

СЛОВЕСНЫЕ СПОСОБЫ ПООЩРЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1. Великолепно! Правильно! Хорошо! Необыкновенно! Прекрасно! Совершенно! Отлично! Замечательно! Превосходно! Чудно!
2. Ты делаешь это очень хорошо. Ты делаешь это красиво! Ты делаешь это сегодня значительно лучше. Хорошая работа! Еще немного времени, и у тебя это получится. С каждым днем у тебя получается все лучше. Я знал(а), что ты можешь сделать это. Твоя работа принесла мне много радости.
3. Это лучше всего! Еще лучше! Это лучше, чем всегда. Так держать! Ты это сможешь!
4. Поздравляю! Мои поздравления! Я очень горжусь тобой. Это уже успех! Это твоя победа. Сердечно рад(а) за тебя.
5. Ты настоящий мастер. Я верю в тебя, у тебя будет всегда получаться не хуже, чем сейчас. Хорошо запомнил(а)! Ты сейчас на правильном пути.
6. Молодец! Умница! Ты быстро учишься. Это то, что надо! Ты прав(а).
7. Большое тебе спасибо. Ты хороший(ая)! Ты — чудо!

КАК НЕЛЬЗЯ НАКАЗЫВАТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ

1. Молчанием. Выдержать бойкот ребенку дошкольного возраста чрезвычайно трудно. Для этого ему может потребоваться напряжение всех психических сил.
2. Говорить: «Я тебя больше не люблю!» и т. п. Лишение любви — это самое сильное наказание. Его опасно применять к детям дошкольного возраста.
3. Физически, поскольку за внешней эффективностью, кроме страха, не скрывается ничего. И утешать себя тем, что вы бьете ребенка для его же блага, бесполезно. Вреда здесь больше: вы не только учите малыша бояться наказания, но и преподаете ему урок жестокости.
4. Кричать на ребенка, поскольку крик воспринимается дошкольником как словесное битье.
5. Чрезмерно, забывая о том, что поощрений при воспитании ребенка должно быть больше, чем наказаний.
6. Длительно по времени и спустя продолжительное время после проступка (чем меньше ребенок, тем ближе должно быть наказание к проступку).
7. Упрекать и поминать былые грехи ребенка, тем самым, закрепляя его плохое поведение.

КАК НУЖНО ПООЩРЯТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ

1. Так, чтобы, оценивая соотношение поощрений и наказаний, вы были уверены в том, что поощрений в количественном отношении больше. Это необходимо для создания положительного фона воспитательного процесса.
2. Использовать минимальные вознаграждения, поскольку они вызывают ощущение радости, которое сопровождает успех и достижения ребенка. Выбирая подарок для поощрения, необходимо понимать, что это лишь символ успеха или достижения.
3. Дети дошкольного возраста чувствительны к словам значимых для них взрослых (особенно девочки), поэтому поощрением для них могут служить удачно подобранные фразы и слова.
4. Особо почетными поручениями, когда ребенку доверяется, поручается больше, чем обычно.
5. Поощрять не только за результат, но и за попытку ребенка достигнуть результата, за старание, желание помочь и т. п.

Релаксация для детей

(коррекция гиперактивных детей)

Для того чтобы помочь Вашим детям успокоиться, Вы можете предложить им следующие упражнения.

Попытайтесь превратить это в игру, которая отвлечет детей и позволит им расслабиться и успокоиться.

Ноги– представьте себе, что вы идете *босиком по песку*. Постарайтесь закопать пальцами ног в песок.

Теперь высвободите ноги из песка. Ноги расслаблены, и это очень приятно.

Живот– вот идет *маленький слоненок*, и сейчас он наступит вам на животик. Приготовьте животик и напрягите его изо всех сил.

Слоник ушел, можно расслабить животик.

Руки и плечи– превратитесь в *ленивого кота*, который медленно потягивается. Поднимите руки высоко над головой и вытяните их. Поднимите плечи и подвигайте руками.

Теперь расслабьте плечи.

Шея– превратитесь в *черепашку*. Вдруг черепашка увидела что-то страшное и спряталась в панцирь. Поднимите плечи до ушей и втяните голову в плечи.

Опасность миновала. Можно выйти из панциря и погреться на солнышке.

Лицо– натяните рот и улыбнитесь до ушей. Высоко поднимите брови. По вашему носу гуляет муха и щекочет вас. Попробуйте прогнать муху, напрягая все мышцы лица.

