

**Психоэмоциональное
напряжение у детей
дошкольного возраста.**

Способы их снятия.



**Рекомендации
Педагога-психолога
Павловой Н. Е.**

Под эмоциями понимается *переживание собственного состояния*. Все эмоции можно распределить на две большие группы - *положительные и отрицательные*. Отрицательные эмоции выступают в виде различных переживаний: разочарования, обиды, гнева, или страха.

Дети 3-5 лет уже в состоянии распознавать свое внутреннее эмоциональное состояние, эмоциональное состояние сверстников и выразить свое отношение к ним, т.е. ребенок дошкольник отлично понимает, что его друг расстроен, обижен или испуган.

Индикатором проявления этих чувств является настроение ребенка. Отмечается целый ряд признаков, указывающих 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. Ребенок становится беспричинно **обидчив**.
4. Беспокойная **непоседливость**. Ребенок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, "жметя" к ним.
5. Проявление **кривляний и упрямства**. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.
6. Иногда ребенок что-либо **жуёт или сосет**, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается **стойкая потеря аппетита**;
7. **Двигательные расстройства**: дрожание рук, качание головой, передергивание плеч; ночное и даже дневное недержание мочи.
8. Могут наблюдаться **расстройства памяти**, трудности **воображения**, слабая **концентрация внимания**, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, если они ранее **не наблюдались!** 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, лишить ребенка естественного для его возраста состояния радости и привести к неврозам.

Проблема профилактики психоэмоционального напряжения детей дошкольного возраста остается одной из самых важных.

Причины эмоционального неблагополучия детей в образовательном учреждении:

- дефицит свободы движений;
- недостаточность пребывания на свежем воздухе;
- нерациональное питание и плохая его организация;
- неправильная организация сна и отдыха детей;
- интеллектуальные и физические перегрузки.

Эмоциональное неблагополучие может привести к психоэмоциональному напряжению и различным нарушениям поведения. Выделяют несколько *типов нарушений поведения*:

Первый - это неуравновешенное, импульсивное поведение, характерное для быстро возбудимых детей. Негативные эмоции в этом случае могут быть вызваны как серьезными причинами, так и самыми незначительными.

Второй тип поведения характеризуется устойчивым негативным отношением к общению. Обида, недовольство, неприязнь надолго задерживаются в памяти, но они более сдержаны, чем дети первого типа.

Основной чертой поведения детей **третьего типа** является наличие у них многочисленных страхов. Следует отличать нормальные проявления страха у детей от страха как свидетельства эмоционального напряжения.

Основные средства профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей

Лучшими средствами для снятия нервного напряжения у детей является:

1. Соответствующая возрасту физическая нагрузка (утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультминутки, спортивные занятия в рамках кружка).
2. Полноценный сон.
3. Закаливание.
4. Прогулки на свежем воздухе.

Игры и упражнения для снятия психоэмоционального напряжения у детей.

«Велосипед».

Цель: способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

Ребенок ложится на спину на ковер или матрас. Ноги согнуты в коленях. Медленно он начинает движения такими ногами, как будто едет на велосипеде. Ноги при этом касаются пола и высоко поднимаются, чередуются, сначала поднимается одна, потом другая. Постепенно увеличивается сила и скорость касаний пола. На каждый удар ногой ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.

«Кулачки».

Цель: способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения

Дайте ребенку в каждую руку какую-нибудь резиновую игрушку (шар, кольцо) и попросите его сжать кулачки крепко-крепко. Пока он подержит кулачок сжатым, пусть считает до 5. Затем пусть ребенок разожмет кулачки и сделает громкий выдох. Руки и тело расслабятся.

«Подушка-колотушка»

Цель: способствует осознанию конструктивных форм поведения, проживанию агрессии и расслаблению.

Для этой цели используется специальная «подушка-колотушка». Можно взять старую большую подушку, диванную тяжелую подушку или использовать старую наволочку – набить ее ненужными тряпками. Такую подушку ребенок может спокойно колотить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Проживая свою агрессию до того, как накопит негативные эмоции, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни.

«Лепим настроение».

Цель: работа с мягким пластилином/кинестетическим песком/соленым тестом/глиной/восковым пластилином дает возможность отреагировать свои чувства, изменить плохое настроение на хорошее.

Разминая пластилин, ребенок лепит свое плохое настроение и рассказывает, от чего настроение испортилось. Это позволяет прожить агрессивные чувства. Затем ребенку предлагается выбрать цвета, которые нравятся и вылепить из них хорошее настроение (или раскрасить глину/соленое тесто в цвета своего хорошего настроения).

«Лабиринт»

Цель: проживание страхов, тревог, снятие эмоционального напряжения.

Создайте для ребенка игровое пространство, используя обычные бытовые предметы. Дайте задание ребенку пройти в лабиринт и попасть в центр и наоборот – найти выход из центра и пройти другим путем. Расставьте предметы так, чтобы ребенок мог:

- подняться и спрыгнуть со стула;
- проползти под столом; накрытым до пола простыней,
- перепрыгнуть дорожку (коврик);
- спрятаться в центре лабиринта под плед (покрывало). Побывать в центре в безопасности и идти на выход, но уже другим путем.