

Мастер-класс в рамках краевой инновационной площадки на тему:
«Использованием игровых приёмов в совместной работе педагога-психолога
с семьями воспитанников с ЗПР по снятию эмоционального напряжения»

Боброва Марина Владимировна,
педагог-психолог МБДОУ № 8 «Алёнушка»
г. Тихорецка

Решающее влияние на становление личности ребенка оказывает семья: здесь формируются основы характера человека, его отношение к социуму, к труду, моральным и материальным ценностям.

В семье, где растёт ребёнок с теми или иными недостатками развития создаётся напряженная ситуация, так как отношения в семье в большинстве случаев зависят от вида и сложности дефекта ребёнка. Часто родители, воспитывающие ребенка с задержкой психического развития, чувствуют себя подавленными и неудовлетворёнными. Реакция родителей на недостатки развития своего ребёнка, их отношение к нему напрямую влияет на его собственное отношение к своему дефекту, что является основой, формирующей его личность в целом

Родители и педагоги нередко сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей, как частая смена настроения, повышенная раздражительность, плаксивость, утомляемость. Дети грызут ногти, крутят волосы, плохо засыпают, много и бесцельно двигаются. Дети мало общаются с взрослыми и сверстниками, замыкаясь на телевизоре, компьютере. А ведь именно общение обогащает чувственную сферу. В результате дети практически разучились чувствовать эмоциональное состояние и настроение другого человека, реагировать на них.

Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам. При неврозе ухудшается управление функциями организма.

Поэтому главной целью по развитию эмоциональной сферы дошкольников для нас стало научить родителей понимать эмоциональное состояние, свое и своего ребенка; дать представления о способах выражения собственных эмоций (мимика, жесты, поза, слово, а также способность управлять своими чувствами, научить ребенка в приемлемой для него форме рассказывать о своем внутреннем мире., научить родителей помогать своему ребенку снять психоэмоциональное напряжение

Важно просто научиться слушать, слышать и понимать его, когда он говорит. Чтобы помочь ребенку справиться с его эмоциями, родители должны осознавать свои собственные. Когда ребенок выражает свое чувство негодования, и родитель при этом чувствует свой усиливающийся стресс и осознает желаемую реакцию, ему легче понять своего ребенка. Сколько бы вы не говорили ребенку, бьющемуся в истерике, успокоиться, он не сможет сам справиться со своими эмоциями. Его нужно эмоционально тренировать и показывать хороший пример. В следующий раз, когда ребенок волнуется, злится, нервничает или чувствует неуверенность, необходимо помнить, что в этот момент ребенок не может мыслить ясно. Но если родители поддерживают его эмоциональную разрядку через разговоры, игры и игровые упражнения смех, будьте уверены, что вы поддерживаете и

физическое, душевное и эмоциональное здоровье и благополучие своих детей, и со временем они непременно научатся справляться со своими сильными эмоциями.

Наиболее важным способом реализации сотрудничества детского сада и родителей является организация совместной деятельности, включение родителей в работу дошкольного учреждения, где родители активные участники коррекционно-образовательного процесса, а не пассивные наблюдатели.

Как помочь ребенку???

Ребенок, который может определить и выразить свои эмоции и потребности, чувствует себя более уверенным при решении проблем. Попытки объяснить, потребовать, обратиться, угрожать или подкупить расстроенного ребенка могут только ухудшить его состояние. Все это никак не повлияет на решение проблем и не успокоит ребенка. Но если вы его выслушать и посочувствовать, то можно кардинально изменить его отношение к проблеме или ситуации.

Для **снятия психоэмоционального напряжения** родителям предлагаем использовать разнообразные игры. Для этого создана картотека адаптированных игр, которые способствуют снятию эмоционального напряжения детей

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, установление эмоционального контакта между детьми и родителями, между детьми и сверстниками.

Я предлагаю Вашему вниманию релаксационные игры, **которые помогут снять психоэмоциональное напряжение у ребенка**, создать у него положительные **эмоции**, успокоят его, а также наладят сон.

Игра «Как я говорю?»

Попробуйте произнести одну и ту же обычную фразу, например: «Доброе утро!», с разными интонациями (*радостно, грустно, зло, удивленно, испуганно и т.д.*)

Пусть ребенок попробует угадать эмоцию. Придумайте другую фразу и поменяйтесь ролями.

Игра «Мое настроение»

Цель: развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, развитие эмпатии.

Ребенку предлагается рассказать родителям о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении — все зависит от фантазии и желания ребенка.

«Улыбка»

Детям показываю **картинку** с улыбающимся солнышком. **Взрослый:** «Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь еще раз и попробуйте улыбнуться шире. Растягиваются ваши губки, **напрягаются щечки**. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».

«Поймай бабочку»

Взрослый показывает летящую бабочку, пробует ее поймать - выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими

руками одновременно. Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

«Живая картина».

Дети стараются создать *«живую картину»* - сценку на любой сюжет, замирают и ждут пока ведущий отгадает название **картины**

«Автомобиль».

Дети представляют себя деталями машины (колеса, двери, капот и др., из **которых** один ребенок собирает автомобиль. После этого он садится в автомобиль и делает несколько кругов по комнате

«Земля и воздух».