Муха улетела, и лицо может отдохнуть.

(Красный – мышцы напрягаются)

(Синий – мышцы расслабляются)



7 правил сильного человека

Для создания и укрепления высокой нервной силы необходимо помнить о следующем:

1. Не бегите от страха

Анализируйте его и воспринимайте страх только как физическое чувство. Страх, которому мы боимся взглянуть в глаза, способен убить нас.

Понаблюдайте за своими страхами и поймите, что вы не должны поддаваться им. Думайте о них как о фильме, который вы видели и кино. Того, что вы видите на экране, в действительности не существует. Страх придет и уйдет так же, как и кадры на экране, если вы не будем его настойчиво удерживать.

2. Не живите в прошлом

Помните — никогда не поздно начать все сначала. Но для того, чтобы начать меняться, необходимо отпустить от себя прошлое. Не живите с грузом прошлых потерь и неудач. Это все уже ушло. Живите сегодняшним днем. Стройте свою жизнь на новых началах, отпустив от себя навсегда все негативное: пусть оно станет достоянием прошлого.

3. Не тратьте силы на чувство жалости к себе

Поймите, это совершенно напрасная трата энергии. Жалость к себе, обиды заставляют вас двигаться по кругу, возвращаться снова и снова к одним и тем же горьким мыслям. Годами хранимое в душе чувство обиды может даже привести к раку. Глупо наказывать самих себя сейчас, если кто-то обидел вас в прошлом.

4. Отпустите от себя прошлое через чувство прощения

Прощение — это прощание. Прощание с чувствами горечи и обиды, ощущением боли. Прощание с ситуацией в целом. И напротив, состояние непощения фактически приводит к началу разрушительной деятельности в нас самих — годами накапливающиеся дурные мысли в конце концов обращаются против их хозяина.

5. Не закливайтесь на мыслях о плохом

Думайте и говорите о том, что в вашей жизни хорошо. Поверните ваши мысли в позитивном направлении.

Планируйте на каждый день как можно больше дел, которые могли бы доставить вам удовольствие. Оставляйте время на то, чтобы пойти в театр или почитать книгу. Ходите на дни рождения друзей и родственников, посещайте юбилеи, выставки и другие развлекательные мероприятия. Не заставляйте себя веселиться до упаду — просто ходите туда.

6. Помогайте другим людям, и вы почувствуете, что вам становится легче.

7. Независимо от того, как вы себя чувствуете, держите голову высоко и ведите себя так, будто вы благополучный человек.

Если вы действительно вооружены волей и стремлением преодолеть свои беды — поверьте, удача не заставит долго себя ждать.

(Опубликовано 05.07.2013 - 22:12 - Черепкова Яна Юрьевна).

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног

«Спящий котёнок»

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали... начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

«Шишки». Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза).

«Холодно – жарко». Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный осенний ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул тёплый ветер... (повторить 2–3 раза).

«Солнышко и тучка»

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержите дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (выдохните!). Повторить 2 – 3 раза.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица

«Солнечный зайчик»

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

РЕЛАКСАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ

«Бабочка»

Представьте себе тёплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу вверх, рот оставить полуоткрытым (задержите дыхание). Прогоните бабочку, подвигайте носиком. Бабочка улетела. Расслабьте мышцы губ и носа (выдохните!) (повторить 2-3 раза).

«Озорные щечки»

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

«Рот на замочке»

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закроить рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох, как сложно удержаться, ничего не рассказав.

Губы все же я расслаблю (выдох), а секрет себе оставлю.

«Злюка успокоилась»

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злота улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании

«Задуй свечу»

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, **медленно** выдохнуть, как бы дует на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

«Ленивая кошечка»

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем **резко** опустить руки вниз, произнося звук “а”.

Упражнения на расслабление мышц ног:

«Лошадки»

Замелькали наши ножки, Мы поскачем по дорожке.

Но внимательнее будьте, Что вам делать, не забудьте!

(Скачем, как лошадки – напряжение мышц ножек, остановились – ножки расслабили)

«Слон»

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

(Идем, как слон – напряжение мышц ножек, остановились – ножки расслабили)

Общие упражнения

Релаксация «Цветок»

(Звучит спокойная расслабляющая музыка)

Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны.

Нежитесь цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево.

Методы саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста

(рекомендуется агрессивным и гиперактивным детям)

Возьмите себя в руки. Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми к груди – это поза выдержанного человека.

