

# Релаксационные упражнения для воспитателей

(снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения)

**Релаксация** – произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, возникающие вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

**Прогулка.** Закройте глаза и в течение 5 минут представьте самые красивые и любимые места, которые Вы посещали.

**Я на солнышке лежу.** Воспитатель сидит на стуле или на коврик, максимально расслабив руки и ноги. Наклонитесь вправо, а затем влево. Упражнение повторить 3 раза.

**Ленивый мяч.** Воспитатель и младший воспитатель перебрасывают друг другу мяч. Упражнение продолжается 3 минуты.

**Путь к себе.** Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Вспомните себя в 10 лет. Вспомните любое радостное событие, которое произошло с вами в этом возрасте, вспомните каждую деталь. Упражнение продолжается от 5 до 10 минут.

**Вдох – выдох.** Левую руку держать на макушке, правую на животе. Сделайте пять глубоких вдохов-выдохов, поменять руки. Упражнение повторять 4 раза.

**Под небом голубым.** Закройте глаза. Расслабить руки и ноги, делая глубокий вдох, представьте голубое небо, выдох – движущиеся облака. Упражнение повторить 3 раза.

**Рисуем буквы.** Одновременно двумя руками в воздухе рисовать буквы алфавита.

**Наклоны.** Сидя на коврик, постарайтесь принять наиболее удобную позу. Закройте глаза. Наклонитесь вперед-выпрямитесь, наклонитесь влево, вправо. Упражнение повторять 3 раза.

**Пишем подбородком.** Закройте глаза, подбородком в воздухе писать свое имя.

**Легкое парение.** Закройте глаза, сделать три глубоких вдоха-выдоха, представить, что летите по небу, обращая внимание на все, что находится внизу.

# Плохие привычки детей дошкольного возраста и способы их коррекции

**Сосание** – отгораживает от внешнего мира, поиск успокаивающих ощущений. Следует обратить внимание на общее состояние ребенка, возможно, он впечатлителен и тревожен.

Что делать нельзя: всячески пытаться запретить сосание, тем самым привлекая к этой привычке негативное внимание ребенка. Излишне ограничивать действия и проявления ребенка, способствуя усилению его напряжения и беспокойства.

**Кусание или грызение ногтей (онихофагия)** относится к множеству привычек или нервных движений, обусловленных душевной подавленностью, напряжением, усталостью или скукой.

Помочь детям можно, отвлекая их от этих занятий, предлагая упражнения, помогающие расслабиться. Следует корректно напомнить ребенку, что следует убрать палец изо рта.

Что делать нельзя: интеллектуально перегружать ребенка в ущерб другим сторонам психического развития. Не наказывать ребенка за эту патологическую привычку.

**Злословие.** Некоторые дети произносят бранные слова, не понимая их значения, а просто повторяя услышанные где-то звуки. В любом случае, услышав грубое слово, следует строго сказать: «Это слово говорить нельзя». По мере взросления ребенка следует объяснить, почему нельзя употреблять грубые, злые слова. Следует ввести «штраф» за грубые слова. Обязательно следует предупредить родителей о злословии ребенка, возможно, он просто им подражает.

**Капризы** – форма выражения желаний, способ завоевания прав и свобод. Часто капризничают дети с повышенной возбудимостью. Отвлечь ребенка от капризов можно, используя чувство юмора. Любой каприз следует пресекать спокойно, доброжелательно, но твердо.

**Ребенок не выполняет просьб, инструкций взрослого.** Ребенок пытается занять лидерские позиции, настоять на своем. Некоторые дети, впрочем, не выполняют просьб и инструкций, потому что не слышат: сильно погружены в игру, чтение, просмотр мультфильмов. Одной из причин невыполнения просьб взрослого могут быть физические проблемы со слухом. Если нарушений нет, не следует повторять просьбу многократно. Надо подойти к ребенку, сказать, что вы хотите от него в данный момент, объяснить, каковы будут последствия его негативного поведения.

**Ребенок берет и прячет чужие вещи.** Не стоит ассоциировать такое поведение с воровством. Такое поведение свидетельствует о желании ребенка обладать той или иной вещью. Поскольку взрослые часто уговаривают детей делиться, ребенок может рассуждать так: «Если бы я попросил у Саши машинку, он бы мне не дал». Если

ребенок говорит, что ему дали поиграть, следует спросить другого ребенка так ли это? Дети часто меняются игрушками или берут поиграть на время. Если родители категорически против этого, следует объяснить ребенку, почему. Нельзя вещать ярлыки на ребенка, *следует объяснить*, почему нельзя брать без спроса чужие вещи.

***Ребенок постоянно гримасничает и дразнит других детей.*** Как правило, гримасничают, дразнят других детей гиперактивные дети. *Методы коррекции* см. в релаксирующих упражнениях для гиперактивных детей. Можно ребенку выдавать жетон за каждый час без гримасничанья. Набрав 10 жетонов, ребенок может выбрать что-нибудь из мешка поощрений. Следует формировать у ребенка чувство самоконтроля.

- *Мешок поощрений* – это мешок с маленькими сюрпризами, которые дети могут вытащить, заработав определенное количество жетонов за хорошее поведение. Как правило, мешок поощрений предлагается детям, поведение которых нуждается в коррекции. Но дети, которые ведут себя хорошо, тоже нуждаются в поощрении. Иначе, какой смысл себя хорошо вести?

***Ребенок демонстрирует навязчивое поведение.*** Дети бывают навязчивыми, потому, что испытывают чувство одиночества, страх. Они «прилипают» к взрослому в поисках защиты и участия. *Следует* учить ребенка соблюдать дистанцию, предлагать и поощрять самостоятельные занятия: чтение, рисование, занятия с конструктором, лепка и т.д.

***Онанизм (мастурбация).*** Раздражение половых органов руками, сжатием ног, трением о предметы и т.д. у детей дошкольного возраста эта привычка является результатом фиксации игрового манипулирования частями тела и чаще всего не сопровождается сексуальным возбуждением. Возникновению мастурбации способствует повышенная общая возбудимость ребенка.

***Что делать нельзя:*** наказывать ребенка за онанизм, мастурбацию, тем более бить по рукам. Насильно кормить ребенка. Отдавать предпочтение в питании сладкой, мясной пище.

*Чем больше стремление убрать, ликвидировать внешний атрибут проблемы, тем меньше шансов устранить причину появления привычки.*

***Обсудив плохие привычки с родителями, следует выработать совместный педагогический и родительский план коррекции.***