

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 3 муниципального образования Усть - Лабинский район

Выступление из опыта работы

**Тема: «Психологическая профилактика эмоциональных нарушений дошкольников»**

Автор:  
педагог – психолог  
Колено Е.Г.

2023 г.

В сложившейся ныне ситуации острейшего дефицита культуры общения, доброты и внимания друг к другу педагоги испытывают трудности в вопросах профилактики и коррекции таких негативных проявлений детей, как грубость, эмоциональная глухота, враждебность. В каждой возрастной группе детского сада есть дети, которые отличаются эмоциональной неустойчивостью поведения, выходящего из обычных рамок. Воспитатели часто жалуются на таких детей: «Нет сладу, родителям говоришь, а они как будто не слышат».

Я предлагаю вам составить список трудностей в эмоциональном развитии детей, с которыми вы наиболее часто сталкиваетесь в своей профессиональной деятельности.

Цель: расширить круг методов и приемов в решении вопросов профилактики и коррекции эмоциональных расстройств у детей.

**Процедура:** участники методом мозгового штурма составляют перечень проблем в эмоциональном развитии детей, с которыми наиболее часто сталкиваются взрослые, общаясь с детьми. Выявляем общий перечень трудностей, которые являются наиболее значимыми.

Учреждение дошкольного образования призвано обеспечить ребенку гармоничное взаимодействие с миром, правильное направление его эмоционального развития, пробудить его добрые чувства, стремление к сотрудничеству и положительному самоутверждению.

#### **Мини-лекция «Эмоции в жизни детей».**

Эмоции играют важную роль в жизни детей. Эмоции ребенка – это послание окружающим о его состоянии. Эмоции участвуют в формировании социальных взаимодействий и привязанностей. Дети очень эмоциональны. Эмоции они выражают более бурно и непосредственно по сравнению со взрослыми, придавая их жизни особую выразительность. Вы видели, как проявляют свои эмоциональные реакции дети, которые еще не научились подавлять свои чувства и желания.

Если малыши расстроены, обижены, рассержены или не удовлетворены, они начинают кричать и безутешно рыдают, чем быстро и эффективно снимают напряжение мимической и дыхательной мускулатуры, расслабляют мышцы брюшного пресса и верхнего плечевого пояса. Расстроенные дети раздраженно сучат ножками, стучат ими по полу или же просто подгибают их и падают, чтобы не идти туда, «куда следует». Эта стратегия позволяет им полностью выплеснуть все возникающие в теле физические напряжения и одновременно открыть защелку душевным треволнениям.

Малыши могут специально поломать игрушки или ударить своих обидчиков, находясь долгое время в состоянии обиды, злости, подавленности, ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, напряжение, а это очень вредно для психического и физического здоровья. Если один ребенок быстро выходит из негативного состояния, то другому это удастся с трудом. Необходимо как можно быстрее вывести его из этого состояния.

Организованная педагогическая работа может не только обогатить эмоциональный опыт детей, но и значительно смягчить или даже полностью устранить недостатки в их личностном развитии. Дошкольный возраст – благодатный период для организации работы по эмоциональному развитию детей. Ребенок-дошкольник впечатлителен, открыт для усвоения социальных, культурных ценностей, стремится к признанию себя среди других людей. По данным психологов, опыт

эмоционального отношения к миру, обретаемый в дошкольном возрасте является весьма прочным и принимает характер установки.

Нам важно подумать о том, как уменьшить саму возможность появления таких чувств. Это похоже на лечение простуды и ее профилактику. Когда мы уже заболели, приходится принимать лекарства, но можно заранее принять меры предосторожности: одеваться потеплее, закаляться и т.д.

Итак. Поговорим о профилактике эмоциональных проблем.

- Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполняемого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке. К примеру, полуторагодовалый малыш очень интересуется розеткой. Мы беспокоимся, как бы не сунул туда пальцы. Уговоры и запреты не помогают, ссоры с ребенком – тем более. Проблема исчезнет, если вы загородите розетку или купите пробку. Можно легко найти примеры, как легко и просто решаются проблемы с устранением источника напряжения, как родителя, так и ребенка. Очень простая гениальная идея пришла в младших классах, когда внедрили писать карандашами и пользоваться стирками. Сколько слез, разочарований и конфликтов решает это простая идея. И от этого дети не будут писать хуже или небрежнее. Наоборот, они более внимательны к ошибкам, так их легко исправить.
- Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.
- Используйте технику «Я-сообщение».

Мы испытываем в жизни разные чувства. Если они отрицательные, не следует их держать в себе: молча переносить обиду, подавляя гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Что делать, если нас переполняют эмоции, когда поведение ребенка мы считаем неприемлемым? Ответ прост: нужно сказать ребенку о своих чувствах. Но сказать так, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас.

Когда вы говорите о своих чувствах к ребенку, делайте это от первого лица. Сообщите о себе, о своих переживаниях, а не о ребенке и его поведении. Такие высказывания, в которых есть личное местоимения «я», «мне», «меня», психологи называют «Я-сообщение». Оно передает отношение человека к происходящему, искреннее выражение его чувств в необидной для собеседника форме:

- «Мне не нравится, я бы хотела и т. п.»;
- «Меня раздражает, когда дети хнычут»;
- «Я злюсь»;
- «Я сержусь»;
- «Я огорчена»;
- «Мне скучно».

#### **Схема «Я-сообщения».**

1. Конкретное описание того, что вызвало чувство («Когда я вчера увидела, какая ты грязная...»).
2. Называние чувства в тот момент (...я почувствовала беспокойство...»).
3. Называние причин («...наверное, это произошло потому что...»).

#### **Упражнение «Я-сообщение».**

Цель: научить участников создавать условия для доверительного общения, выражать свои негативные чувства приемлемым способом.

Инструкция: используя технику «Я-сообщение», передайте свое отношение к происходящему, искренне выражая свои чувства в необидной для ребенка форме. Ситуации:

- Ребенок в течение дня постоянно ноет, хнычет: то игрушку заберут, то игрушку потерял, то на занятии не спросили.
- Ребенок шалил за столом и пролил молоко, несмотря на предупреждение.
- Дети играют. Вы сообщаете, что пора идти на прогулку и убирать игрушки. Кто-то из детей ответил: «А я еще не успел поиграть», другой «А я не хочу гулять», третий «А я не играл».
- Вы зовёте детей садиться за стол. А один ребёнок отвечает: «Сейчас» - и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться.
- У вас важный разговор с коллегой или родителем. Ребёнок то и дело вас перебивает.

Активное слушание партнера по общению предполагает ваше стремление понять, что же он хочет вам сказать на самом деле. В словах и поведении, интонации и мимике ребёнка всегда содержится эта информация, надо лишь внимательно к нему прислушаться. Однако, как правило, в реальной жизни мы привыкли уделять слишком мало внимания тому, что ребёнок нам говорит.

Воспитатель часто занят собственными делами и заботами, жизнь в саду часто расписана по минутам, и педагог просто не успевает выслушать ребенка; в лучшем случае делает это формально.

Американский психолог Вирджиния Сатир особо подчеркивала, что, если взрослый не может выслушать ребенка, ему не стоит даже делать вид, будто он слушает. Если у ребенка возникла проблема, которую он считает важной, необходимо уделить ему все ваше внимание. Если же вы в данный момент не можете этого сделать, объясните ребенку, что сейчас вы заняты и подойдете к нему, как только освободитесь. Но при этом чрезвычайно важно помнить ваше обещание и, не дожидаясь повторного напоминания, уделить ребенку внимание, как только появится такая возможность.

