Стрессовые ситуации у дошкольников. Мастер-класс для педагогов «Изготовление антистрессовой игрушки»

**Оксана Муковнина**
Стрессовые ситуации у дошкольников. Мастер-класс для педагогов «Изготовление антистрессовой игрушки»

Стрессовые ситуации у дошкольников.

Как часто мы в нашей жизни слышим слово «Стресс»? Кто-то задумывался о нем? Думаю, ни один человек, пока с ним не столкнется, вряд ли задумывался. Слово «стресс» пришло из английского языка и в переводе означает «нажим, давление, напряжение».

Малыши подвержены влиянию негативных эмоций не меньше взрослых. С приходом ребенка в детский сад или в другое дошкольное учреждение начинается новый этап в жизни не только ребенка, но и их родителей.

Каждый взрослый, воспитывающий ребенка, должен знать основные признаки возникновения у него стрессового состояния. Надежными ориентирами при этом могут быть проявляемые детьми чувства бодрости, радости, азарта, гнева, страха, тревоги, печали, вины, растерянности, стыда и т. п. Индикатором этих чувств является настроение ребенка.

Признаки, указывающие на то, что ребенок находится в стрессовом состоянии:

1. Плохой сон. Ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.

2. Усталость ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.

3. Малыш становится беспричинно обидчив, часто плачет по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.

4. Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах, беспокойная непоседливость также говорят о дискомфортном психологическом состоянии. Ребенок в таком состоянии чаше ищет одобрения и поддержки у взрослых, "жмется" к ним.

5. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.

6. Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита.

7. Признаками стрессового состояния ребенка являются так же не имевшие места ранее дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.

8. Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными, или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.

9. Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность, также говорят о неблагополучии психоэмоционального состояния.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, если они ранее не наблюдались. Необходимо также отметить и то, что не все эти признаки могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже тогда, когда появились только некоторые из них.

Наличие вышеуказанных симптомов свидетельствует о появлении психосоматических расстройств, которые отражаются и на самочувствии и на поведении ребенка. Их игнорирование может не только привести к стойким нарушениям в здоровье, но и отразиться на формировании личностных качеств.

Стресс детей может иметь следующие последствия:

- если причиной стресса является просмотр шокирующих телепрограмм, то последствием может стать жестокость и циничность, стремление причинить боль себе и окружающим;

- если причиной стресса является насилие, то последствием стресса может стать замкнутость ребенка и проблемы с психикой;

- после пережитого стресса у ребенка могут возникнуть сердечные или инфекционные заболевания, язва желудка;

- стресс может привести к развитию невроза;

- дети, пережившие стресс, склонны приобретать хронические заболевания: астму, сахарный диабет.

Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам. При неврозе ухудшается управление функциями организма. Поэтому дети не просто становятся раздражительными и обидчивыми, но часто жалуются на головную боль. Кроме того, у них могут быть нарушения ритма сердечной деятельности, часто отмечается повышение артериального давления.

Дома с родителями дети чаще всего выбирают путь противодействия, поскольку в силу детской доверчивости не опасаются встретить жесткую ответную реакцию. "Я боюсь, не умею, не буду", - пытается достучаться до сознания родителей малыш. Ведь именно в этих словах заключается его оценка и интерпретация ситуации. Но когда "глухие и слепые" родители, выведенные из терпения поведением ребенка, не понимая причин этого поведения, дают ему жесткий отпор вплоть до физических мер воздействия, то ребенок теряет последнюю опору, на которую бессознательно рассчитывал.

Что обычно чувствуют в этой ситуации дети?

Чаще всего они чувствуют боль, тревогу, неуверенность, злобу и почти всегда - страх.

В образовательном учреждении в стрессовой ситуации адаптационный процесс чаще протекает как реакция приспособления. И у детей, как способ защитного поведения, очень часто появляется социальная маска. Они могут стать лживыми, неуверенными, склонными к бесплодным мечтаниям, трусливыми, некоммуникабельными, фанатично упрямыми, часто беспомощными в жизни.

Часто бывает так, что признаки стрессового состояния взрослые замечают, а вот определить их причину затрудняются. В этом случае разумно обратиться за советом к квалифицированному специалисту.

