений в присутствии ребенка будет способствовать возникновению у него невроза или же усугубит уже имеющиеся отклонения нервной системы, что ведет к снижению защитных свойств детского организма. Поэтому мы должны стараться быть в хорошем настроении.

Как только мы хмуримся, тут же становится грустно, улыбаемся – становится легче.

Посмотрите на соседа справа, а затем – на соседа слева, улыбнитесь ему глазками, улыбнитесь ротиками, помашите друг другу рукой. Замечательно, что сегодня мы вместе. Мы добры, приветливы, спокойны. Сделайте глубокий вдох, а выдыхая, отпустите заботы, переживания, обиду, зависть. Почувствуйте тепло осенних солнечных лучей. Желаю вам положительных эмоций, отличного времяпрепровождения, скажите комплименты своему соседу, касающиеся личных качеств, внешности, настроения. (Родители выполняют задание.)

Оказание психологической поддержки – одна из главных функций семьи. Предлагаю Вам закончить фразы, чтобы лучше понять эмоции детей и увидеть, где им нужна помощь: Мой (имя) боится, когда ... Мой (имя) волнуется, когда ... Моя (имя) сердится, когда... Моя (имя) радуется, когда ...

Психоэмоциональное напряжение приводит к неврозам, лишает ребёнка состояния радости. Признаками появления психосоматических расстройств и стрессового состояния ребенка являются:

- потеря аппетита, веса или, напротив, симптомы ожирения;
- ночное (дневное) недержание мочи;
- качание тела, «игра» с половыми органами;
- трудное засыпание, беспокойный сон;
- усталость после небольшой нагрузки;
- нарушение ритма сердечной деятельности, повышение артериального давления;
- подавленное настроение, отсутствие уверенности в себе, своих силах;
- сосание (жевание) каких-либо предметов;
- беспокойство, рассеянность, агрессивность, частый плач, отчуждение, кривляние, расстройство памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания;
- нарушение дисциплины.

Игнорирование вышеуказанных симптомов может не только привести к стойким нарушениям в здоровье, но и отразиться на формировании личностных качеств.

Придумайте несколько семейных правил, касающихся режима дня, питания и других составляющих здорового образа жизни. Важно, чтобы правила выступали как правила самого ребенка, а не как требования взрослых.

Постарайтесь избегать негативных факторов воспитания и психологического микроклимата в семье, несправедливых наказаний, эмоционального отвержения ребенка, противоречивых и неадекватных требований, соперничества к другому ребенку. Стройте отношения с ребенком так, чтобы не навредить его эмоциональному состоянию. Любите ребенка и принимайте его таким, какой он есть. Обнимайте его как можно чаще. Не требуйте от него трудновыполнимого и невозможного.

Для профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей важно соблюдать режим дня, совершать психотерапевтические прогулки. На остановках организуйте с ребёнком оздоровительные, коммуникативно-лингвистические, развлекательные игры. По возвращению с прогулки спросите ребёнка, что ему понравилось больше всего и попросите это нарисовать.

Психологический комфорт во многом зависит от того, как организованно питание. Необходимо использовать качественные продукты, разнообразное меню, обеспечивающее нормальный рост и развитие ребенка.

Ритмопластика, ритмическая и оздоровительная гимнастика способствуют улучшению психоэмоционального состояния детей, способность организма лучше усваивать кислород, поднимают мышечный тонус и создают хорошее настроение.

Важно приучать ребёнка к водным процедурам. Ведь это не только полезно, но и необходимо. Регулярные закаливающие процедуры повышают устойчивость нервной системы ребенка к неблагоприятным воздействиям, повышают его работоспособность, эффективно снимают стресс и напряжение.

Важно научить детей приемам аутогенной тренировки, психорегуляции и саморегуляции психического состояния.

Восстановить физиологическое равновесие в организме поможет правильно организованный сон. Нежно погладьте ребенка по голове, проведите рукой по волосам, лбу, плечам и скажите ласковые, нежные слова. Во время укладывания включите фоновую музыку, звуки природы, спойте колыбельную песню.

Воспитатель предлагает родителям поиграть в игру «Закончи колыбельную».

После игры воспитатель предлагает родителям надуть воздушные шарик, удерживать, чтобы они не сдулись.

– Шарик – ваше тело, а воздух внутри него – ваша злость. Если мы отпустим шарик, что произойдет? (Предположения родителей.)

Присутствующие отпускают шарик и проследят как он неуправляемо мечется по группе.

– Когда человек злится, то в таком состоянии он совершает необдуманные поступки. А теперь надуйте второй шарик и попробуйте выпустить воздух маленькими порциями. (Родители выполняют задание.) Что теперь происходит? (Ответы родителей.) Оказывается, мы можем управлять гневом.

Ритуал прощания «Солнечные лучики».

Участники родительской гостиной встают в круг, протягивают руки вперед, соединяя их в центре круга. Проговаривают слова сначала шепотом, потом обычным голосом, затем-громко.

– Мы вместе и у нас все получится!

Рефлексия

Воспитатель: выразите свои впечатления, эмоции, прорисовав на силуэте своё эмоциональное состояние, а на обратной стороне кратко напишите ваши впечатления и пожелания о нашей встрече.

Родители обмениваются мнениями по теме родительской гостиной, записывают свои отзывы, пожелания, знакомятся со стендовой консультацией «10 игр

для профилактики психоэмоционального напряжения у дошкольников», памятью «Искусство наказывать и прощать».

По итогам родительской гостиной было решено совместно с детьми придумать семейные правила, играть дома с детьми в игры для профилактики психоэмоционального напряжения.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста / В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова. – М.: Скрипторий, 2002.
2. Полтавцева Н.В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни / Н.В. Полтавцева. – М.: ТЦ Сфера, 2013. EDN YKOWIN