

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (рекомендации для родителей)



Педагог-психолог
МБДОУ «Детский сад № 69
«Мальвина»
Зыбина Н.А.
Тамбов
2022

В последние годы научный интерес к проблемам профилактики психоэмоционального состояния существенно возрос.

Учеными разных направлений предлагаются различные подходы к профилактике психоэмоционального напряжения дошкольников, его психологических механизмов.



Психологический комфорт – это условия жизни, при которых отсутствует необходимость защищаться.

В условиях психологического комфорта у ребенка будет наблюдаться бодрое и веселое настроение, ребенок ощущает себя спокойно.

Семья оказывает огромное влияние на формирование эмоционального состояния ребенка.

В домашних условиях возможно простыми и доступными средствами проводить работу по профилактике психоэмоционального напряжения и созданию психологически комфортной атмосферы.



Средства профилактики психоэмоционального напряжения дошкольников (средствами соблюдения режима дня):

СОН

1) *Ночной сон*

2) *Дневной сон.*

(в соответствии с режимом дня).

Пренебрежительное отношение к дневному сну ведет не только к перенапряжению состояния нервной системы детей, но и к понижению интеллектуальных возможностей ребенка.

Регулярное недосыпание ведет к хроническому перенапряжению нервной системы дошкольников.



Средства профилактики психоэмоционального напряжения дошкольников (средствами соблюдением режима дня и сбалансированным питанием):

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

График употребления пищи - в соответствии с режимом дня.

Набор продуктов – в соответствии с правилами сбалансированного питания.

Рекомендуется контролировать в домашних условиях употребление продуктов, стимулирующих возбуждение нервной системы ребенка (кофе, конфеты, шоколад, пепси...).



Средства профилактики
психоэмоционального
напряжения дошкольников
(средствами соблюдения
режима дня и сбалансированным
питанием):

ФИТО БАР

Необходима консультация у врача при употреблении травяных напитков в соответствии с индивидуальными особенностями состояния здоровья ребенка.



Средства профилактики
психоэмоционального
напряжения дошкольников
(средствами водных
процедур):

- 1) *Душ.*
- 2) *Ополаскивание ладошек
водой.*



Средства профилактики
психоэмоционального
напряжения дошкольников
(средствами физического
воспитания):

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гимнастика, проведенная в кругу семьи будет способствовать выплеску негативной энергии у всех участников, что в свою очередь будет благотворно влиять на формирование доброжелательных отношений внутри нее.



Средства профилактики
психоэмоционального
напряжения дошкольников
(средствами физического
воспитания):

ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

(проводятся в соответствии с режимом
дня).

Прогулки на свежем воздухе
способствуют снятию мышечного
напряжения и нормализации
эмоционального состояния.

Одежда ребенка не должна затруднять
его двигательные возможности.



**Средства профилактики
психоэмоционального
напряжения дошкольников:**

ТАКТИЛЬНЫЙ КОНТАКТ

**В дошкольном возрасте
доброжелательные прикосновения
близких (объятия, поглаживание) в
течении дня сохраняет благоприятное
психоэмоциональное состояние
ребенка.**

**Отсутствие тактильного поощрения
ведет к развитию у ребенка
тревожности и агрессивности.**



Средства профилактики психоэмоционального напряжения дошкольников:

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

В дошкольном возрасте доброжелательная эмоциональная поддержка оказывает огромное воздействие на формирование личности ребенка в целом и на его психоэмоциональное состояние.

Поощрение и поддержка в случае неудачи, нацеливание на позитивный результат способствуют формированию уверенности в собственных силах.

Отсутствие вышеизложенного ведет к развитию у ребенка заниженной самооценки.

Совместное времяпрепровождение способствует формированию у ребенка ощущению значимости.



Средства профилактики
психоэмоционального
напряжения дошкольников:

ИГРА

В дошкольном возрасте игровые задания проводимые в течении дня с элементами дыхательной гимнастики, снятия физической агрессии способствуют формированию благоприятного психоэмоционального состояния ребенка дома в семье.



