

Психологическое просвещение

Как успокоить ребенка в истерике?

Картотека игр для воспитателей (родителей), чтобы помочь детям снять психологическое напряжение.

Для кого: педагоги (родители).

Зачем: повысить психологическую грамотность воспитателей (родителей), научить предотвращать детскую истерику и справляться с ней на разных стадиях.

Как: проводить игры в порядке, представленном в картотеке. Необходимо учитывать, что от восприятия воспитателями группы детских истерик зависит вся дальнейшая работа с этим ребенком.

Детская истерика – это не трагедия, не проблема, не возмутительный случай нарушения дисциплины. В основном ее можно грамотно купировать и исправить педагогическими методами, ведь когда мы понимаем механизм проблемы, мы знаем, как ее решить».

Картотека игр

Игры, чтобы снять психологическое напряжение у воспитанников средних и старших групп

Игра «Задуй свечу»

Взрослый показывает ребенку вертикально расположенную ладонь с растопыренными пальцами и говорит: «Давай поиграем в свечки! Вот они! *(двигает пальцами)*. Надо хорошенько подуть на каждую! С какой начнешь?». Как только ребенок сильно подует на палец, взрослый тут же его резко загибает внутрь, добиваясь эмоциональной реакции ребенка. Когда ребенок задует все свечи, можно поменяться ролями.

Игра «День рождения друга»

Участникам предлагают представить торт на день рождения. На нем горят свечки. Надо их задуть. Сколько лет имениннику, столько свечей задуваем. Делаем глубокий вдох через нос и длинный выдох через рот.

Игра «Кошка на ладошке»

Участники повторяют за ведущим слова и движения: Вот – кулак *(показ двух кулачков)*, А вот – ладошка *(показ ладошек)*. На ладошку села кошка *(раскрытую ладонь щекочем пальцами другой руки)*, Кошка хвостиком виляет *(рисует одним пальцем круг на ладони)*, С каждым пальчиком играет *(участник массирует подушечку каждого пальца)*.

Игра «Улиточки»

Все игроки «превращаются» в улиток и встают на одну линию. Ведущий отходит на другой конец комнаты, предлагая улиточкам добраться до него. Победит тот, кто будет идти медленнее всех. По сигналу «Ползи, улиточка!» игроки начинают движение. Тому, кто торопится, ведущий напоминает правило и может сказать: «Два шага назад!».

Игра «Угощение для улиток»

Игра проводится в паре со взрослым. На каждую пару нужны обручи или плоские колечки из пластика, к которым привязаны шнуры, две ложки и два шарика. В обруч или колечко должны помещаться ступни играющего.

Вариант 1.

Ребенок становится в центр колечка. Взрослый аккуратно тянет за шнур, и говорит: «Начали!». Ребенок должен переступать внутри колечка, не наступая на его края и двигаясь вперед по мере продвижения колечка по полу. Взрослый голосом корректирует его продвижение вперед: «Не торопись, не наступай на край». Так они доходят до финишной черты, где стоят мягкие пуфы и где ребенок может отдохнуть.

Вариант 2.

Ребенок становится в центр колечка. В каждой руке он держит по ложке, в каждой ложке по легкому шарiku, это – «ягоды». Ему нужно перенести их к противоположной стене, к другому участнику. Ребенок в колечке переступает ногами, подстраиваясь под то, как взрослый медленно тянет обруч за шнур. И удерживает ложки с шариками. Взрослый голосом корректирует его продвижение вперед: «Не торопись, не наступай, следи за ложками».

Игра «Обними самого...»

Взрослый организует эту игру со всеми детьми. Заранее готовит полоски бумаги с описанием положительных качеств, и держит их в своей руке. Например: добрый, веселый, милый, воспитанный, шустрый, смелый, изобретательный, заботливый, сильный и т. д.

Важно, чтобы полосок было по количеству участников или чуть больше. Дети по одному они подходят к взрослому и выбирают полоску из его ладони. Взрослый читает вслух слово на полоске и просит обнять участника, которого можно этим словом охарактеризовать: «Обними самого доброго!». Тот, кого обняли, встает с места и подходит к взрослому за другой полоской.

Важно, чтобы все получили приятный комплимент, теплое объятие и поддержку. Затем ведущий предлагает всем собраться в один круг так, чтобы каждый касался плечами соседа. Руки выставляют в центр круга, ладони кладут поочередно сверху на каждую. И произносят слова: «Мы очень хорошие!», сначала шепотом, потом средней громкости и последний раз – радостно и громко, вскидывая в конце руки вверх.

Вопросы и ответы для психологического ликбеза

Что такое истерика?

Детская истерика (истерический невроз) – это состояние крайнего нервного возбуждения, которое сопровождается потерей самообладания и неадекватным поведением.

Для чего нужна ребенку?

Чаще всего ребенок использует истерику осознанно, чтобы выиграть в конфликте интересов и получить желаемое. Особенно ярко проявляется в период возрастных кризисов.

Истерику могут стимулировать обильное количество запретов, не связанных с охраной жизни и здоровья. Еще одна причина: нарушение иерархии в воспитании ребенка.

Как реагировать?

Основная задача взрослого – самому сохранять спокойствие. Все, к чему вы начинаете относиться спокойно, перестает вами управляться. На смене именно вы отвечаете не только за жизнь и здоровье, но и за эмоциональное состояние ребенка.

Помните, что в аффекте ребенок недоступен словам и уговорам. Именно этим истерика отличается от капризов. Важны явные, уверенные действия взрослого и его контроль над ситуацией.