

Консультация «Как сохранить здоровой психику ребёнка?»

Каждый день ставит перед детьми новые проблемы, решение которых зависит, в том числе, и от их душевного равновесия, умения справляться с внутренними и межличностными конфликтами. Разобраться во всём этом ребёнку - ох, как непросто.

На формирование защитных реакций психики у детей значительное влияние оказывает родительское воздействие, а также воспитательно-образовательная среда, возникающая "вокруг них" в дошкольном учреждении.

Для снятия напряжения, выхода из конфликтной ситуации ребёнок, так же как и взрослый, вынужден применять различные способы психологической защиты.

Для этого существуют игры, снимающие гнев, эмоциональное и мышечное напряжение.

ИГРА " БРЫКАНИЕ "

Ребёнок ложится спиной на ковёр. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличиваются сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребёнок говорит "нет", увеличивая интенсивность удара.

ИГРА " УХОДИ, ЗЛОСТЬ, УХОДИ! "

Играющие дети ложатся на ковёр, располагаясь по кругу. Между ними - подушка. Закрыв глаза, они начинают изо всей силы бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком "уйди, злость, уйди!". Упражнение длится 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся, раскинув руки и ноги, спокойно лежат, слушая музыку - 3 минуты.

ИГРА " КУЛАЧОК "

Дайте ребёнку в руку какую-нибудь мелкую игрушку и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладонке будет красивая игрушка. Упражнение способствует осознанию эффективных форм поведения, мышечной релаксации.

ИГРА " ПОДУШЕЧНЫЕ БОИ "

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушки, издавая победный клич, колотят друг друга ими, стараясь

попадать по различным частям тела. Рекомендация: Игры начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобные действия и снимая запрет на агрессию.

ИГРА " ВОЗЬМИ СЕБЯ В РУКИ "

Ребёнку говорят: "Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, что тебе 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.

ИГРА " ВЫСВОБОЖДЕНИЕ ГНЕВА "

Ребёнок стоит лицом к объекту, на который будет вымещаться агрессия (кровать, стул, куча подушек). Он наносит удары по этому объекту. Удары должны быть сильными, но наноситься расслабленной рукой. Наносить их можно пластиковой выбивалкой, ракеткой для бадминтона или просто рукой. В нанесение удара включается всё тело, при этом можно выкрикивать любые слова, выражающие чувство гнева.