Средства профилактики
психоэмоционального напряжения
дошкольников:

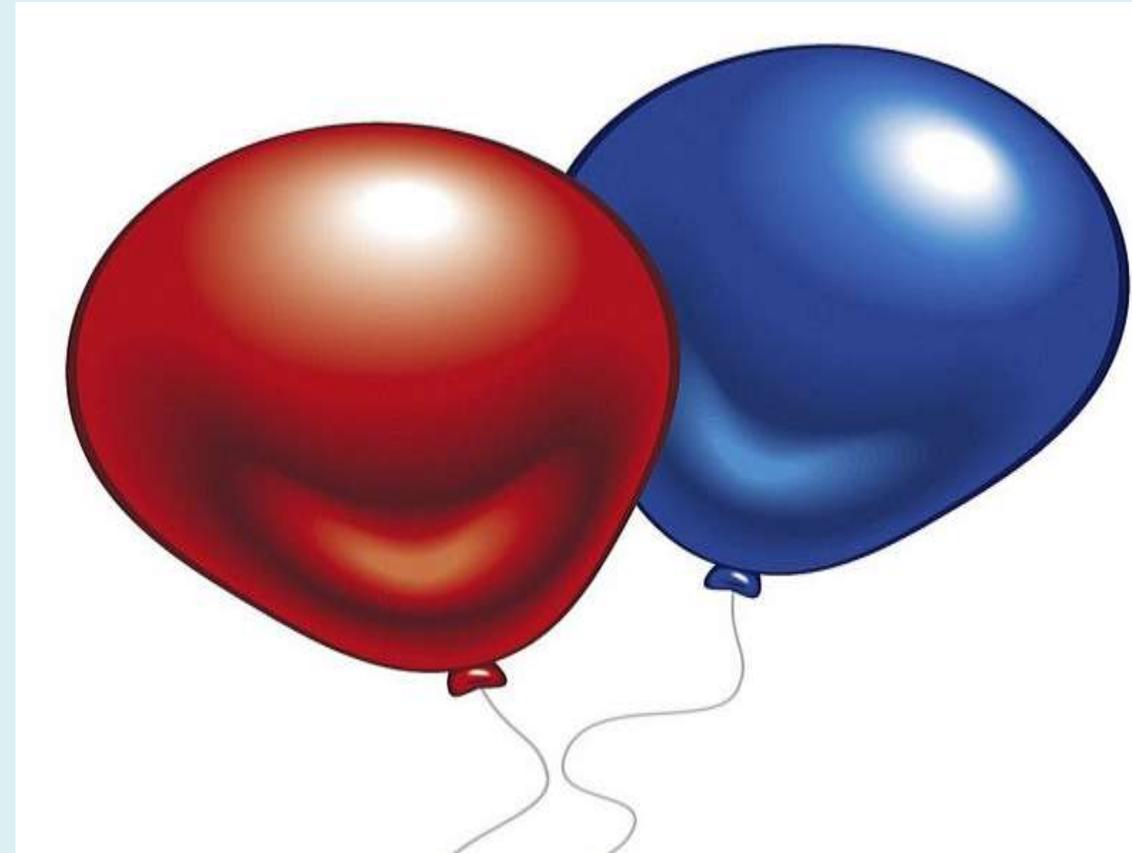
ИГРА

Два шарика (Куражева Н.Ю.)

Представьте себе, что шарик — это ваше тело, а воздух внутри шарика - это ваш гнев или злость.

Выпусти из одного шарика воздух постепенно .

Резко отпусти шарик и посмотри, что с ним будет.



Средства профилактики психоэмоционального напряжения дошкольников:

ИГРА

Задание «Сказочные герои» (Куражева Н.Ю.)

Кто из сказочных героев грустный, веселый,
добрый, злой?

Изобрази эмоциональное состояние героев.



Средства профилактики
психоэмоционального напряжения
дошкольников:
ИГРА

**Мыльные пузыри
(А. Н. Стрельникова)**

Эта забава известна всем, научите ребенка пускать мыльные пузыри: вдох — носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый. Выигрывает тот, у кого получается самый большой пузырь.



Средства профилактики
психоэмоционального напряжения
дошкольников:
ИГРА

Надуй шарик злостью
(Э. Крейри)

Надуйте шарик своей злостью,
завяжите ниткой и отпустите
его.



Средства профилактики
психоэмоционального напряжения
дошкольников:
ИГРА

Старая газета
(Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.)