Активное слушание предполагает не только общую заинтересованность в личности партнера, но и умение слушать. При помощи особой техники активного слушания, которая в психологии общения называется техникой «настройки», мы можем получить интересующую нас информацию.

Настройка на партнера предполагает особое внимание к нему, способность поставить себя на его место. Настраиваясь на ребенка как на партнера по общению, не стоит торопиться с выводами, имеет смысл проверить несколько возникших у вас предположений, сформулировав их, чтобы понять, правильно ли вы его поняли.

## **Практикум по активному слушанию.**

### **Задание 1.**

В обоих случаях педагог, играющий роль воспитателя, отвечает «ребенку» как невнимательный слушатель.

Инструкция «воспитателю». Представьте себе, что вы в группе чем-то заняты. К вам подходит ребенок и говорит одну из следующих фраз:

1. «А Вася отобрал у меня паровозик!»
2. «Они не принимают меня играть!»
3. «А вот я нарисовал!»
4. «А маму вчера отвезли в больницу».
5. ... (придумайте или вспомните сами типичную проблему, с которой ребенок может обратиться к воспитателю).

Вы должны ответить «ребенку» как невнимательный слушатель.

Инструкция «ребенку». Представьте себе, что вы ребенок определенного возраста (от 3 до 7 лет). У вас возникла одна из проблем, которые перечислены выше. Вы подходите к воспитателю и говорите одну из приведенных выше фраз.

Ситуация продолжается 1-2 мин. После окончания ситуации участник, игравший роль ребенка, рассказывает своему напарнику, что он почувствовал, услышав ответ «воспитателя». После обсуждения, которое длится 2-3 мин, участники меняются ролями и выбирают другую проблему из предложенных выше.

### Эмоциональная культура педагога.

Всем известно, что у детей развита интуитивная способность улавливать эмоциональное состояние взрослых. Каждый ребенок очень впечатлительный и опыт взаимодействия получает также от взрослых. Особенно важно устраивать каждому педагогу собственную психологическую разрядку в течение рабочего дня. Это может быть общение с коллегами, психо- гимнастика, аутотренинг, музыкотерапия и т. п.

Я вам предлагаю несколько простых, но очень эффективных игр и упражнений, которые позволят вам управлять вашим эмоциональным состоянием.

### Игры на регуляцию психофизического состояния.

#### БУГИ-ВУГИ.

Взявшись за руки, все участники идут по кругу и напевают:

Мы танцуем буги-вуги,  
поворачиваясь в круге,  
и в ладоши хлопаем вот так

Играющие хлопают в ладоши. Далее все движения сопровождаются такой песней:  
Руку правую вперед,  
а потом ее назад,  
а потом опять вперед  
и немного потрясем.

Танец повторяется: Мы танцуем буги-вуги... Продолжая танец-игру, начальные слова заменяют на: «руку левую вперед», «ногу...», «ухо...» и т.д. — насколько хватит фантазии и сил. Стимулируйте фантазию участников, пусть они сами предлагают варианты игры.

### ВЕРЕТЕНА ТОЧЁНЫ.

Все находящиеся в группе делятся на три команды. Одна команда «Веретена точёны», вторая — «Веники мочёны», третья — «Барыня, барыня, сударыня барыня».

Ведущий указывает рукой на одну из команд, и та кричит свое название. С течением времени темп игры увеличивается.

Практически все игры, связанные с увеличением ритма и громкости, способствуют повышению уровня эмоционального состояния.

### **ЕГОРКИ.**

«Как на горке, на пригорке стоят 33 Егорки» — это присказка, которую говорят все хором, затем каждый участник делает глубокий вдох и самостоятельно на выдохе вслух считает: «Раз Егорка, два Егорка...» и т.д. У кого будет больше «Егорок», тот — победитель. Эта игра основана на дыхательном ритме. Стремление выиграть заставляет участников набирать больше воздуха, дыхательная система находится в активном состоянии, что приводит весь организм к достаточно высокой степени мобилизации.

