

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад №3  
Усть-Лабинский район

# Психологическая профилактика эмоциональных нарушений дошкольников

Подготовила: воспитатель высшей квалификационной  
категории, педагог–психолог Колено Елена Геннадьевна

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



## Техника «Я-сообщение».

Что делать, если нас переполняют эмоции, когда поведение ребенка мы считаем неприемлемым?

Нужно сказать ребенку о своих чувствах 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.

«Я-сообщение» – 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» и т.п.



# Схема «Я–сообщения».

- ▶ 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.



# Техника «Активное слушание»

- ▶ 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.
- ▶ При помощи особой техники активного слушания, которая 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.

## Задание 2.

- ▶ В обоих случаях педагог, играющий роль воспитателя, отвечает «ребенку» как внимательный слушатель.
- ▶ Инструкция «воспитателю». Ситуация такая же, что в задании 1, однако вы отвечаете ребенку как внимательный слушатель.
- ▶ Инструкция «ребенку». Ситуация такая же, что в задании 1, однако для проигрывания ситуации 2 выберите другую проблему из предложенного списка, не ту, которую вы обсуждали в задании 1.
- ▶ После окончания ситуации происходит обсуждение, затем участники меняются ролями.

# 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 несерьёзное упражнение, на самом деле, помимо того, что повышает эмоциональный уровень, очень хорошо влияет на процесс сплочения в группе и настраивает на взаимодействие.



# «Методы и приемы управления поведением детей в условиях пребывания в детском саду».

- ▶ 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 выражать 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 оупению» (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.

▶ СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!