

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение «Детский сад  
общеразвивающего вида №9 «Огонёк» г.Соль-Илецка**

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

**Подготовила: воспитатель  
Новокрещенова Ирина Григорьевна**

Цель: Познакомить педагогов и родителей с приемами снятия психоэмоционального напряжения у детей раннего возраста в период адаптации; создание условий для благоприятной адаптации.

Вопросы адаптации ребенка к детскому саду поднимаются и решаются уже не один десяток лет. Но актуальность их не ослабевает. Это связано со многими аспектами нашей жизни: меняется жизнь детского сада, меняются дети и их родители. Современная жизнь вносит свои коррективы в использование приемов и средств, помогающих ребенку в привыкании к детскому саду. Несомненно, в практике используются классические, традиционные методы, такие как беседы, уговоры, отвлечение игрушками, тактильный контакт с воспитателем и многие другие. Но наряду с этими методами, появляются и новые, нетрадиционные и эффективные приемы, чтобы малыш как можно легче адаптировался к новым условиям жизни.

Педагоги нашего детского сада находятся в постоянном поиске новых приемов, педагогических рецептов, вариантов в этом направлении. Некоторыми из них мы готовы поделиться с вами и представляем коллаж педагогических идей «Создание условий для снятия эмоционального напряжения малышей в период адаптации»

Для снятия эмоциональной усталости во время адаптации ребенку нужно давать как можно больше тактильной стимуляции. Например: это вода, песок или крупа.

### **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. Это ведет и к сокращению сроков психофизической адаптации.

Любые игры с водой, даже простые манипуляции, как переливание, выливание, заполнение емкостей водой, вызывают у детей положительные эмоции. Дети быстрее успокаиваются, расслабляются, забывают о разлуке с близкими людьми, идут на контакт с воспитателем. Вода обладает психотерапевтическими свойствами, способствует релаксации, расслаблению. С другой стороны она может просто развлечь ребенка, поднять эмоциональный настрой. Все это создает благоприятную почву для развития эмоциональной сферы малышей.

**Игры с песком** имеют мощный ресурс. Они захватывают малыша, отвлекают от слез. К.Д.Ушинский писал: «Самая лучшая игрушка для детей – куча песка!». Игра ребенка с песком известна с давних времен и представляет собой один из наиболее любимых детьми видов творческой активности. И это естественно, ведь дети 1,5-3 лет особенно нуждаются в песочнице, так как в ней они «проигрывают» свои чувства и эмоции, которые им пока сложно выразить в

силу возрастных особенностей. В играх с песком происходит спонтанное снижение высокого уровня психического напряжения

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. Создавая «песочные страны», ребёнок входит в диалог с окружающим миром, и взрослый получает уникальную возможность увидеть мир глазами ребёнка и научиться взаимодействовать с этим миром. В песочнице быстрее устанавливаются доверительные отношения между воспитателем и ребенком. Все это ведет к сокращению сроков психофизической адаптации.

Оборудуя в группе центр «Вода и песок» - это будет прекрасный посредник для установления контакта с ребенком.

Вместо песка можно использовать сыпучие материалы: например, крупу: манную, гречневую, перловую, горох, которые тоже стабилизируют эмоциональное состояние;

## **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. Также доставляет детям удовольствие пение взрослого, звучание музыкальных инструментов. Музыкально – речевые игры активно используются в период адаптации детей в детском саду, при знакомстве для запоминания имен детей создания положительного эмоционального микроклимата мы проводим игры: «Кто у нас хороший, кто у нас пригожий».

Можно использовать игры, которые снимают нервное напряжение, состояние тревожности, страхи, например: «Пропой свое имя ласково», или приготовить фонотеку со спокойной музыкой и веселыми детскими песнями, картотеки художественного слова на все режимные моменты для того, чтобы создать бодрое, радостное настроение у детей в течение всего дня, избежать обыденности обстановки.

## **Изотерапия**

Рисование выступает как способ постижения своих возможностей и как способ выражения различного рода эмоций, это возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Особое удовольствие доставляет детям рисование фломастерами-

маркерами, оставляющими толстые линии, на прикрепленном к стене листе бумаги.

Внимательному воспитателю цвет, который выбран для рисунка, поможет понять, как в данный момент на душе у ребенка, - тоскливо и тревожно или, наоборот, светло и радостно.

Живопись с помощью пальцев, ладошки благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет. Работа с красками вызывает положительные эмоции и снимает отрицательные. Поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения.

Лепка (глина или соленое тесто) Лепка является внутренним скрытым самоисцеляющим ресурсом ребёнка. В процессе лепки каждый ребёнок испытывает целую гамму разнообразных чувств. Лепка, способна помочь ребёнку выразить те чувства, которые накопились в его душе. При помощи лепки малыш имеет возможность «отработать» боль и злость, страх и тревогу, которые присутствуют в его жизни.

