

Консультация для воспитателей
«Признаки стрессового состояния малыша при нарушении его психологического здоровья»

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №138»
Фурсина Татьяна Олеговна

Признаки стрессового состояния малыша при нарушении его психологического здоровья

- в трудностях засыпания и беспокойном сне;
- в усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла;
- в беспричинной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности;
- в рассеянности, невнимательности;
- в беспокойстве и непоседливости;
- в отсутствии уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним;
- в проявлении упрямства;
- в том, что он постоянно сосет соску, палец или жует что-нибудь, слишком жадно без разбора ест, заглатывая при этом пищу (иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита);
- в боязни контактов, стремлении к уединению, в отказе участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой, не находя себе занятия);
- в игре с половыми органами;
- в подергивании плеч, качании головой, дрожании рук;
- в снижении массы тела или, напротив, начинающихся проявляться симптомах ожирения;
- в повышенной тревожности;
- в дневном и ночном недержании мочи, которых ранее не наблюдалось, и в некоторых других явлениях.

Методы работы с детьми при нарушении психологического здоровья.

- ✓ **Ролевые игры.** Проигрывание ролей, противоположных обычным, проигрывание своей роли в гротескном варианте (изображение различных животных, проигрывание социальных ролей – мама, учитель, повар и т.д.)
- ✓ **Коммуникативные игры.** Формирование умения видеть в другом человеке его достоинства, умения сотрудничать, умение вербально и невербально поощрять других. («Интервью», «У птички болит крылышко – пожалей её», «Назови его ласково» и т.д.).
- ✓ **Игры на развитие воображения.** Придумывание детьми окончания необычных ситуаций, придумывание сказок. «Мысленные картинки»–

под музыку дети придумывают истории, потом рассказывают их. Изображение живых и неживых существ.

- ✓ **Релаксационные методы.** Чередование сильного напряжения и резкого расслабления. Дыхательные техники. Представление различных ситуаций под музыку.

Создание теплой дружеской атмосферы в группе. Говорить с детьми ласковым не раздраженным тоном. Чаще улыбаться. Не делать замечания относительно личности ребенка, а пояснять, за что он получил замечание. Быть внимательными к проблемам и потребностям детей.

Список использованной литературы:

1. Малахова А.Н. Диагностика и коррекция тревожности и страхов у детей. СПб., 2016.
2. www.maam.ru