

## Психологическая профилактика



1. Одним из направлений психопрофилактики в ДООУ является профилактика дезадаптации детей раннего и младшего дошкольного возраста к условиям дошкольного учреждения.

Детский сад - это новый период в жизни ребенка. Так впервые малыш осваивает мир дошкольного учреждения: режим дня, отсутствие родителей, близких, новые требования, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение.

Далеко не все дети переносят эту перемену легко. Малыш находится в состоянии психоэмоционального напряжения, физического стресса, которые могут привести к неврологическим реакциям: падает иммунитет, устойчивость к инфекциям, снижается психологическая устойчивость, ребенок быстро утомляется, плохо ест, спит, появляются негативные стороны в его поведении.

Задача педагога-психолога - создать такие психолого-педагогические условия, при которых у детей процесс адаптации к ДООУ прошел бы успешно и безболезненно.

## Адаптируемся к детскому саду



При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети переживают адаптационный стресс. Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Смена окружения может сопровождаться повышением тревожности, нежеланием общаться с окружающими, отгороженностью, снижением активности.

С детьми проводятся занятия по профилактике дезадаптации детей к ДООУ. Игры и упражнения способствуют снятию психоэмоционального напряжения, совершенствованию коммуникативных, игровых и двигательных навыков, развитию познавательных процессов.



2. Использование разных форм творческого самовыражения детей может являться одним из существенных факторов сохранения их психического здоровья, более успешного решения образовательных и воспитательных задач в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования.

Сегодня возрастает актуальность арт-терапевтического метода, суть которого заключается не в обучении рисованию, а в том, что дети через различные виды деятельности, используя различные материалы, играя, получают возможность выразить себя, выплеснуть отрицательные эмоции.

Арт-терапия – это метод воздействия на ребенка с помощью рисования, лепки, пения, музыки, танцев, сказок – все то, что интересно и близко детям. В этом одно из преимуществ арт-терапии для детей. Ведь всегда можно подобрать ту форму, которая наиболее близка и интересна малышу. Более того, арт-терапия подходит для работы с детьми, начиная с самого раннего возраста.

Это один из самых «мягких» и, в то же время, глубоких методов, связанных с раскрытием творческого потенциала ребенка, высвобождением его скрытых энергетических резервов и эмоций. Арт-терапия для детей хороша там, где другие методы трудно применимы. Ведь главное условие для упражнений детской арт-терапией – доступность средств, привлекательность, понятность и безопасность. Занятия лишены принуждения и воспринимаются, скорее, как игра и интересное времяпрепровождение.

Творческая деятельность ребенка является важным элементом его развития. Для ребенка чаще важен не результат, а сам процесс. Именно поэтому арт-терапия так эффективна при работе с детьми. Полностью погружаясь в творчество, ребенок не задумывается о конечном результате, он получает удовольствие от самого процесса, вот почему этот процесс для него так терапевтичен.



Что же это такое? Это те же самые сказки, только ориентированы на какую-либо проблему. Это рассказ об определенных ситуациях, в которые часто попадает ребенок, также в нем описываются чувства, возникающие у ребенка, которые могут быть связаны с совершенно различными событиями жизни.

Сказка - это такая знаковая система, с помощью которой ребенок интерпретирует окружающую действительность.

У каждой группы сказок есть своя возрастная аудитория. Детям 3-5 лет наиболее понятны и близки сказки о животных и сказки о взаимодействии людей и животных. В этом возрасте дети часто идентифицируют себя с животными, легко перевоплощаются в них, копируя их манеру поведения.

Начиная с 5 лет, ребенок идентифицирует себя преимущественно с человеческими персонажами: Принцами, Царевнами, Солдатами и пр. Чем старше становится ребенок, тем с большим удовольствием он читает истории и сказки о людях, потому что в этих историях содержится рассказ о том, как человек познает мир. Примерно с 5-6 лет ребенок предпочитает волшебные сказки.

