

Упражнения, направленные на развитие эмоциональной устойчивости детей.

Психологическая устойчивость, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость – это понятия, дополняющие друг друга и формирующие систему личности. Психологическая устойчивость – это социально-психологическая характеристика личности, заключающаяся в способности переносить сложные ситуации без какого-либо ущерба для себя и преодолевать их последствия с помощью способов, совершенствующих личность, повышающих уровень ее адаптации и социальную зрелость.

По данным института возрастной физиологии РАО, примерно 20% дошкольников эмоционально неустойчивы, а к концу 1 класса их количество увеличивается до 50 %. Между тем высокий уровень эмоциональной устойчивости обеспечивает положительный результат общения, взаимодействия детей со сверстниками и взрослыми, способствует качественному усвоению знаний, формированию умений и, в целом, успешному обучению в дальнейшем в школе. Эмоционально устойчивый человек продуктивен и успешен в профессии, личной жизни. То есть, в конечном счёте, высокий уровень эмоциональной устойчивости способствует повышению стабильности общества в целом.

Исключительное значение эмоций в развитии личности ребенка подчеркивали Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, С.Л. Рубинштейн и др. Эмоции оказывают влияние практически на все сферы психического развития – регуляцию поведения, овладение ребенком средствами и способами взаимодействия с другими людьми, поведение в группе сверстников, освоение социального опыта. Эмоции выступают как внешний знак внутреннего состояния, показатель социально-психического благополучия, индикатор личностного развития в дошкольном возрасте.

Устойчивое преобладание положительных эмоций, состояние эмоционального благополучия является одной из главных эмоциональных детерминант эмоциональной устойчивости. Важный фактор эмоциональной устойчивости – содержание и уровень эмоций, чувств, переживаний в напряжённой обстановке.

Дошкольный возраст – это период становления личности, формирования основ самосознания и «образа Я»; начало процесса социализации. В этот период, дети не всегда могут понять чувства других, не осознают свое настроение и внутреннее состояние. Отсюда и возникают трудности в отношениях с взрослыми и сверстниками. Важную роль в жизни ребенка играют эмоции. В настоящее время увеличивается число дошкольников с нарушениями в поведении и эмоционально-личностном развитии. Отмечается состояние эмоциональной напряженности, занижена самооценка, повышен уровень тревожности. Часто возникающие отрицательные ситуации, неумение справляться с возникшими проблемами, невнимательные окружающие – все это приводит к нарушению эмоционального состояния у детей. Если вовремя не обратить внимание на нарушения в эмоциях, которые возникают у детей, то это может стать предпосылкой для психосоматических заболеваний, участившихся за последние годы. Для успешного эмоционального развития детей необходимо наличие определенных условий: удовлетворение их потребностей в положительно-эмоциональных контактах с окружающими, в любви и поддержке, активном познании и информационном обмене, самостоятельной деятельности по интересам, в общении и сотрудничестве с взрослыми и сверстниками, самоутверждении, самореализации и признании их достижений окружающими.

Надо заметить, что положительные эмоции приносят пользу для психического и физического развития. Вот почему необходимо ввести детей в сложный мир человеческих эмоций, помочь пережить определенные эмоциональные состояния, объяснить, что они означают.

Для эмоционального благополучия детей, я в своей работе использую игры и упражнения, направленные на эмоциональное развитие детей и развитие эмоциональной устойчивости.

Для создания теплой дружеской атмосферы в группе детей я использую психологические речевые настройки. Основная их цель — формирование позитивного настроения, доброжелательного отношения детей друг к другу и к педагогу. Лучше всего проводить речевые настройки после утреннего приема детей, или в начале занятия. *Например: педагог с детьми встают в круг и держатся за руки. Педагог, обращаясь к детям, говорит, что он очень рад видеть всех и*

сегодняшний день принесет им много интересного и т. д. Слова могут быть различными, но суть должна остаться той же: они должны показывать детям, что их рады видеть, настраивать на доброжелательные отношения со взрослым и сверстниками.