Врасти в землю. Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека.

Стойкий солдатик. Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты – стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!

Гора с плеч. Встань, широко расставив ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5-6 раз, и тебе сразу станет легче.

Игры на развитие внимания

(рекомендуются детям, страдающим психомоторной гиперактивностью, пониженным настроением, патологическими страхами, ЗПР)

Что слышно? Воспитатель предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали. По сигналу ведущего внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что за ними происходило.

Будь внимателен! Дети шагают под музыку. Затем на слово «Зайчики», произнесенное ведущим, дети должны начать прыгать, на слово «лошадки» – как бы ударять «копытом» об пол, «раки» – пятиться, «птицы» – раскинуть руки в стороны, «аист» – стоять на одной ноге.

Слушай хлопки! Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Четыре стихии. Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» – вытянуть руки вперед, слово «воздух» – поднять руки вверх, слово «огонь» – произвести вращение руками. Кто ошибается, считается проигравшим.

Игры на развитие памяти

(рекомендуются детям ЗПР с церебральным синдромом)

Повтори за мной. Дети стоят около ведущего. Ведущий предлагает одному ребенку прохлопать все, что ему простучит карандашом ведущий. Остальные дети слушают и оценивают исполнение движениями: рука вверх – правильно, рука – вниз неправильно. Ритмичные фразы должны быть короткими и ясными **по структуре**.

Слушай и исполняй! Ведущий называет и повторяет 1-2 раза несколько различных движений, не показывая их. Дети должны произвести движения в той же последовательности, в какой они были названы ведущим.

Вот так позы! Дети принимают различные позы. Ведущий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернутся в исходное положение.

Запомни порядок! 4-5 играющих выстраиваются друг за другом в произвольном порядке. Ведущий, посмотрев на детей, должен отвернуться, а в это время дети меняются местами. Ведущий повернувшись перечисляет, кто за кем стоит.

Игры на преодоление двигательного автоматизма

(рекомендуется гипер- и гипоактивным детям, а также тем, у кого снижены внимание и память)

Запретный номер. Дети стоят по кругу. Выбирают цифру, которая нельзя произносить, вместо ее произнесения играющий хлопает в ладоши.

Пожалуйста! Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибается, выбывает из игры.

2-ой вариант: игра идет так же, как и в 1-ом варианте, но только тот, кто ошибается, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например: улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.п.

Стоп! Дети под музыку идут по кругу. Внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!»

Мышечная релаксация для детей и педагогов

(зарядка на каждый день)

Методика мышечной релаксации по Джекобсону предполагает напряжение каждой группы мышц с последующим расслаблением. Мышечное расслабление используется для снятия эмоционального напряжения.

У ребенка дошкольного возраста характерным является повышение мышечного тонуса скелетных мышц. Это приводит к быстрой утомляемости, слабости.

У педагогов могут отмечаться эмоционально-энергетические зажимы в следующих зонах: мышцы шеи, языка, груди, плеч, лопаток, рук, диафрагмы, солнечного сплетения и спины. Мышечные зажимы выполняют функцию «защитного панциря», под которым скрываются подавленные эмоции. Педагоги, выполняя вместе с детьми упражнения, могут улавливать чувство мышечного напряжения и расслабления.

Методика мышечной релаксации будет полезна не только для детей, но и для педагогов.

Упражнение «Бабочка» Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылья), на выдохе лопатки - развести (бабочка расправила крылышки).

Упражнение «Черепашка» Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову, как черепаха в панцирь), на выдохе плечи опустить и расслабиться (черепаха высунула голову из панциря)

Упражнения «Бабочка» и «Черепашка» особенно полезны педагогам.

Упражнение «Сосулька» Сжать кисти рук максимально на вдохе (как будто сильно-сильно сжимаете сосульку), на выдохе разжать (ощущение легкого тепла).

Упражнение «Пяточки» Носки ног максимально потянуть к коленям (покажите пяточки), на выдохе - опустить.

Упражнение «Носочки» Пятки потянуть к икроножным мышцам на вдохе (вытянуть носки), на выдохе – расслабить ноги и опустить.

Упражнение «Буратино» На вдохе улыбнуться максимально широко (улыбка Буратино), на выдохе – губы сделать трубочкой и выдохнуть воздух со звуками : « У – тю-тю-тю-тю».

Упражнение «Бяка – Бука» Наморщить лоб, нос на вдохе, на выдохе – вернуться в обратное положение.

