Дидактическое пособие для старших дошкольников «Ромашка»

Ежегодные диагностические наблюдения выявляют наличие эмоционально-личностных проблем разной степени сложности у дошкольников. В каждой группе оборудованы уголки психологической разгрузки с целью обеспечения психологического комфорта для детей.

В старшем дошкольном возрасте для ослабления негативных эмоций необходимо учить ребенка использовать несложные приемы, как можно помочь самому себе, например, когда тебе грустно. С этой целью было создано пособие для дошкольников, где в доступной форме дети знакомятся с приемами самопомощи. Сначала педагог проговаривает эти приемы, затем пособие помещается в уголок психологической разгрузки. Ребенок может подойти и вспомнить те приемы, о которых рассказывал педагог, выбрать что-то приемлемое для себя.

По аналогии можно сделать пособие «Я злюсь - что делать?», где раскрываются приемы самопомощи, когда ребенок испытывает злость (например, отжаться от пола, использовать игрушечные гантели (мешочки с песком): силовые упражнения снимают мышечное напряжение); надувать воздушные шарики (дыхательные упражнения способствуют снятию психического напряжения); закручивать крышки; выкладывать узор; заводить механические игрушки ключиком; поиграть в дартс с шариками-липучками; использовать мелкие камешки, бусины, шарики (катать по очереди каждым пальцем по столу или между пальчиками); нитки и крупные пуговицы (бусины, шарики, кольца) - нанизывать их; корзинка с разноцветными нитками (сматывая яркую пряжу в клубки, ребенок успокаивается)…

Наличие в группе психологического уголка данного пособия будет способствовать гармонизации душевного состояния ребенка, созданию состояния уравновешенности, спокойствия.