### **ЛУНОХОД.**

Ведущий встает на четвереньки и начинает ползать, приговаривая: «Пи-пи, я луноход-1». Подползает к кому-то из участников повеселее и дотрагивается до него. Последний тоже встает на четвереньки, он теперь «луноход-2». Они ползают вместе. Постепенно все участники становятся луноходами, ползают и пищат... Если кто-то отказывается, не торопите его, а попозже подползите всей гурьбой.

### **ПОРОСЯЧЬИ БЕГА.**

Участники сидят в кругу. Ведущий говорит о том, что они попали на поросячьи бега, новый олимпийский вид спорта. Для того чтобы выиграть, нам нужно как можно быстрее передать «хрюк» по кругу.

Сначала дайте возможность всем участникам потренироваться в «хрюкании». Игра на время. Старайтесь добиться рекорда.

Это внешне простое и несерьезное упражнение, на самом деле, помимо того, что повышает эмоциональный уровень, очень хорошо влияет на процесс сплочения в группе и настраивает на взаимодействие.

### **Игры и упражнения для снятия психоэмоционального напряжения.**

#### **1. «Ласковые ладошки».**

Дети стоят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди стоящего ребенка по голове, спине, рукам, слегка касаясь.

2. «Перематывание клубочков». Два клубочка разного цвета диаметром примерно 5 см, закрепленных так, чтобы нитки не разматывались, соединены между собой толстой ниткой пряжи длиной 1-1,5 м. Ребенок перематывает нитку с одного клубочка на другой. 3. «Хлопай-топай». Предложить ребенку, испытывающему психоэмоциональное напряжение или чувство злости, выполнить простые движения — потопать ногами, похлопать в ладоши так сильно, как кому нравится.

4. «Секретики». Сшить небольшие мешочки одной расцветки. Насыпать в них различную крупу, набивать не туго. Предложить ребенку, испытывающему эмоциональный дискомфорт, отгадать, что же находится в мешочках? Ребенок мнет мешочек в руках, переключаются на другую деятельность, уходя таким образом от негативного состояния. 5. «Месим тесто». Манипуляции с тестом отлично снимают психоэмоциональное напряжение, развивают моторику мышц кистей рук. Дети просто мнут тесто, по желанию могут лепить из него различные фигурки. Дети могут играть с тестом в уголке уединения, вдвоем или поодиночке. Рецепт приготовления теста: 2 стакана муки, 1 стакан соли, 1 стакан подкрашенной пищевым красителем воды, 2

столовые ложки растительного масла. Такое тесто можно долгое время держать в холодном месте в полиэтиленовом пакете. Если оно подсохнет, нужно добавить немного воды и хорошо размять.

6. «Мишки». Ребенок изображает медведя, выполняют различные движения. Раз, два, три, четыре, пять! Вышли мишки погулять. Раз, два, три! Ну-ка, порычи! После слов взрослого «медведь» дружно рычит, так, как ему хочется.

7. «Майские жуки». Дети – майские жуки. Они летают, жужжат под слова ведущего.

На полянке, у реки  
Летают майские жуки.  
Падают, устали!  
На спинке полежали.  
Ножками болтают.  
Затихли. Отдыхают.

Жуки ложатся на ковер ножками вверх, барахтаются, устали. Некоторое время лежат, отдыхают под звуковой фон на лесной полянке. Упражнение можно повторить 2-3 раза в зависимости от желания детей.

### **Медитации для педагогов.**

«Концентрация на медитативном дыхании» (дыхательная техника).

Цель: полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

Необходимое время: 3 – 5 минут.

#### **Процедура.**

Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох...чувствую выдох...» После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.

**Примечание:** несмотря на элементарность, это упражнение является одним из самых эффективных видов дыхательной техники.

### **Практический инструментарий.**

Рекомендации "Методы и приемы управления поведением детей в условиях пребывания в детском саду".