### **«Звуковая среда»**

Прежде всего, огромное значение имеет голос воспитателя, умение пользоваться им, как инструментом для привлечения и отвлечения малыша, удерживания его внимания. Педагог в совершенстве должен владеть такой техникой, как «Игра голоса», то варьирование высоты, тембра, динамики, эмоциональной окрашенности, пауз.

Эффективным служит прием «Послушай – подожди». На флеш-накопитель или диск записываются несколько раз знакомые звуки (ку-ку, мяу-мяу, звук приближающейся машины, стук в дверь, звонок). Звуки должны быть записаны с небольшим интервалом, чтобы ребенок, услышав первый звук, ждал следующего.

К звуковой среде можно отнести озвученные игрушки, книжки.

Они тоже очень интересны детям (собачка, кошечка, поросенок и др.). Книжки из серии «Нажми и послушай» нравятся детям своей яркостью, доступностью.

### **«Мой островок»**

Для детей источник напряжения - это присутствие большого количества чужих людей вокруг. И очень часто малышей пугают большие масштабы групповой комнаты, огромное пространство нового, необычного, неизведанного. Практически любой малыш в первое время испытывает дискомфорт от размеров групповой комнаты и спальни - они слишком большие, не такие, как дома. Поэтому очень хорошо, если в детском саду ребенок может уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в уголке уединения.

Благодаря интимной зоне у ребенка появляется возможность расслабиться, сбросить излишки напряжения, восстановить силы, увеличить запас энергии, почувствовать себя защищенным.

### **«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. Их цикличность привлекает и отвлекает малыша, он способен довольно долго созерцать волшебное свечение.

### **«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.

Это могут быть различные виды деятельности, как взрослой (подержи салфетницу, книгу, помоги развесить полотенца и т.д.), так и детской (помоги достроить башенку, погладь кошечку). Можно подвести его к окну, показать кормушку. И предложить ребенку помочь приготовить крошки для птичек.

**Вывод:** Таким образом, если организовать особую предметно- развивающую среду в группе раннего возраста, то адаптация к ДООУ проходит более безболезненно и быстро. Радость и эмоциональный подъем у детей раннего возраста — вот главный успех в успешной, безболезненной адаптации. Применение всех этих приемов для снятия эмоционального напряжения, игр способствует гармоническому, физическому и умственному развитию, повышению эмоционального тонуса детей.

## Примерный список игр

Игры с водой	Игры с песком	Игры с сыпучими материалами
<ul style="list-style-type: none"> <li>• переливание воды разными емкостями (ложкой, крышкой, баночкой, кружкой, спринцовкой) и способами (губкой, резиновой перчаткой, воронкой);</li> <li>• наливание воды в разные емкости (чашку, бутылочку, кастрюльку...);</li> <li>• веселая рыбалка (вылавливание рыб удочкой с магнитом);</li> <li>• тонет – не тонет (игры на экспериментирование);</li> <li>• игры с мыльными пузырями (пускание пузырей с помощью соломинки, воронки; взбивание пены венчиком). “Поймай пузырь на ладошку”, “Чей пузырь больше?”, “Чей пузырь улетит выше, дальше...”;</li> <li>• игры с заводными плавающими игрушками, мельницей;</li> <li>• игра “Море” (разноцветные большие и маленькие камушки, ситечко, игрушки – обитатели моря).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• по очереди делать отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороны;</li> <li>• скользить ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.);</li> <li>• выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;</li> <li>• пройтись ладошками по проложенным трассам, оставляя на них свои следы;</li> <li>• создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшками кистей рук, ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира (ромашка, солнышко, дождевики, травка, дерево, ежик и пр.);</li> <li>• пройтись по поверхности песка отдельно каждым пальцем поочередно правой и левой руками, после — одновременно (сначала только указательным, потом — средним, затем — безымянным, большим, и наконец — мизинчиком);</li> <li>• группировать пальцы по два, по три, по четыре, по пять. Здесь уже ребенок может наблюдать загадочные следы. Хорошо вместе пофантазировать: чьи они?;</li> <li>• поиграть по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• просеивание (горох, манка, сито);</li> <li>• пересыпание круп (из миски в миску, из чашки в чашку, из стаканчика в стаканчик);</li> <li>• перекалывание круп (ложкой, рукой, стаканом);</li> <li>• перебирание (например, смешаны горох и фасоль);</li> <li>• прятанье и поиск игрушек в крупе (по цветам, дикие и домашние животные, свободная тема);</li> <li>• поднос с манкой:</li> </ul> <p>– рисование разных дорожек; зигзагообразные и круговые движения ладошками по манке – едет машинка, ползет жук, кружится карусель...</p> <p>– нажимать на манку кулачками костяшками пальцев – сравнивать, на что похож отпечаток;</p> <p>– оставлять следы одновременно разным количеством пальцев. Придумать кто оставил следы;</p>

этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мелкие движения вверх-вниз. Для сравнения ощущений можно предложить ребенку проделать то же упражнение на поверхности стола.

-использование коллажей (форма, цвет, овощи, фрукты, животные).