Также для снятия развития эмоциональной устойчивости проводится релаксация. Релаксация снимает психоэмоциональное напряжение детей, психическое и физическое утомление. Проводится следующим образом. Дети ложатся на коврики на спину, руки вытягивают вдоль туловища, ноги выпрямляют. Педагог включает музыку и проговаривает текст, способствующий более глубокому и активному расслаблению детей. В тексте даются различные позитивные установки: «Вам хорошо, спокойно, тепло, приятно. Когда вы встанете, вы будете здоровы, веселы, полны сил и т. д.». На начальном этапе для детей с повышенным мышечным тонусом необходим тактильный контакт (прикосновения, поглаживания, сгибание и разгибание рук в локтевом и ног в коленном суставах; повторить).

Также я использую упражнения направленные на саморегуляцию. Цель саморегуляции — снять физическое и психическое напряжение, способствовать формированию у детей навыка управления и контроля свои эмоции и действия. Детям в игровой форме предлагается выполнить упражнение. Старшим детям можно сказать, что необходимо научиться управлять собой. Дети располагаются произвольно (стоя, сидя) в зависимости от упражнения. Педагог дает название упражнению, рассказывает и показывает, как оно выполняется. Дети выполняют. Если упражнение знакомое и отработанное, то достаточно только назвать его. Продолжительность выполнения — 1— 2 минуты. В режиме дня это может быть время занятия (вместо физкультминутки) или любой другой момент, когда необходимо собрать детей, организовать их на какой-либо вид деятельности. Саморегуляция может проводиться индивидуально или с подгруппой детей, психическое и эмоциональное состояние которых этого требует.

В младшем дошкольном возрасте упражнения на саморегуляцию включают работу с кистями рук: сжимание и разжимание кулака, хлопки, встряхивания и т. д. В среднем и старшем возрасте в таких упражнениях задействуются все группы мышц.

Карточка упражнений, направленных на развитие эмоциональной устойчивости детей.

Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения.

«**Пружинка**» В этом упражнении следует напрячь мышцы тела, рук и ног, натянуться словно пружинка. Удерживать напряжение несколько секунд и резко расслабиться.

«**Тряпичная кукла**» Представь, что ты тряпичная кукла. Твои руки, ноги и тело расслаблены. Поверни туловище вправо и лево. Руки болтаются вдоль туловища, одновременно следуют за корпусом в том же направлении. А теперь наклони туловище вниз, руки расслаблено висят. В положении сидя расслабь руки, ноги, сиди развалившись на стуле несколько секунд.

«**Ласковые ладошки**» Дети сидят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди сидящего ребенка по голове, спине, рукам, слегка прикасаясь.

Упражнения на развитие умения регуляции мышечного тонуса.

«**Игра с песком**» (на напряжение и расслабление мышц рук).

Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы рук в кулак, удержать песок в руках (задержать дыхание). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.

«**Солнышко и тучка**» (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Солнце зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание).

Солнце вышло из-за тучки, расслабиться – разморило на солнце (на выдохе).

«**Робот**» (на изменение характера движений). Робот выполняет команды и совершает действия – резко - плавно, быстро - медленно, напряженно - расслабленно, сильно-слабо. Например, стучит кулачками по коленям.

Упражнения на развитие умения регуляции эмоционального ощущения.

«Обезьянки» (на умение выражать и понимать выражения эмоциональных проявлений).

Участники по очереди загадывают эмоциональное состояние и изображают его с помощью выражений лица и движений тела. Часть играющих отгадывают эмоцию.

«Назови похожее»

Ведущий называет основную эмоцию (или показывает ее схематическое изображение), дети вспоминают те слова, которые обозначают или могут описать эту эмоцию.

Эта игра активизирует словарный запас за счет слов, обозначающих различные эмоции.

«Мое настроение».

Участникам предлагается рассказать о своем настроении: можно сравнить с каким-то цветом, животным, состоянием, погодой и т.д.

«Что было бы, если бы...»

Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя (ев) которой отсутствует (ют) лицо(а). Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т.д.)?

«Этюды»

1. Новая кукла (этюды на выражение радости).

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.

2. Баба-Яга (этюды на выражение гнева).

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

4. Лисичка подслушивает (этюды на выражение интереса).

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

5. Соленый чай (этюды на выражение отвращения).

Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

Упражнения на развитие эмоциональной устойчивости.