Предлагаются рекомендации, которые можно использовать в работе с детьми, чтобы помочь им справиться со своими негативными переживаниями, обеспечить комфортное пребывание в группе детского сада в течение дня.

1. Всем известно, что у детей развита интуитивная способность улавливать эмоциональное состояние взрослых. Каждый ребенок очень впечатлительный и опыт взаимодействия получает также от взрослых. Особенно важно устраивать каждому педагогу собственную психологическую разрядку в течение рабочего дня. Это может быть общение с коллегами, психогимнастика, аутотренинг, музыкотерапия и т.п.

2. Использование принципа М.Монтессори: принцип изолированности ребенка от группы в случае конфликтной ситуации между детьми. Обратите внимание! Не выгонять ребенка из группы, а предложить побыть одному!

3. Выстраивать систему правил. В рамках правил ребенок учится отличать себя от других, правила развивают чувство уверенности и собственной полноценности,

таким образом, укрепляется «Я» ребенка. Больше внимания уделять игре, ритуалам, символам (решение проблемы поведения и агрессивности).

4. Сделать каталог в группах «Этого нельзя!» для того, чтобы дети учились запретам в игре с помощью игры, а не содрогались от окриков воспитателей. В этом каталоге может быть перечислено, например, то, чего нельзя делать, когда нападает ярость, или внесены правила, как нужно приветствовать новичков в группе и др.

5. Ввести в режим дня «часы тишины» и «часы можно» (как ритуал).

6. Эмоциональные трудности часто приводят к возникновению конфликтов. У таких детей фактически не развита произвольность. В этом случае можно использовать в течение дня игры с правилами: «Обзывалки», «Кричалки-шепталки-молчалки», «Поем и молчим», «Что слышно?», «Пожалуйста», «Четыре стихии», «Да и нет» (для выплеска накопившейся отрицательной энергии у детей и обучения взрослых управлению их поведением).

7. Использовать идею Гельмута Фигдора о создании в группе «Уголка ярости», где дети могли бы выплескивать накопившиеся негативные эмоции, чувства гнева.

8. Ввести ритуал утреннего приветствия «Давайте поздороваемся» (сплочение группы, психологический настрой на занятия).

9. Сглаживать по возможности конфликтные ситуации при общении с родителями, используя основные правила: Говори с собеседником не о своих проблемах, а о том, что его интересует! Не отвечай на агрессию встречной агрессией!

10. Обучение детей способам снятия мышечного и эмоционального напряжения – выполнять релаксационные упражнения. Подобные упражнения приводятся в книгах М.И.Чистяковой, К.Фопеля, Н.А.Кряжевой.

11. Используйте технику «Я-сообщение». Оно передает отношение человека к происходящему, искренне выражение его чувств в необидной для собеседника форме: «Мне не нравится, я бы хотела и т.п.», «Меня раздражает, когда дети хнычут», «Я злюсь», «Я сержусь», «Я огорчена», «Мне скучно».

12. Ведение беседы по способу «активного слушания». Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать. Активно слушать ребенка — это значит возвращать ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. Активное слушание предполагает не только общую заинтересованность в личности партнера, но и умение слушать. Необходимо повторить, что случилось с ребенком (как вы это поняли), а потом обозначить его чувство. Это исчезает или, по крайней мере, сильно ослабевает переживание ребенка. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы. «Ты обиделся. Тебе стало обидно, потому что...»

13. Использование настенного панно «Моё настроение». Панно можно использовать в начале дня, чтобы контролировать, с каким настроением приходят дети в детский сад, или в течение дня, что дает возможность отследить комфортность режимных моментов.

14. Проведение игр и упражнений на снятие негативного состояния и восстановления сил: «Разрывание бумаги», игра «Тух-тиби-дух», «Доброе животное», всякого рода жужжалки, рычалки, пыхтелки.

