



ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОСАМОТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ

ПЕДАГОГ - ПСИХОЛОГ БАРАБАНОВА СВЕТЛАНА ЕВГЕНЬЕВНА

○ В самом общем виде основная причина психосоматических заболеваний: сниженная приспособляемость ребенка, неправильным воспитанием и неблагоприятными условиями его жизни. Нервничают, нестабильны родители - нервничает и нестабилен ребенок. Напряжен темп жизни матери - торопят, тормозят, рано поднимают с постели и ребенка.

Любое психологическое напряжение – это, в первую очередь, психологическое состояние, при наличии которого человек постоянно испытывает излишнюю психологическую напряженность, нервозность в общении с людьми, при выполнении какой-либо работы, деятельности.



КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ.

Коммуникативные игры – так называют игры для развития умения общаться, умения сотрудничать и взаимодействовать с людьми в разнообразных жизненных ситуациях.

Коммуникативность – это способность человека выражать свои мысли и чувства так, чтобы они правильно были поняты другими людьми. Ребенок, входя в этот мир, с самого раннего возраста начинает общаться с взрослыми и детьми, проявляя себя тем или иным образом. И чтобы это общение проходило в наиболее благоприятных условиях, важно научить ребенка общаться правильно. А научить детей проще и эффективнее всего в игровой форме. Коммуникативная игра для детей предполагает совместную деятельность, самовыражение и взаимное сотрудничество, развитие навыков общения и формирование доброжелательных отношений. В процессе этих игр ребенок переживает неподдельную радость вместе с другими детьми, что в дальнейшем обращается в жизнерадостность, оптимизм, умение ладить с другими людьми, способность преодолевать жизненные трудности и добиваться поставленных целей.



ИГРА «ЖИВЫЕ БУСЫ»

Цель игры: научить детей доверительному отношению друг к другу, развитие раскрепощенности в выражении эмоций.



ИГРА «Я ХОРОШИЙ»

Цель игры: развивать у детей чувство собственного достоинства, научить видеть в себе положительные стороны.



ИГРА «ДОЖДИК И РОМАШКИ»

Цель игры: помочь детям научиться более свободно выражать свои эмоции, научить детей чуткости, научить поднимать настроение другим людям.



ИМИТАЦИОННЫЕ ИГРЫ

Имитационные (подражательные) игры характеризуются тем, что реальные явления окружающей действительности в них отражаются наиболее непосредственно. В основе имитационных игр всегда лежит своеобразный сюжет, в котором в образной форме отражаются те или иные явления из семейного быта, различных областей труда или каких-либо других видов общественной деятельности человека, а также из жизни природы. Каждый играющий выполняет ту или иную роль, отождествляя себя с действительными персонажами и объектами разыгрываемых событий и явлений (с «зайцами», «охотниками»). Необходимые средства игры (например, «лошадь», «ружье») и даже обстановка действий («дремучий лес», «поляна» и т. п.) обычно тоже являются воображаемыми.



ИГРА-ИМИТАЦИЯ «ЛАСКОВЫЕ ТРАВИНКИ»

Цель игры: развитие эмпатии, толерантности, сплочение детей, накопление позитивных эмоций в процессе взаимодействия, удовлетворение потребности каждого в признании нужности, ценности и важности в глазах окружающих.



ИГРА-ИМИТАЦИЯ «КОМНАТНОЕ РАСТЕНИЕ»

Цель: Развивать умение детей входить в образ растения, выполнять имитационные действия, способствовать развитию экологической эмпатии.



СЮЖЕТНО - РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

Сюжетно-ролевая игра - это основной вид игры ребенка дошкольного возраста. Основным источником, питающим сюжетно-ролевую игру ребенка,— это окружающий его мир, жизнь и деятельность взрослых и сверстников. Сюжет игры — это ряд событий, которые объединены жизненно мотивированными связями. В сюжете раскрывается содержание игры — характер тех действия и отношений, которыми связаны участники событий.



Песочная терапия.

Песок удивительный материал, приятный на ощупь и настолько податливый, что человек может создавать целые фрагменты мира, затем ещё, — и так до бесконечности. Переживая уникальную тайну бытия, человек достигает состояния внутреннего равновесия, освобождаясь от повседневной суеты.



Сказкотерапия — это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни.



Использование арт терапевтических методик.

Рисование ярких картин кистью, пальцами и другими нетрадиционными методами.



Толчок к развитию психосоматических расстройств у детей дают следующие ситуации:

- недостаток родительского внимания и чрезмерная их требовательность по отношению к ребенку;
- регулярные ссоры между родителями;
- сложности в период адаптации к саду и школе;
- неумение наладить дружбу со сверстниками, и прочие.



Успокаивающие ванны

В ванну можно приготовить отвары следующих трав: ромашка, мята, лаванда, душица, календула, полынь, череда, шалфей. Для ванны можно взять одну любую траву, можно и сбор трав. На объем воды ванной понадобится 1 упаковка сухой травы. Траву заливают кипятком и настаивают под полотенцем часа 2. После этого настой процеживают через марлю или сито и вливают в воду.



УСПАКАИВАЮЩИЕ ЧАИ

Мятный чай – средство очень полезное: снимает раздражительность, нервозность, улучшает сон.

Лечебные свойства

Мятный чай обладает успокаивающим действием. Его рекомендуется принимать при расстройствах нервной системы, депрессии, пережитом стрессе и перенапряжениях. Выпитая вечером чашка чая поможет расслабиться и хорошо подойдет тем, кто страдает от бессонницы.

Чай на мяте является желчегонным. Этот напиток избавит от колик, метеоризма, поможет в выведении камней из почек и печени, возбудит аппетит и улучшит работу всего желудочно-кишечного тракта.

Также мятный чай обладает антисептическим и обезболивающим действием. Его применяют для профилактики и лечения простудных заболеваний, при болях в горле и насморке.



Очень часто в черный или зеленый чай добавляют душицу – пахучую многолетнюю траву, которая не только придает напитку тонкий вкус и аромат, но и оказывает общеукрепляющее действие на организм человека. Душица обладает высоким антибактериальным эффектом, действует как мочегонное, желчегонное и потогонное средство. В старые времена отварами душицы лечили бессонницу, однако в сочетании с чайным листом эта чудодейственная трава не будет действовать как снотворное, а просто снимет нервное напряжение и повысит общий тонус организма.



АНТИСТРЕССОВЫЕ ИГРУШКИ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