«Стряхни!» Упражнение поможет тебе избавиться от воспоминаний от неудач, поражений, неприятных чувств. Представьте себе неприятную ситуацию. Теперь будем от нее избавляться. Наверняка, ты видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Делай примерно тоже. Брызги – это твоя неприятная ситуация. Встань так, чтобы вокруг было достаточно места. И начни отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляй себе, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли – слетает с тебя, как вода с собаки. Потом отряхни свои ноги от носков до бедер. А затем потряси головой. Будет еще полезнее, если при этом ты будешь издавать звуки... Теперь отряхни лицо, твой голос тоже меняется, он становится мягче. Весь неприятный груз спадает, неприятность уходит вместе с брызгами воды.

«Волшебный мешочек» Упражнение направлено на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций.

Перед этой игрой обсуждается какое сейчас настроение у участников, что они чувствуют, может быть, кто-то обижен на кого-то. Затем предлагается сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции, злость, обиду, грусть. Этот мешочек, со всем плохим, что в нем есть, крепко завязывается. Можно использовать еще один "волшебный мешочек", из которого ребенок может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет.

«Птенец» Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

«Бабочки» Сегодня мы с вами превратимся в цветочки. Представьте, что вокруг нас появилось множество бабочек, красивых и лёгких. Бабочки летают, кружатся, а ещё им нравится садиться на цветы. Но они сядут только на те цветы, на которых можно сидеть спокойно, не шевелясь. Ведь бабочки такие пугливые, чуть пошевелится цветок- и бабочки сразу улетают. Вон летят уже бабочки! «Раз, два, три, лепесток- замри!»

Дети замирают и сидят с закрытыми глазами, пока педагог не скажет «Раз, два, три, цветочек- отомри!». Игра продолжается до тех пор, пока она нравится детям.

Этюд “Возьми себя в руки”

Цель: овладение навыками управления своей эмоциональной сферой.

Педагог говорит, что как только кто-нибудь из детей почувствует, что забеспокоился, захотел кого-нибудь стукнуть, что-то крикнуть, есть очень хороший способ доказать себе свою выдержку: обхватить ладонями локти и сильно прижать руки к груди. Эту позу называют – позой выдержанного человека

«Крошка Енот»

Цель: развивать способность распознавать и выражать различные эмоции.

Один ребенок – Крошка Енот, а остальные его отражение («Тот, который живет в реке».) Они сидят свободно на ковре или стоят в шеренге. Енот подходит к «реке» и изображает разные чувства (испуга, интереса, радости, а дети точно отражают их с помощью жестов и мимики. Затем на роль Енота поочередно выбираются другие дети. Игра заканчивается песней «От улыбки, станет всем теплей».

«Передача ритма по кругу»

Упражнение возможно в паре и в группе. Один из участников задает ритм хлопками. Остальные поочередно по кругу, хлопая в ладоши, повторяют заданный ритм.

Забывший или неверно повторяющий выбывает из игры.

«Комплименты»

В дальнейшей жизни может очень пригодиться умение похвалить кого-то. Эта игра поможет развить такое умение и, конечно, поднимет всем настроение.

Предложите малышам сесть по кругу, первый игрок будет говорить комплимент сидящему справа игроку. Тот, в свою очередь, должен поблагодарить первого и сказать что-нибудь приятное соседу справа, и так до конца круга.

Маленьким деткам непросто придумывать комплименты, поэтому им можно помочь, подсказать.

«Я думаю, у Вики прекрасные волосы. Можешь сказать ей это?» «Помнишь, Кирилл сегодня помыл игрушки? Похвали его обязательно».

«Семена»

Включите расслабляющую музыку. А теперь вы — деревья. Стоя коленями на полу, протяните руки вперед и нагните голову, как кошки, которые потягиваются. Вы — семена, которые в ритме музыки, покачиваясь, растут и превращаются в большие деревья с ветвями-руками над головой. Это упражнение снимает эмоциональное напряжение.

«Сказка о черепахе»

Есть такая маленькая черепашка, которая часто сердится и часто устраивает сцены. Однажды ей встречается мудрая черепаха, которая учит ее приему самоконтроля в гневе: нужно залезть полностью под панцирь и считать, пока не успокоишься, остановить «сердитые» мысли и расслабиться.

Развитие устойчивости к болезненным эмоциям необходимо для перехода от игры к учебе. Это особенно важно для ребенка в дошкольном и младшем школьном возрасте, чтобы справляться со своими школьными и социальными задачами. Еще одной важной задачей развития эмоциональной стабильности является подготовка почвы для проверки эмоциональной удалости в подростковом периоде.

Информацию подготовила

Педагог-психолог Минеева Екатерина Алексеевна