



З ЛЯЛЕЧКАМИ ГРАЄМОСЯ — СТРЕСУ ПОЗБУВАЄМОСЯ

Тетяна БРАЙКО,

вихователька-методистка;

Любов АНІСТРАТЕНКО,

вихователька,

ЗДО № 21 "Оленка", м. Сміла, Черкаська обл.



Саморобні ляльки, виготовлені з тканини, як засіб розвитку та заспокоєння малечі відомі з давніх-давен.

І попри розмаїття забав на всяк смак, які пропонує сучасна індустрія іграшок, не втрачають популярності. Особливо корисні вони в наш непростий час. Скористайтеся досвідом колег і подаруйте своїм вихованцям чарівних лялечок-помічниць. Ці іграшки не тільки допоможуть дітям подолати стрес і надмірну тривожність, а й посприяють їх розумовому та естетичному розвитку.

Нині кожен із нас живе в нервовому напруженні. На жаль, стрес став нормою не лише для дорослих, а й для дітей. Але довго перебувати в такому стані без шкоди для здоров'я неможливо. Тож пошук способів подолання стресу або зменшення його впливу — завдання всіх дорослих, що виховують дітей. Одним з ефективних засобів послаблення нервового напруження і гармонізації психологічного стану малечі є антистрес-іграшки.

Пропонуємо вашій увазі опис авторських антистрес-ляльок, яких можна використовувати для терапевтичного впливу на психіку дітей через тактильні відчуття та дрібну моторику, а також як елементи кольоро- та ароматерапії. У їх декорванні ми використовуємо ґудзики, намисто, стрічки, що дає дітям можливість принагідно вивчати кольори, геометричні форми, вправлятися в лічбі, а також формує естетичний смак, культуру одягу.

Як "працює" антистрес-іграшка

Нейронні ланцюжки пов'язують нервові закінчення на кінчиках наших пальців із певним відділом головного мозку. І коли діти торкаються іграшки, мнуть або крутять її в руках, "запускається" процес релаксації: мозок розслабляється і відпочиває, а стрес відступає. Позитивний вплив на психоемоційний стан малят справляє також забарвлення одягу ляльки. Адже кожен колір впливає на психіку певним, заздалегідь відомим, чином.

Тож і вбрання наших лялечок відрізняється фактурою і кольоровою гамою.

Завдання, які допомагають розв'язати антистрес-ляльки

- ♦ Монотонне переминання, обертання і виконання інших повторюваних дій із лялькою допомагає розслабитись дітям (і дорослим) і навести лад у думках.
- ♦ За потреби змінити емоційний стан (пригніченість, смуток, роздратування, емоційні "гойдалки", нервові напруження тощо) можна взяти в руки іграшку і "передати їй свій настрій".
- ♦ Для наповнення саше (вони мають вигляд стильних торбинок, які доповнюють костюми ляльок) ми використовуємо заспокійливі трав'яні збори. Тож взаємодія з ними справляє ароматерапевтичний вплив (зокрема з такою іграшкою дитині легше заспокоїтися й навіть заснути).*
- ♦ Різноманітні маніпуляції з антистрес-іграшкою сприяють розумовому розвитку та розвитку мовлення, адже він безпосередньо пов'язаний із тренуванням дрібної моторики.
- ♦ Приємні тактильні відчуття нерідко допомагають упоратися із сильним стресом у ситуаціях, коли слова не діють.

* Обов'язково слід з'ясувати в батьків, чи немає в дитини алергії на певні рослини.

Дошкільне виховання

**ЧАС ПЕРЕДПЛАТИТИ
ЖУРНАЛ НА 2024 РІК!**

на сайті
dv.in.ua/peredplata



**Журнал, що єднає і надихає
українське дошкілля**

Професійний розвиток

- Актуальні теми
- Науково-методичні матеріали
- Нові освітні технології
- Нормативна база

Методична і психологічна підтримка

- Ідеї, що надихають
- Відновлення ресурсу
- Розвиток творчості

Готові матеріали для роботи з дітьми

- Розробки занять
- Добірки ігор
- Сценарії свят і розваг
- Е-додатки: роздруківки, музичний супровід тощо



 Долучайтеся до ФБ-сторінки і спілкуйтеся з колегами:
facebook.com/doshkilne.vyhovannya