Дети стоят в кругу. Один из **детей** кидает вверх мяч и называет какое-то слово, **например**, птицу, насекомое и др. Если называется существо, **которое** передвигается или бежит по земле, необходимо поймать мячик, когда он отскочит от земли. Если называется существо, **которое** летает, мячик нужно поймать в воздухе. Тот, кто ошибся, выходит из круга

«Запрещенные движения».

Взрослый становится перед детьми. Они следят за его движениями и повторяют все движения, кроме запрещенного, **которое** называется преждевременно. Тот, кто нарушает правила, выбывает из игры

«Слушаем себя»

Сесть в удобной позе, в течение 1-2 минут закрыть глаза, расслабиться и подумать: что каждый чувствует, какое у него настроение. В это время на доску повесить плакат различных **эмоциональных состояний**: Радость; злость; страх; грусть; удивление; спокойствие. Попросить **детей рассказать**, как они себя чувствуют (не открывая глаз, какое у них настроение. После открыть всем глаза и посмотреть на схему. Описать. Зарисовать свое состояние

«Перышко»

Ходите по группе, ощутите свое тело... Представьте, что вы превратились в нечто очень-очень легкое – а именно в маленькое перышко. Начните двигаться так, чтобы ваше тело выражало легкость, изобразите парение, танец перышка, носимого ветром. Постепенно перышко успокаивается и летит на место.

Если дети не разгрузятся от эмоций, они их проявят в действии. Когда ребенок становится безрассудными или агрессивными, задумайтесь: «Что он сейчас чувствует, почему ведет себя именно так? Что ему сейчас нужно?». Есть несколько природных и инстинктивных способов того, как ребенок может сделать это: через разговоры, плач, через бушевание (если он разъярен). Еще один прекрасный способ избавиться от стресса, обид, страхов и напряжения – это проявлять по отношению к ребенку любовь и заботу, а также веселиться и смеяться.

Игра «Бумажные мячики»

Цель: достижение эмоциональной разрядки.

Из газет, старых бумаг сминаются «мячики». По команде ведущего команды перебрасывают на противоположную сторону «мячики». Задача: перебросить их как можно больше, чтобы почти все «мячики» оказались на территории «противника».

Игра «Шалтай-Болтай»

Чтобы ваши сын или дочь лучше вошли в роль, вспомните, читал ли он стихотворение С. Маршака о Шалтае-Болтае. А может быть, он видел мультфильм о нем? Если это так, то пусть ребенок расскажет о том, кто такой Шалтай-Болтай, почему его так называют и как он себя ведет. Теперь можете начинать игру. Вы будете читать отрывок из стихотворения Маршака, а ребенок станет изображать героя. Для этого он будет поворачивать туловище вправо и влево, свободно болтая мягкими, расслабленными руками. Кому этого недостаточно, может крутить еще и головой.

Итак, взрослый в этой игре должен читать стихотворение:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Когда вы произнесете последнюю строчку, ребенок должен резко наклонить тело вперед и вниз, перестав болтать руками и расслабившись.

Игра «Обзывалки»

Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными неблизкими словами. Это могут быть названия деревьев, рыб, цветов. Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например: «А ты – моя морковка».

Играя с ребенком учим родителей не прятать от него свои эмоции — улыбаться, удивляться, проявлять интерес, восторг! Детей привлекает все новое, яркое, необычное — необходимо взять на себя руководство их вниманием, вовлекать их в разнообразные виды деятельности, развивающие фантазию, эмоции, умения.

Как показывают исследования, у детей с ЗПР наблюдается недоразвитие игровой деятельности, что обусловлено не только снижением уровня интеллекта и эмоционально-волевыми проблемами, а также низким опытом ребёнка, в некоторых случаях — наличие речевых или двигательных дефектов.

Давая задание ребенку, необходимо помнить: инструкция должна быть доброжелательной, конкретной, пошаговой, понятной, исчерпывающей. Играть с ребенком не от случая к случаю, а систематически. Не забывать интересоваться его успехами и проблемами в детском саду. Всегда подчеркивайте, что очень цените его старания.

К счастью, дети имеют врожденную способность выплескивать сложные эмоции. Ребенку важно знать и чувствовать, что о нем заботятся. Простые выражения, как «понимаю», «я слушаю», «я забочусь о тебе», «я люблю тебя», помогут малышу почувствовать себя эмоционально защищенным, и он сможет успокоиться, свободно выплакав свой стресс.

Выслушивание лечит. Многие из личного опыта знают, что, когда вас выслушают, примут и поймут, становится не так больно. Когда взрослые и дети чувствуют, что их услышали и поняли, им легче успокоиться, и они могут найти силы для решения проблем. Чем больше ребенок чувствует, что его услышали, тем лучше он прислушивается к своим чувствам и понимает их.

Можно сделать выводы о том, что роль родителей в процессе коррекции, воспитания и развития личности ребёнка с задержкой психического развития

необходима. Практика показывает, что дети, окружённые вниманием, заботой и поддержкой со стороны взрослых, обладают высокими потенциальными возможностями для полноценного развития. У детей, родители которых использовали игровые упражнения уменьшилось число негативных реакций, возросло количество упорствующих реакций при разрешении конфликта, снизилась эмоциональная напряжённость. Объединение усилий сотрудников ДООУ и родителей помогают создать благоприятные условия для успешной коррекции недостатков детей с ЗПР и их полноценного личностного развития.

А мы всегда желаем родителям успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания ребенка, чтобы их ребенок приносил семье радость и счастье