Стрессорное воздействие на детей в образовательном учреждении могут оказывать:

- нерациональный режим жизнедеятельности,

- дефицит свободы движений,

- недостаточность пребывания на свежем воздухе,

- нерациональное питание и плохая его организация,

- неправильная организация сна и отдыха детей,

- авторитарность стиля общения с детьми взрослых при отсутствии к ним внимания и заботы,

- необоснованное ограничение свободы детей,

- интеллектуальные и физические перегрузки,

- неблагоприятные в геомагнитном плане дни и плохие погодные условия, а также другие факторы, связанные с разнообразными проблемами семьи и взаимоотношений со сверстниками.

МАСТЕР КЛАСС

«Изготовление антистрессовой игрушки – Капитошка»

Автор: Муковнина Оксана Валерьевна

Мастер – класс рассчитан для родителей и воспитателей, а также детей от 4 до 7 лет.

Назначение мастер - класса: Заниматься этим веселым делом можно не только в детском саду, но и дома всей семьёй.

Цель: познакомить с изготовлением антистрессовой игрушки – «Капитошка».

Задачи:

- развивать творческое воображение, фантазию;

- воспитывать интерес к творчеству;

- развивать мелкую моторику рук;

- снять эмоциональную скованность и напряженность.

Материалы для работы:

• эластичные воздушные шарики различного размера (желательно из плотного латекса);

• воронка;

• крахмал или мука;

• карандаш;

• ножницы;

• тонкий маркер или разного вида украшения (нитки, шляпки, глазки, бантики и тд.);

• клей ПВА;

Сегодня я хочу вам предложить выполнить изготовление антистрессовой игрушки «Капитошка» из подручных средств. Антистрессовые мягкие игрушки появились не так давно. Кроме яркой расцветки и приятной на ощупь ткани, они имеют еще одну особенность, отличающий их от плюшевых друзей нашего детства, это наполнитель. Именно он делает антистрессовые игрушки такими волшебными. Внутри игрушки находятся мелкие гранулы полистирола, диаметр которых менее миллиметра. Перекатывая в руках мелкие шарики, вы почувствуете спокойствие. Дополнит эффект релаксации дает приятная ткань. Обычно антистрессовые игрушки изготавливают из довольно эластичного трикотажа. Яркая расцветка завершит процесс лечения от стресса. Психологами давно доказано, что насыщенные краски способны поднимать настроение. Поэтому этой игрушкой не прочь поиграть не только дети, но и взрослые.

Вот и мы сегодня попробуем сделать Капитошку в домашних условиях. Но перед тем как сделать Капитошку в домашних условиях, задумайтесь, для кого вы это делаете. Мука – хороший наполнитель, если играть будет маленький ребенок. И если даже шарик порвется, и малыш попробует наполнитель на вкус, ничего страшного не случится. Можно также использовать крахмал, тогда ваша поделка кроме симпатичного внешнего вида, будет принимать любую форму еще и «хрустеть». Если же вы хотите сделать антистрессовую игрушку себе, можете использовать песок, тальк, рис, пшено. Итак, как сделать Капитошку из шарика и крахмала?

Ход работы:

1. Берем воздушный шарик. Лучше поплотнее.

2. Вставляем внутрь воронку. Если таковой нет, можно разрезать пластиковую бутылку и натянуть хвостик шарика на горлышко. Через эту воронку насыпаем муку.

3. Содержимое шарика плотно утрамбовываем. Это можно сделать ручкой, карандашом, какой-либо палочкой. Главное – не порвать сам шарик. Таким образом, делаем до самого конца, пока шарик полностью не заполнится крахмалом. Наполнять его нужно достаточно плотно, так чтобы совершенно не оставалось пустого места.

4. Размер нашего Капитошки может быть разным. Зависит он от количества муки.

5. Когда шарик стал нужного нам размера, выпускаем лишний воздух и снимаем шарик с воронки, хвостик завязываем на крепкий узел (по желанию резинку можно отрезать ножницами).

6. Пришло время сделать нашему Капитошке «лицо», приступаем к декорированию. Вариантов их украшений неимоверное множество. Для этого можно маркером нарисовать глазки, носик, ротик. Или с помощью клея можно приклеить к шарику бегающие глазки, шарфик, фату, бантики или сделать из ниток и новогоднего дождика волосы и привязать их к узелку игрушки. В этом деле главное - ваша фантазия.

Ну вот! Самодельная антистрессовая игрушка готова. И сейчас давайте вместе с вами попробуем придумать сказку.