

**Практикум**  
**«Овладение способами, направленными на выработку саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения у детей»**

**Педагог-психолог Нестерова Я.А.**

**Цель:** познакомить педагогов с основными методами выработки саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения у детей.

**Задачи:**

1. Формирование умения у педагогов поддерживать положительный психоэмоциональный фон у дошкольников, доброжелательное отношение детей друг к другу;
2. Снятие физического и психического напряжения, способствовать формированию у детей навыка саморегуляции, умению осознавать и контролировать свои эмоции и действия.
3. Создать благоприятный психологический климат в группе.

**Ход практикума**

Педагоги нередко замечают появление у детей рассеянности, излишней активности или напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный ребенок становится конфликтным и беспокойным.

Все это признаки внутреннего психоэмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые еще не разобрались. Как помочь ребенку в такие моменты? Самое правильное – научить его помогать самому себе, то есть познакомить со способами саморегуляции. Некоторые упражнения ребенок сможет выполнить самостоятельно, в других ему должны помочь родители или педагоги. Ребенок много может сам, взрослые способны понять и успокоить его.

Комплекс гимнастических упражнений, направленный на выработку механизмов саморегуляции.

**Упражнение «Возьмите себя в руки»**

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».

**Упражнение «Врасти в землю»**

Надо сказать ребенку: «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

**Упражнение «Вылеплялки»**

Игра проводится перед большим зеркалом, установленном на подставке или прикрепленным к стене. В процессе игры ребенок учится распознавать чувства других по их мимике и так же предавать свои чувства.

В первой части игры педагог предлагает ребенку изобразить, какое у него бывает лицо, когда он сердится, боится, радуется и т. д. если ребенок затрудняется это сделать, педагог показывает ему образец, который ребенок должен скопировать.

После закрепления за каждой мимической маской названия чувства можно переходить ко второй части игры.

Ребенок садится перед зеркалом, педагог руками «лепит» на его лице мимическую маску. Ребенок должен угадать, какое чувство изображает педагог на его лице. Затем можно поменяться ролями ребенок лепит, а педагог угадывает.

В конце занятия ребенку говорят: когда ему плохо, он может сам руками растянуть улыбку и посмотреть на себя в зеркало. Тогда настроение обязательно улучшится.

### **Упражнение «Дыши и думай красиво»**

Скажите ребенку: «Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

- мысленно скажи: «Я - лев» - выдохни, вдохни;

- скажи: «Я - птица» - выдохни, вдохни;

- скажи: «Я - камень» - выдохни, вдохни;

- скажи: «Я - цветок» - выдохни, вдохни;

- скажи: «Я спокоен» - выдохни. Ты действительно успокоишься».

### **Упражнение «Звериные чувства»**

Для игры необходим набор картинок с изображением известных детям животных.

Педагог раскладывает перед каждым ребенком (*по очереди*) картинки и просит назвать основные качества животного, например: зайчик – страх, лев – смелость, лиса – хитрость и т. д.

Затем педагог предлагает проанализировать ту или иную житейскую ситуацию и описать свои чувства и состояния с помощью картинок. Если ребенок затрудняется это сделать, ему можно помочь, а также обговорить варианты поведения, предлагая рассказать, как бы повели себя в этой ситуации другие животные.

При проведении данной игры желательно избегать оценок поведения ребенка: основная цель – научить его более тонко, более точно понимать свои чувства для моделирования социально приемлемого поведения.

### **Упражнение «Игра в переодевание»**

В центре комнаты лежат разные вещи (*одежда, обувь, головные уборы*). Желательно, чтобы все они легко одевались и легко снимались. По сигналу ведущего за 1-2 нужно надеть на себя как можно больше вещей. Если дети нервничают, время можно увеличить. Необходимо следить за тем, чтобы игра не стала соревнованием – любой соревновательный момент только повышает тревожность и беспокойство. Цель же этой игры – снять скованность и напряжение.

### **Упражнение «Игры с водой»**

- Пускать кораблики.

- Купать игрушки.
- Наполнить водой пластмассовые емкости, резиновые игрушки (*груши*) и вылить ее.
- Погрузить на дно пластмассовые шарики, игрушки.
- «*Дождь идет*» (*льют воду из лейки в тазики*).
- «*Кто дольше удержит воду*» (*набирают в ладони воду, стараясь как можно дольше ее удержать*).
- «*Море волнуется*» (*руками изображают морские волны*).

Примечание. Игры с водой лучше всего организовывать летом на прогулке или в умывальной комнате. Воду можно подкрашивать.

Старших дошкольников продолжают учить понимать, дифференцировать эмоциональное состояние по внешним признакам (мимика, жесты, позы, интонации голоса, определять причины того или иного настроения посредством анализа обстоятельств, событий и т. п.; развивают у них способность отзываться на эмоциональное состояние другого человека, проявлять сочувствие, сострадание, содействие.

В реализации этих задач большую помощь оказывает художественная литература, особенно пейзажная поэзия, где передаются различные настроения, связи между переживаниями человека и состоянием природы. Важное место отводится беседам, играм.

