

*Приемы снятия
психоэмоционального
напряжения у детей раннего
возраста в период адаптации*

Вода

Для малыша, еще слабо владеющего речью, емкость с водой, песком или крупой становится своеобразным театром одного актера, сценой его внутреннего Я. Через такую игру у ребенка рождается или усиливается чувство доверия, принятия, успешности, происходит спонтанное снижение психического напряжения.



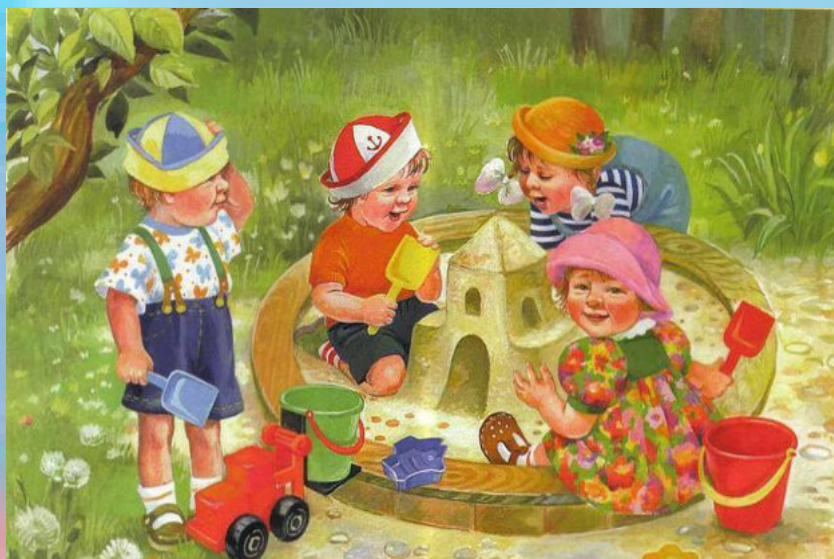


Песок

Игры с песком имеют мощный ресурс. К.Д. Ушинский писал: «Самая лучшая игрушка для детей – куча песка!»

Песок помогает расслабиться:

- *руки зарываются в песок — это приятные тактильные ощущения;*
- *песок медленно сыпется — это зрительно завораживает;*
- *из песка можно построить что угодно, все, что хочется — быстрые изменения, превращения отвлекают от переживаний.*





Музыка

Исследования многих психологов и педагогов доказывают, что музыка оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей, влияет на состояние нервной системы. Музыка вызывает у малышей яркий эмоциональный отклик: улыбку, радостные возгласы, игровые действия, пляску, пение.



Изотерапия -лечебное воздействие на психику человека с помощью изобразительного искусства (лепка, рисование).

Достоинства изотерапии:

- Ребенок получает свободу от двигательных ограничений. Движения могут быть размашистыми, крупными, экспрессивными.
- Свободу от культурного влияния. Ребенок может выполнять действия, которые обычно не делает, так как опасается нарушить правила.
- Свободу от социального давления. Ребенок освобождается от негативных эмоций, не придерживается шаблонов, а просто творит.



«Звуковая среда»

Огромное значение имеет голос воспитателя, умение пользоваться им, как инструментом для привлечения и отвлечения малыша, удерживания его внимания.

К звуковой среде можно отнести озвученные игрушки, книжки.



«Мой островок» – это, прежде всего ниша покоя, где ребенок чувствует себя защищенным и может тихонечко играть. Там должно быть полутемно, тесно и мягко.



«Зрительные эффекты»

Иногда внимание ребенка нужно быстро привлечь, переключить. В этой ситуации могут помочь зрительные эффекты. Это различные детские светильники на батарейках, меняющие цвет, яркость, мигающие или отражающиеся на поверхностях.



«Вовлечение в деятельность»

Важным условием поддержания положительного эмоционального состояния у детей является их занятость. Однообразная деятельность, как и бездеятельность, утомляют малыша и могут явиться причиной плача. Разумная занятость ребенка — одно из важнейших условий создания у него радостного, бодрого настроения.



A decorative border surrounds the central text, featuring a variety of colorful butterflies (including orange, yellow, and blue) and white daisies with yellow centers, all set against a green background.

*Спасибо
за внимание!*