

## *Профилактика психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста.*



В последние годы увеличивается число детей с нарушениями психоэмоционального развития.

У дошкольников эмоциональное напряжение проявляется в виде агрессивности, тревожности, замкнутости, гиперактивности, все это, так или иначе, осложняет взаимоотношения ребенка с окружающим миром.

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 дошкольного возраста 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. Появление «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 жует 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.

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 ребенка, но чувства более сдержаны, чем у детей 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. Режим дня, в котором правильно организован полноценный сон.
3. Закаливание (например, плавание, лечебная физкультура, контрастный душ).
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.

В процессе лепки развивается мелкая моторика рук, совершенствуется тактильное восприятие, развивается художественный вкус.

Благодаря лепке, ребенку легче выразить свои эмоции, страхи, фобии.