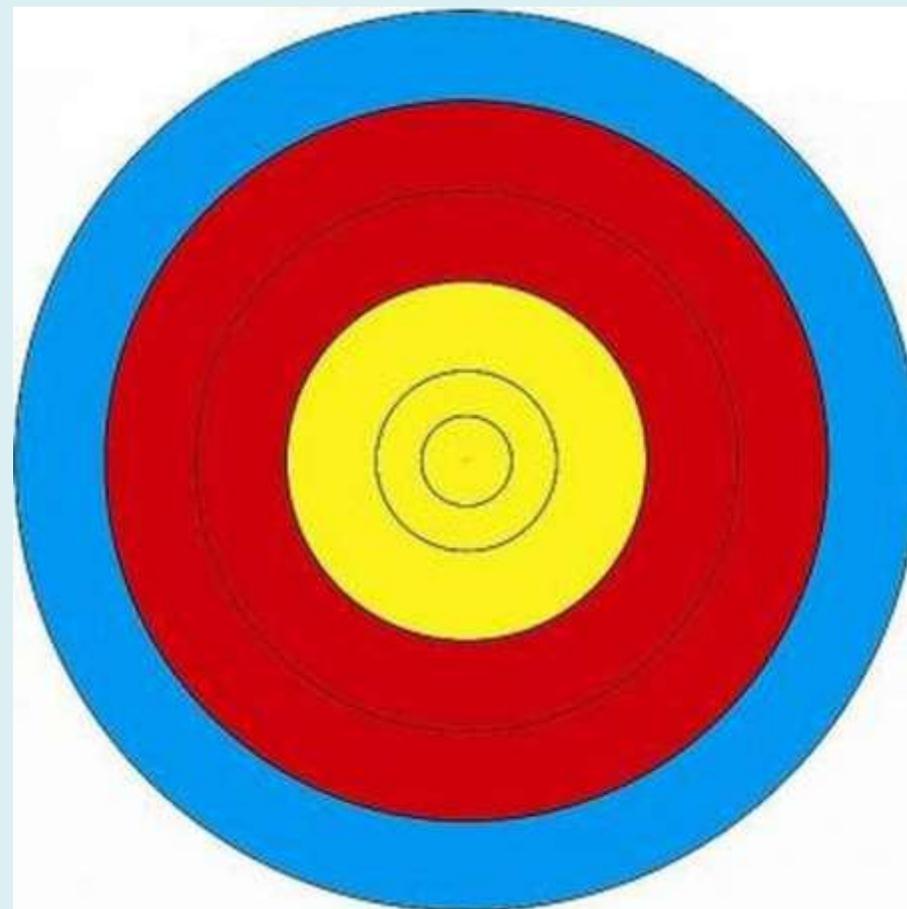
Возьми старую газету. Сомни ее так.
Чтобы у тебя в руках получился
маленький комочек.



Средства профилактики
психоэмоционального напряжения
дошкольников:
ИГРА

Мишень
(Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.)

Возьми комочек сложенный из
старой газеты и постарайся попасть
в центр мишени.



Средства профилактики
психоэмоционального напряжения
дошкольников:
ИГРА

Выкинь злость
(Куражева Н.Ю.)

Возьми все комочки
получившиеся из старых газет,
представь, что вся твоя злость
находится в них.
Выбрось эти комочки в черный
мешок.



Список использованных источников

1. Крейри Э. «Я злюсь». — СПб, 1995.
2. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников. СПб. Речь. М. Сфера. 2011.
3. Крюкова С.В. Слободяник Н.П. Удивляюсь. Злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. М. Генезис. 2002.
4. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция / Е. О. Смирнова, В. М. Холмогорова. М.: ВЛАДОС, 2005.
5. Общение детей в детской саду и семье / Под. ред. Т.А. Репиной, Р.Б. Стеркиной. М.: Педагогика, 1990.
6. Развитие общения дошкольников со сверстниками / Под. ред. А.Г. Рузской. М., 1989.
7. Хузеева Г.Р. Диагностика и развитие коммуникативной компетентности дошкольника: психолого-педагогическая служба сопровождения ребенка. М.: ВЛАДОС, 2014.