Упражнение «Тяни» Вытянуть руки до противоположной стены на вдохе (как будто хотите что-то достать), опустить руки – на выдохе.

!!!Эти упражнения можно выполнять как на занятиях в качестве отдыха, так и в игровые моменты деятельности дошкольника.

Необходимо соблюдать следующий принцип:

Все упражнения с напряжением выполняются на вдохе, а все упражнения на расслабление выполняются на выдохе.

Для выполнения упражнения необходимо принять удобную позу: сидя или лежа.

Каждое упражнение выполняется дважды.

Детская агрессия. Способы коррекции

Помогайте детям освобождаться от излишней агрессии.

- Предложите смять бумагу, взбить подушку, пять раз подпрыгнуть, помыть руки и т. д. Иногда достаточно потушить в ребенке первый импульсивный порыв, чтобы далее он отреагировал адекватно.
- В детской драке не принимайте ничью сторону. В любой потасовке принимают участие как минимум двое. Всегда есть зачинщик, и есть жертва, но бывает очень трудно выяснить, кто есть кто. Словесная агрессия часто бывает гораздо обидней, чем удар. Дайте возможность драчунам успокоиться, разведя их по разным углам комнаты. Скажите, что они могут самостоятельно выйти оттуда, как только разрешат друг другу это сделать. Таким образом вы ставите детей перед необходимостью компромисса, а это — первый шаг к примирению, таймаут.
- Усадите драчунов на стульчики или разведите по разным комнатам. Скажите: «Вам необходимо научиться не только драться, но и успокаиваться. Сделайте это сейчас. Я даю вам ... минут». Время должно быть ограничено. Обычно дается столько минут, сколько ребенку лет.
- Не скупитесь хвалить ребенка за добрые поступки. Не говорите просто: «Молодец»; *лучше зафиксируйте еще раз вслух, что сделал ребенок: «Ты поделился с мальчиком игрушкой и предложил ему поиграть вместе. Ты поступил правильно. Я горжусь тобой».*

!!! 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.

Дидактические игры для развития тактильных ощущений

Чудесный мешочек Цель: нахождение знакомых предметов на ощупь.

Оборудование: непрозрачный мешочек и предметы разной формы, величины, фактуры (игрушки, геометрические фигуры и тела, пластмассовые буквы и цифры и др.).

Узнай фигуру Цель: нахождение геометрической фигуры на ощупь по зрительно-воспринимаемому образцу.

Оборудование: непрозрачный мешочек; два набора плоскостных и объемных геометрических фигур (кубики, конусы, цилиндры, овалы, квадраты, треугольники и т.д.).

Определи на ощупь Цель: определение отличий знакомых предметов на ощупь; сравнение предметов на ощупь по длине, величине, ширине.

Угадай, из чего сделан предмет Цель: определение фактуры материала при прикосновении.

Оборудование: набор предметов с различной фактурой материала (вата, мех, ткань, бумага, кожа, дерево, пластмасса, металл).

Можно использовать предметы и материалы различной текстуры: вязкой, липкой, шершавой, бархатистой, гладкой, пушистой, сухой и т.д.

Угадай предмет Цель: определение предмета по контуру.

Оборудование: лист бумаги, карандаш, объемное контурное изображение предмета (елочка, домик, рыбка, зайчик, птичка и др.).

Найди пару Цель: нахождение одинаковых по фактуре материалов на ощупь.

Оборудование: пары пластин, оклеенных бархатом, наждаком, фольгой, вельветом, фланелью, шелком, бумагой.

Разложи по размеру Цель: определение размера наполнителей на ощупь.

Оборудование: набор небольших непрозрачных мешочков, наполненных фасолью, горохом, рисом, манкой и т.п.

Отгадай цифру (букву) Цель: определение знаков при помощи тактильных ощущений.

Собери матрешку Цель: определение величины знакомых игрушек на ощупь.

Оборудование: две матрешки-вкладыши.

Помоги Золушке Цель: различение мелких предметов на ощупь.

Оборудование: мисочка со смесью зерен (фасоль, семечки и т.п.) и тарелка (для каждого ребенка).

С какого дерева листочек? Цель: определять с какого дерева листочек и соединять их.

Оборудование: отдельные карточки с изображением листочков и деревьев.

Лабиринт Цель: активизация тактильных движений указательного пальца.

Оборудование: лабиринт – наклеенная толстая нитка или липучка (по кругу, волнообразно и т.п.)