Основной принцип подбора сказок – это направленность проблемной ситуации, характерной для данного возраста, нравственный урок, который дает сказка, доступный для осмысления детям старшего дошкольного возраста.

Структура сказкотерапевтического занятия содержит обязательный ритуал «входа в сказку» (настрой), основную часть, где используются приемы работы со сказкой, приемы и упражнения для развития вербального воображения ребенка, и ритуал «выхода из сказки». Подобная структура занятия создает атмосферу «сказочного мира», настрой на работу с *В сказочных историях можно выделить следующие группы тем, которые они поднимают.*

1. Трудности, связанные с общением (со сверстниками и родителями).
2. Чувство неполноценности. Практически все агрессивное поведение - результат ощущения собственной «малозначимости» и попытки таким способом доказать обратное.
3. Страхи и тревоги по самым различным поводам.

4. Проблемы, связанные со спецификой возраста. Дошкольник сталкивается с необходимостью обходиться без мамы, быть самостоятельным.

В результате сказкотерапии ребенок чувствует поддержку взрослых, которая ему так необходима. Также в сказке и через восприятие сказочного мира можно создать необходимые условия для развития эмоциональной сферы дошкольника, обогатить образами и представлениями, формирующими воображение.

*Для создания психокоррекционной сказки можно использовать следующий алгоритм:*

1. В первую очередь подобрать героя, близкого ребенку по полу, возрасту, характеру.

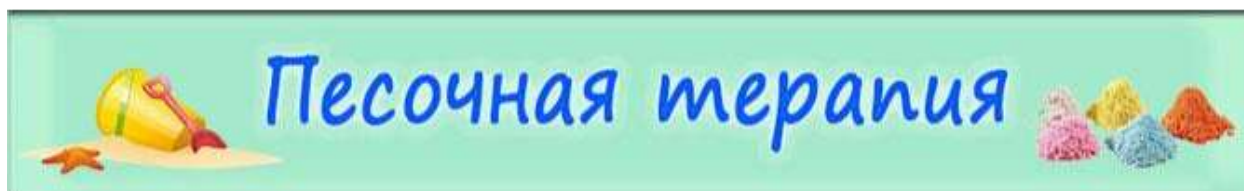
2. Потом описать жизнь героя в сказочной стране так, чтобы ребенок нашел сходство со своей жизнью.

3. Далее поместить героя в проблемную ситуацию, похожую на реальную ситуацию ребенка, и приписать герою все переживания ребенка.

4. Поиск героем сказки выхода из создавшегося положения. Для этого необходимо начинать усугублять ситуацию, приводить ее к логическому концу, что также подталкивает героя к изменениям. Герой может встречать существ, оказавшихся в таком же положении, и смотреть, как они выходят из ситуации; он встречает «фигуру психолога» — мудрого наставника, объясняющего ему смысл происходящего и т.д. Задача психолога — через сказочные события показать герою ситуацию с разных сторон, предложить ему альтернативные модели поведения, помочь найти позитивный смысл в происходящем.

5. Осознание героем сказки своего неправильного поведения и становление на путь изменений.

Психокоррекционную сказку можно просто прочитать ребенку, не обсуждая. Таким образом, мы дадим ему возможность побыть наедине с самим собой и подумать. Если ребенок захочет, то можно обсудить с ним сказку, проиграть ее с помощью кукол, рисунков, песочницы и миниатюрных фигурок.



С помощью песочной терапии дошкольники развивают свои индивидуальные способности, работы детей отражают их истинные чувства, переживания и эмоции.

Песок является универсальным строительным материалом, с его помощью можно быстро реализовать свои идеи, выстроить замок, слепить фигуру, придумать и воплотить в жизнь новую идею. С помощью песочной терапии очень хорошо развивается мелкая моторика, чувствительность конечностей за счёт воздействия на нервные окончания, развиваются художественные и творческие способности, обостряются фантазии и улучшается образное мышление.