15. Чтобы помочь ребенку в преодолении негативных эмоциональных состояний, необходимо изучать его интересы и склонности, желания и предпочтения,

пронаблюдать, какие предметы, действия и ситуации вызывают положительные эмоции. Рекомендации:

Эффективную помощь можно оказать, только находясь в непосредственном взаимодействии с ребенком. Для обеспечения этой эффективности Важно помнить некоторые моменты:

- Стремление взрослого научить подавлять отрицательные эмоции пагубно сказывается на психологическом здоровье ребенка. Необходимо научить ребенка адекватно выразить свои эмоции, в социально- приемлемой форме.
- Не надо пытаться оградить детей от отрицательных переживаний. «Тепличное воспитание» выливается в последствия более острые.
- Необходимо учитывать не просто модальность эмоций (положительные – отрицательные), а их интенсивность.
- Изобилие однотипных эмоций, пусть и положительных, может привести к «эмоциональному отупению» (А.В. Запорожец).
- Чувства нельзя оценивать, нельзя заставить ребенка чувствовать то и не чувствовать это.
- Не существует плохих и хороших эмоций. Не копите в себе негативные эмоции, лучше скажите о них сразу.

## **Список литературы.**

1. Аралова, М.А. Формирование коллектива ДООУ [Текст]: психологическое сопровождение/ М.А.Аралова. – М.: Сфера, 2005. – 64 с. – ISBN 5- 89144-521-2.
  2. Быкова М. Я в детском саду. Тест на проверку психологической комфортности пребывания детей в группе детского сада [Текст]/ М.Быкова//Дошкольное образование. – 2002. - №12.
  3. Волков, Б.С. Детская психология в вопросах и ответах. [Текст]/ Б.С.Волков, Н.В.Волкова. – М.: Владос, 2002. – 324 с.
  4. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? [Текст]/ Ю.Б.Гиппенрейтер. – Изд. 3-е. – М.: Че Ро.ю 2003. – 240 с.: ил. – ISBN 5-88711-058-9э
  5. Данилина, Т.А. В мире детских эмоций [Текст]/ Т.А.Данилина, В.Я.Зедгенидзе, Н.М.Степина. – М.: Айрис-Пресс, 2004.
  6. Детский сад от А до Я [Текст]// Научно-методический журнал. – 2007. - №1.
  7. Калинина, Р.Р. Психолого-педагогическая диагностика в детском саду [Текст]/ Р.Р.Калинина. – СПб.: Речь, 2003.
  8. Коротаева, Е.В. Условия создания эмоционально-развивающей среды дошкольного учреждения для ребенка [Электронный ресурс]/ Е.В.Коротаева. – Режим доступа: [www.obrazpress.ru](http://www.obrazpress.ru)
  9. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология [Текст]/ И.Ю.Кулагина. – М.: УРАО, 1997. 10. Куражева, Н.Ю. Психологические занятия с дошкольниками [Текст]/ Н.Ю.Куражева, Н.В.Вараева. - СПб. : Речь, 2004.
  11. Лютова Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми [Текст]/ Е.К.Лютова, Г.Б.Монина. – СПб.: Речь, 2004. – 190 с. – ISBN 5-9268- 0029-3.
  12. Лютова Е.К . Шпаргалка для взрослых [Текст] : психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными и аутичными детьми / Е.К.Лютова, Г.Б. Монина. – СПб. : Речь, 2004. – ISBN 5-9268-0157-5.
  13. Мардер, Л. Тренинг педагогической осознанности [Текст]/ Л.Мардер // Школьный психолог. – 2003. - №22.
  14. Педагогические игры [Текст]/ под ред. В.В.Петрусинского. – М.: Новая школа, 1994. – 136 с.
  15. Сапожникова, О. Готовимся к занятию [Текст]/ О.Сапожникова // Дошкольное образование. – 2002. - №3.
- иагностика в детском саду