#### **Упражнение «Медвежата»**

Воспитатель читает стихи П. Воронько, предлагая детям подвигаться.

Медвежата в чаще жили, головой своей крутили. Вот так! (*переступают с ноги на ногу, вертят головой*).

Медвежата мед искали, дружно кустик раскачали. Вот так! (*Имитируют раскачивание кустиков*)

Вперевалочку ходили и из речки воду пили. Вот так! (*Двигаются вперевалочку, неуклюже, затем наклоняются, «пьют воду»*)

А потом они плясали, выше лапы поднимали. (*Танцуют, высоко поднимая колени*).

#### **Упражнение «Портрет»**

Ребенок садится напротив взрослого. Взрослый – художник. Все остальные – краски: синий, белый, красный, желтый, зеленый и другие цвета. «*Сейчас я буду рисовать портрет*». Художник прикасается рукой к овалу лица и говорит: «*Сейчас я нарисую лицо*». «Какую форму рисовать? - спрашивает он у ребенка. – Такую же, больше, меньше?» Ребенок отвечает. «*Какие будут глазки – большие, маленькие или оставим те, какие есть?*» При этом он обводит контур глаз. «*Какого они будут цвета?*» Ребенок называет. Если есть такая краска, художник прикасается к ней своей кистью (*к участнику, выбравшему этот цвет*) и переносит цвет на лицо ребенка. Затем в таком же порядке рисуются брови, нос, щеки, губы, уши, волосы. Постарайтесь «*смешать*» краски и перенести на ребенка частичку каждого участника упражнения. В конце все любуются портретом, говорят, как он хорош.

Замечание: упорное нежелание ребенка «сохранить» свое собственное лицо и стремление многое в нем изменить говорят о том, что ребенок недоволен собой, хочет измениться.

### **Упражнение «Походка и настроение»**

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь – как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке. Пощупаем коски на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

### **Упражнение «Проведи зайку через мостик»**

Воспитатель объясняет, что за мостиком (*ребристая доска*) плачет зайка (*игрушка*): он боится пройти по мостику, ему нужно помочь. Ребенок проходит по доске, берет игрушку и с ней возвращается обратно. Воспитатель контролирует походку, осанку, носовое дыхание, смыкание губ.

Упражнения на снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

### **Упражнение «Танец огня»**

Танцующие тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно в такт бодрой музыке опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. «Костер» ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше, то ниже. Дует сильный ветер, и «костер» распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом по две, три, четыре вместе. «Искорки» светятся радостью и добром.

### **Упражнение «Танец с рисованием»**

Дети встают в круг. Перед каждым чистый лист бумаги и фломастер. Под музыку дети начинают двигаться. Как только она смолкает, каждый ребенок начинает рисовать на том листе, рядом с которым он остановился. Затем снова звучит музыка, и движение возобновляется. На одном листе одновременно может рисовать только один ребенок. Когда дети вернутся на свои места, игра заканчивается.

Если дети плохо исполняют правила или очень торопятся и суетятся, можно использовать второй вариант: детям предлагается во время звучания музыки взяться за руки и двигаться по кругу в одном направлении.

### **Упражнение «Театр прикосновений»**

Ребенка просят свободно лечь в позу «звезды» на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все остальные участники наклоняются и нежно и осторожно, необычным образом ладони к животу, кулачком – к груди, локтем – к животу и т. д. Все одновременно начинают и заканчивают прикосновение. Затем лежащего оставляют на некоторое время в расслабленном состоянии.

Замечание:

- Взрослый следит за силой прикосновений.
- Наблюдает за лицом лежащего, оно должно быть спокойным и расслабленным.

- Поглаживаний должно быть мало.

### **Упражнение «Торт»**

Положите ребенка на коврик. Вокруг – его сверстники или знакомые. Взрослый говорит: «*Сейчас мы из тебя будем делать торт*». Один участник – «*мука*», другой – «*сахар*», третий – «*молоко*», четвертый – «*масло*» и т. д. Взрослый – повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука: «*мука*» руками «*посыпает*» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко – «*молоко*» «*разливается*» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар – он «*посыпает*» тело; и немного соли – чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. «*Повар*» замешивает «*тесто*», хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается – ровно и спокойно лежит и дышит. Все составляющие его: и мука, и соль и др. – тоже дышат, как тесто. Наконец надо украсить торт кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «*торту*», дарят ему свой цветок, описывая его. «*Торт*» необыкновенно хорош! Сейчас «*повар*» угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком, если самому «*торту*» не жалко. Большая часть «*торта*» достанется родителям и друзьям.

#### **Замечание**

- Следите за выражением лица «*торта*», оно должно быть довольным, смех только поможет упражнению.
- Вместо «*торта*» можно готовить все, что угодно ребенку, - курицу, блины, компот и т. д.

### **Упражнение «Ты лев!»**

Ребенку говорят: «Закрой глаза, представь льва – царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут так же, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!».