Памятка для воспитателей.

Эмоциональное благополучие и профилактика стресса: психогигиенические технологии в детском саду

Зачем это нужно. Эмоциональный стресс у дошкольников проявляется в нарушениях сна, аппетита, повышенной тревожности и снижении иммунитета. Психогигиенические технологии помогают стабилизировать эмоциональный фон и формировать навыки саморегуляции.

Что важно учитывать.

Режим дня. Стабильность и предсказуемость снижают тревожность. Минимизируйте резкие изменения в расписании.

Переходы между видами деятельности. Используйте ритуалы и сигналы: колокольчик, спокойная музыка, короткая считалка.

Индивидуальный подход. Учитывайте темперамент, чувствительность к шуму и новизне. Для тревожных детей — больше предсказуемости и меньше внезапных изменений.

Практические приёмы и примеры.

Ритуалы начала и окончания дня. «Круг приветствия» с передачей мягкой игрушки или мяча, где каждый говорит одно слово о своём настроении. Вечером — «Свеча благодарности»: каждый называет, что хорошего было сегодня.

Уголок уединения. Небольшой шатёр или ширма с мягким ковриком, книгами, предметами для сенсорной регуляции (мячики, мешочки с крупой, мягкие игрушки). Ребёнок может уйти туда на 5–10 минут по собственному желанию.

Техники саморегуляции в игровой форме. «Дыхание с игрушкой на животике» (лёжа, игрушка поднимается и опускается при дыхании), «Задуй свечу» (медленный выдох), «Собери облако» (сжимание и разжимание кулачков).

Сенсорные паузы. Короткий перерыв с тактильными материалами: пересыпание крупы, перебирание бусин, работа с тестом или глиной. Длительность — 5–7 минут.

Проговаривание эмоций. Используйте карточки с эмоциями и фразы-помощники: «Я сейчас злюсь, потому что…», «Мне грустно, я хочу побыть один».

Как внедрить.

Оборудуйте уголок уединения и согласуйте правила его использования с детьми.

Введите 2–3 постоянных ритуала (начало дня, переход к тихому часу, завершение прогулки).

Обучите детей 2–3 техникам саморегуляции и регулярно практикуйте их.

Создайте «Календарь эмоций» на доске: дети отмечают своё настроение утром и вечером.

Проводите еженедельные мини-рефлексии в кругу: «Что было хорошо? Что было трудно?»

Типичные ошибки.

Игнорирование признаков стресса (капризы, замкнутость), чрезмерные требования к поведению, отсутствие «тихих» зон, навязывание общения тревожным детям.