**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УЛЫБКА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ**

 **НА ТЕМУ**

**«ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ.**

**ЖУЖЖАЛКИ, СТУЧАЛКИ И КРУГЛЫЙ ХВОСТИК»**

****

 **ПОДГОТОВИЛ ПЕДАГОГ – ПСИХОЛОГ**

 **СОЛОДУН И.М.**

**2022**

 **Эмоциональная система детей** дошкольного возраста еще незрелая, поэтому в неблагоприятных ситуациях у них могут возникать неадекватные эмоциональные реакции, поведенческие нарушения, которые являются следствием сниженной самооценки, переживаемых чувств обиды, тревоги. Хотя чувства раздражения и гнева являются нормальными человеческими реакциями, детям трудно научиться выражать отрицательные эмоции надлежащим образом.



 Очень важно научить ребенка адекватно выражать свои чувства.

 Иногда у детей (и у взрослых тоже) бывает такое состояние, когда хочется, чтобы тебя оставили в покое. Побыв некоторое время в одиночестве, дети легче приходят в нормальное состояние и быстрее включаются в обычную жизнь группы. Некоторые устают просто от того, что долго находятся в обществе сверстников.

 Предложив ребенку побыть одному или в обществе 2-3 детей, близких ему по духу, взрослый дает ребенку понять, что его чувства, состояние не безразличны окружающим.

 Для этой цели в каждой группе желательно иметь уголки уединения, где ребенок может находиться один или с кем –то из друзей. Это может быть просто уголок, отделенный ширмой от общего пространства, или что – то более оригинальное (все зависит от желания, фантазии и возможностей педагога). Там можно поставить детскую мягкую мебель, столик, положить мягкие игрушки, книги, конструктор. Лучше, если этот уголок оборудован в том месте, где не очень шумно (например в спальне), но все должно быть в поле зрения педагога.

 Уменьшить, снять негативное состояние детей можно через игру и позитивное движение. Это всевозможные толкалки, стучалки, манипуляции с воображаемым мокрым бельем (полощем, отжимаем, встряхиваем), рубка дров.

 В каждой возрастной группе детского сада есть дети, которые отличаются эмоциональной неустойчивостью поведения: одни излишне конфликтны, другие очень обидчивы, третьи просто агрессивны.

 Если один ребенок быстро выходит из негативного состояния, то другому это удается с трудом. Находясь долгое время в состоянии обиды, злости, подавленности, ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, напряжение, а это очень вредно для психического и физического здоровья. Необходимо как можно быстрее вывести его из этого состояния.

 В работе с детьми можно широко использовать игры и упражнения, снимающие психоэмоциональное напряжение.

 Ребенок, которому грустно, может посидеть (полежать) на диване, коврике в обнимку со своей любимой игрушкой. Для выражения чувства злости есть предметы для битья – подушки, которые можно колотить руками, пинать ногами, подбрасывать. Можно построить башню из поролоновых кубов с последующим ее разрушением.

 В уголке творческой деятельности ребенок может снять негативное состояние с помощью рисунков, раскрашивания, лепки из соленого теста, воздушного пластилина, аппликации из готовых форм.

 Любимое занятие детей - это игры с водой и песком. В теплой воде дети с удовольствием перебирают морские камушки, ракушки разного размера и цвета, просто копошатся руками в песке, переливают воду. Это отлично снимает напряжение, успокаивает.

 Всякого рода жужжалки, рычалки, кричалки, пыхтелки также снимают отрицательные эмоции. Когда дети отдыхают, лежа на ковре и закрыв глаза, можно погладить их какой – то пушистой, приятной на ощупь игрушкой (зайка гладит хвостиком, белочка ушком и т.п.) по открытым частям тела – рукам, ногам, лицу. Это дополнительно снимает напряжение и очень нравится детям.

 Рекомендуемые ниже игры и упражнения помогут снять негативные состояния у детей.

****

**КРУГЛЫЙ УШАСТИК**

Наклеить на стене(щите) круг с ушами. Дети, которых кто – то обидел, разозлил, могут побросать мяч в ушастика, представляя своего обидчика. Таким образом снимается негативное состояние.