Плюсом песочной терапии является то, что здесь не требуется точности линий и схожести образов – это свободное искусство и поэтому переживания, стрессы у детей при играх в песке почти исключены. Здесь только получаемая радость от игр.

Наблюдая за работой детей в песке, можно уверенно сказать, что дети от этих занятий получают огромное удовольствие, с охотой выполняют разные задания. Очень приятно и интересно детям покопаться в песке, порисовать пальцами по песку, прочувствовать его между пальцами, ладошками. Ведь игры на песке - одна из форм естественной деятельности ребенка.

А такие элементарные на первый взгляд задания как:

поскользнуть ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинка, змейка, санки и др.),

выполнить те же движения, поставив ладонь ребром;

"пройтись" ладошками по проложенным трассам, оставляя на них свои следы;

создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшек кистей рук всевозможные причудливые узоры на поверхности песка и попытаться найти сходство полученных узоров с какими-либо объектами окружающего мира (ромашкой, солнышком, капелькой дождя, травинкой, деревом, ежиком и пр.);

"пройтись" по поверхности песка поочередно каждым пальцем правой и

левой рук, после — двумя руками одновременно (сначала только указательными, потом — средними, затем — безымянными, большими, и наконец — мизинчиками);

"поиграть" пальцами по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигать не только пальцами, но и кистями рук, совершая мягкие движения вверх-вниз. Для сравнения ощущений можно предложить ребенку проделать то же упражнение на поверхности стола; сгруппировав пальцы по два, по три, по четыре, по пять, оставлять на песке загадочные следы. ( вместе пофантазировать: чьи они?)  
имеют колоссальное значение для развития психики ребенка.

Такого рода игры с песком стабилизируют эмоциональное состояние, наряду с развитием тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук, учит ребенка прислушиваться к себе, осознавать и проговаривать свои ощущения. А это, в свою очередь, способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти. Но главное — ребенок получает первый опыт рефлексии (самоанализа). Играя, он учится понимать себя и других.

Организация игр с песком требует создания специальной пространственной среды

Для работы с песком необходимо:

- светящаяся песочница размером 50\*70 см, высота борта 8 см. Данный размер соответствует оптимальному полю зрительного восприятия, позволяет ребенку охватить взглядом всю песочницу целиком. Внутри поверхность ящика меняет цвета.
- чистый песок занимает небольшую часть в ящике, он может быть влажным или сухим. Он создает символическую линию горизонта.
- набор миниатюрных фигурок: домашние и дикие животные, насекомые, птицы, люди, деревья, дома, сокровища и т.д. Это неполный перечень, дополнять его можно по необходимости.

Здоровье – это когда человеку весело и радостно, потому что у него ничего не болит, а когда у человека ничего не болит, то ему весело и радостно. Положительный эмоциональный настрой – это мощное профилактическое средство для различного рода заболеваний, в том числе инфекционных. Поэтому одна из эффективных форм в оздоровлении детей – это комплекс проведения психологических минуток в детском саду:

- речевые настройки
- релаксации
- саморегуляция

Речевая настройка – проводится утром с целью формирования позитивного отношения друг другу.

Релаксация – снимает психическое и физическое напряжение. Проводится в любое время в течение дня.

Саморегуляция – снятие психического и физического утомления, умение осознать и контролировать свои эмоции и действия.

## Су-джок терапия

Еще один метод оздоровления детей – это «Су-Джок –терапия».

Метод Су-Джок – это современное направление акупунктуры, которое объединяет древние знания восточной и последние достижения европейской медицины. Су-Джок терапия направлена на активизацию зон коры головного мозга с целью профилактики и коррекции речевых нарушений, поскольку стимуляция биоэнергетических точек способствует созреванию нервных клеток и их активному функционированию.

Данный метод благотворно влияет на речевую активность детей и положительно сказывается на коррекции у них речевых нарушений