

Возрастные психологические особенности дошкольника от 3 до 6 лет

Недостаточный контроль над физиологическими функциями

Нормальное развитие физиологических функций ребенка дошкольного возраста является важным и необходимым этапом в росте и формировании любого организма. В данном возрасте у детей наблюдаются ускоренные процессы как психического, так и физического становления, однако у каждого ребенка существуют свои особенности, сказывающиеся на его росте.

В случае обнаружения каких-либо нарушений развития родителям и педагогам-психологам следует более пристально отнестись к данному вопросу и принять необходимые меры.

Педагогам-психологам

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями.

Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, ребенка начинает волновать тема собственного здоровья. К 4-5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Методы диагностирования проблемы:

1. наблюдение: можно провести наблюдение за ребенком и выявить, при каких обстоятельствах проявляется недостаточный контроль над физиологическими функциями. Возможно, в данный момент ребенок находится в состоянии стресса;

2. психологическое тестирование: если Вами было замечено, что ребенок испытывает состояние стресса, то можно, например, применить методику «Кактус» - графическая методика М.А. Панфиловой¹. Цель – выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности;

¹ Панфилова М.А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие. М.: Гном, 2013. 160 с.

3. беседа: в данной случае необходимо провести беседу с родителями, педагогами (воспитателями), так как они находятся в тесном контакте с ребенком, чтобы определить причины возникновения данной проблемы.

Методы работы педагога-психолога:

1. музыкальная терапия (музыка оказывает эмоциональное воздействие на детей. Движения, выполняемые ими под музыку, становятся более мягкими, ритмичными, координированными, что способствует физиологических процессов):

– медитация «Ласковое солнышко»: на фоне спокойной музыки предложите ребенку положить руки в районе сердца и послушать, как оно стучит. «Представь, что у тебя в груди кусочек солнышка. Яркий и теплый свет разливается по телу, рукам, ногам. Оно согревает тебя, наполняет энергией и хорошим настроением...»;

– «Рисуем музыку»: цвет в сочетании с музыкой усиливает психотерапевтическое воздействие на человека. Предложите ребенку нарисовать все, что захочется под музыку. Это может быть какой-либо сюжет, а могут быть абстрактные линии или пятна.

Чтобы настроить юного художника, расскажите ему небольшую сказку.

«Жила-была Кисточка. Она очень любила своего друга -Художника. С ее помощью на холсте получались красивые картины. Но однажды Художник загрустил и не хотел больше рисовать. Кисточка очень расстроилась и не знала, как помочь своему другу. Как-то раз Кисточка проснулась от удивительных звуков за окном. Оказывается, в их доме поселился Музыкант. (Звучит музыка);

2. арт-терапия (занятия арт-терапией помогают при следующих физиологических расстройствах: снижение аппетита, плохой сон, ночные кошмары, хроническая усталость, плохо развитая мелкая моторика, истерики, непослушание, капризы, агрессия, тревожность, эмоциональные трудности ребёнка):

– «Пальчиковое рисование»: самое доступное и универсальное арт-терапевтическое упражнение. Лучше предложить малышу самому выбрать цвет

красок и довериться его чутью в выборе темы: импровизация? Узоры? Картина по мотивам прошедшего лета? Выбор за ребёнком;

– «Слепая лепка»: метод, позволяющий «высказать» мягкому податливому материалу всё, что накопилось в душе. Детям, которые ещё плохо умеют разбираться в своих чувствах и контролировать их, это упражнение очень понравится. Использовать можно любой материал: классический или шариковый пластилин, глину, тесто и даже воск. Просто попросите ребёнка создать какую-нибудь фигурку с закрытыми глазами.

В чем суть упражнения? У ребёнка перед глазами (хоть и закрытыми) будет стоять некий образ, который он хотел бы изобразить. Именно его чувственно он будет воплощать, не глядя на материал. Это сложно, зато в работу активно включается мелкая моторика, сенсорное восприятие и воображение;

– «Сотри свой страх»: само задание изобразить страх мобилизует в ребёнке отвагу и смелость, ведь даже начать рисовать этот самый страх — дело нелёгкое. Ребёнок преодолевает психологический барьер, а потом проживает негативные эмоции через творческие действия. Таким образом, страхи значительно уменьшаются.

Выполнять упражнение рекомендуется на поле для песочной терапии. Попросите ребёнка, используя руки или другие приспособления, нарисовать свой страх, а потом вместе сотрите его движением руки или разными инструментами (к примеру, скребком для разрезания пластилина, щеткой). Можно придумать вместе сказку о том, как этот страх зародился на песке и как пришёл добрый волшебник и стёр его.

Полезные ресурсы:

1. Ретюнских М.Е. Теоретико-методические основы физкультурного образования детей дошкольного возраста: учебное пособие / М.Е. Ретюнских, Т.С. Никанорова. Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. 386 с. URL:

https://www.vgfk.ru/sites/default/files/docs/retyunskih_uch_pos_doshkol_timivs_a_a4_na_utverzhdnie.pdf