 **ЛАСКОВЫЕ ЛАДОШКИ**

Дети стоят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди стоящего ребенка по голове, спине, внешней части (легко прикасаясь всей ладонью). Это упражнение снимает напряжение, расслабляет.

 **ВЬЮНОК**

Упражнение выполняется в парах. Один из детей, легко перебирая пальчиками рук, «поднимается» по спине другого ребенка снизу вверх (вьюнок растет, тянется вверх). Упражнение снимает напряжение, успокаивает ребенка.

Перед выполнением этого и предыдущего упражнений необходимо обратить внимание детей на то, как надо гладить, как прикасаться пальчиками (показать, как именно это надо делать).

 **ПЕТУШКИ**

Дети выталкивают друг друга из круга диаметром 60-70 см, прыгая на одной ноге, заложив руки за спину (старшие дети), дети помладше могут прыгать на двух ногах, также заложив руки за спину. При выполнения этого упражнения для создания доброжелательного фона можно привлекать спокойных детей.

 **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.

Можно иметь несколько таких наборов: наматываемая нить может быть разного цвета, длины и толщины.

Упражнение прекрасно снимает напряжение и развивает мелкую моторик

**ХЛОПАЙ – ТОПАЙ**

Предложить одному или нескольким детям, испытывающим психоэмоциональное напряжение или чувство злости, выполнить простые движения – потопать ногами, похлопать в ладоши так сильно, как кому нравится. Выполнять упражнение нужно в специально отведенном для этого уголке.

**РАЗРУШИТЕЛИ**

Вместе с детьми собрать крепость (башню, стену) из картонных кубиков (кубиками могут быть склеенные и покрашенные коробочки из – под продуктов, парфюмерии). Потом дети разрушают эту крепость, бросая в нее мячи. Упражнение выполняется до тех пор, пока есть желание строить и разрушать

 **СЕКРЕТИКИ**

Сшить небольшие мешочки (примерно 10 х 15 см) одной расцветки. Насыпать в них различную крупу (набивать не туго) – манку, рис, горох, фасоль, гречку и т.п.

Предложить детям, испытывающим эмоциональный дискомфорт, отгадать, что же такое находится в мешочках? Дети мнут мешочки в руках, переключаются на другую деятельность, уходя таким образом от негативного состояния.

**РВАНАЯ БУМАГА**

Дети разрывают на мелкие кусочки бумагу (старые газеты, другую ненужную бумагу), складывают все это в большую кучу. Потом можно этой бумагой посыпать друг друга, подбрасывать ее вверх. Предварительно нужно договориться с детьми, что после разбрасывания все вместе будем собирать кусочки бумаги и мыть руки.

 **МЕСИМ ТЕСТО**

Манипуляции с тестом отлично снимают психоэмоциональное напряжение, развивают моторику. Дети просто мнут его в руках, месят, 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 хранить в холодильнике в полиэтиленовом пакете. Если оно подсохнет, нужно добавить немного воды и хорошо его размять.

 **ПУШИСТЫЕ РИСУНКИ**

Кусок искусственного меха (не очень короткого о густого) наклеить на плотную основу – картон, фанеру. Ребенок пальцем рисует различные предметы на меху. Это упражнение успокаивает ребенка, снимает напряжение.

 **МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ**

Дети становятся «мыльными пузырями». Под слова взрослого, имитирующего выдувание мыльных пузырей, дети выполняют различные движения.

Осторожно – пузыри!

Ой, какие!

Ой, смотри!

Раздуваются!

Блестят!

Отрываются!

Летят! И лопаются!

 Мыльные пузыри лопаются (хлопок в ладоши) Дети падают на ковер, расслабляются, некоторое время отдыхают. Упражнение повторяется.

 **МИШКИ**

*Дети изображают медведей, выполняют различные движения*

Раз, два, три, четыре, пять!

Вышли мишки погулять.

Раз, два, три!

Ну-ка! Порычи!

 После слов ведущего медведи рычат, так, как им этого хочется.

 **МАЙСКИЕ ЖУКИ**

Дети – майские жуки. Они летают, жужжат под слова ведущего.

На поляне, 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.

