**[«Профилактика психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста»](https://razvitum.ru/articles/download/files/publications/download_KUZMENKO_st.docx)**

подготовила:

педагог-психолог: Тальникова Н.И.

Для эмоциональной жизни детей 3-7-летнего возраста характерны следующие особенности:

* дети начинают лучше понимать чувства и эмоции других людей, безошибочно их распознают и учатся адекватно на них реагировать;
* сохраняются непосредственность и открытость своих переживаний;
* дети уже способны выразить свои эмоции в словах, у них уже есть четкие представления об основных эмоциях человека;
* формируется общий эмоциональный фон настроения, который зависит от степени благополучия в семье, успешного общения с родителями и сверстниками;
* возникают чувства симпатии, любви и привязанности, сопереживания и соучастия; появляются первые дружеские чувства; формируются эстетические чувства; ребенок начинает выражать интеллектуальные чувства: любознательность, удивление и радость по поводу решения познавательных задач;
* дети могут легко обижаться, плакать, в конфликтной ситуации бурно выражают свои чувства, но быстро забывают обиды.

Учет психического состояния ребенка является одной из актуальнейших проблем современной образовательной практики, которая призвана обеспечить физическое и психическое здоровье подрастающего поколения. В науке психическое состояние рассматривается как психическое явление достаточно сложное по структуре, отражающее взаимодействие человека с жизненной средой. Обучать тому, как определить свое психофизическое состояние, необходимо, начиная с детского возраста.

Основные признаки стрессового состояния у детей.

1.Подавленное настроение.

2.Плохой сон (с трудом засыпает и очень беспокойно спит).

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

4.Рассеяность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, в своих силах, беспокойная непоседливость.

5.Усталость после нагрузки, которая совсем недавно давалась совсем легко.

6.Кривляние, упрямство, боязнь контактов, стремление к одиночеству.

7.Постоянно жует или сосет что-либо. Стойкая потеря аппетита.

8.Дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.

9.Начинают терять вес, выглядят истощенными, или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.

10.Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить о том, что ребенок находиться в стрессовом состоянии, только в том случае, если они ранее не наблюдались.

Основные средства профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей:

1.Физическая нагрузка (оздоровительная утренняя гимнастика, оздоровительный бег, психотерапевтическая прогулка, оздоровительные игры, ритмопластика, виброгимнастика, музыкально-ритмическая гимнастика). И. П. Павлов говорил о том, что любая физическая деятельность дарит мышечную радость, создавая устойчивое настроение.

2.Правильно организованный сон. Во время сна восстанавливается физиологическое равновесие в организме.

3.Питание. Важен не только должный набор продуктов, обеспечивающий нормальный рост и развитие ребенка, но и сама организация питания. Прием пищи разумно проводить как большую релаксационную паузу.

4.Водные закаливающие процедуры. Эффективно снимают напряжение и стресс.

5.Соблюдение режима дня.

6.Обучение психосаморегуляции состояния. Исследования подтверждают, что дети гораздо быстрее и с большим эффектом научаются приемам аутогенной тренировки, нежели взрослые. Это обусловлено тем, что у детей живое воображение, которое помогает им быстро и легко войти в нужный образ. Большинство упражнений предлагается в игровой форме.

**Как снять напряжение у ребенка? Рекомендации педагогам и родителям.**

1. Безусловно принимайте и уважайте ребенка. Если вы рассержены на ребенка, нужно выражать свое недовольство. Но не ребенком в целом, а его отдельными действиями. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства. Раз чувства у него возникли, значит, для этого есть основания. Активно выслушивайте его переживания и потребности. Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется. Помогайте, когда он просит. Поддерживайте успехи. Делитесь своими чувствами. Конструктивно разрешайте конфликты. Используйте в повседневном общении приветливые фразы. Обнимайте не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день. Будьте (читайте, играйте, занимайтесь) вместе.   2.Оздоровительные игры. Игры этой серии предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Кроме релаксационной они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции.

Например:

«Цапля». Детям предлагается разуться и встать по сигналу в круг. Ведущий объявляет конкурс на лучшую цаплю. По сигналу дети должны правую ногу согнуть в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению к левой и прижать ступню к бедру левой как можно выше. Руки на поясе. Глаза закрыты. Необходимо продержаться в таком положении как можно дольше. Игра тренирует вестибулярный аппарат и развивает способность концентрации внимания, а также всегда очень смешит детей.

«Гуси». Дети выстраиваются в одну шеренгу, приседают на корточки и по команде ведущего бегут гусиным шагом вразвалочку. Выигрывают самые резвые. Игра укрепляет икроножные мышцы, тренирует сердечнососудистую систему.

«Кошка». Ведущий предлагает детям опуститься на колени и упереться ладонями в пол. Сейчас мы будем изображать кошку. Сначала кошка недовольна. Она выгибает спинку как можно сильнее вверх. Теперь кошка потягивается. Спинка прогибается вниз. Движения должны быть энергичные, но в то же время плавные и грациозные. Движения чередуются в течение 2 секунд. Затем детям предлагают лечь на спину, быстро и грациозно переворачиваться то на один, то на другой бок, одновременно выполняя потягивающие движения руками и ногами на одном боку и сворачивающиеся движения на другом, как это делает кошка, когда очень довольна. Упражнение выполняется в течение 2 секунд. Игра способствует эмоциональному подъему, создает чувство разнеженности и тренирует мышцы спины и брюшного пресса, развивая гибкость и силу.

3.Нередко родителей тревожит появление у детей несобранности, излишней активности, напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становиться конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психоэмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые еще не разобрались. Как помочь ребенку в такие моменты? Самое правильное – научить его помогать самому себе, то есть познакомить с методами саморегуляции.

Например:

«Возьмите себя в руки» (для детей с 5 лет). Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека.

«Гора с плеч» (для детей с 5 лет). Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5-6 раз, и тебе сразу станет легче.

«Спаси птенца» (для детей с 4 лет). «Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!».

4.Как помочь агрессивному ребенку?

* создавайте условия для снятия напряжения через движение (спорт, соревнования, игры, походы);
* научите ребенка правильно направлять, проявлять свои чувства, не обижая других;
* если чувство обиды, гнева, злости переполняют ребенка, можно уйти в другую комнату, где никого нет, и там высказать все, что накопилось;
* предложите ребенку бить специальную подушку, рвать газету, мять и рвать «лист гнева», бить по мячу;
* переключите внимание ребенка, предложите станцевать под ритмичную громкую музыку динамичный энергичный танец, под медленную музыку посидеть (полежать), расслабиться, спеть;
* пусть ребенок нарисует свое состояние (гнев, боль, агрессию);
* предложите ребенку надуть шарик (можно мысленно), «выдуть» из себя в него все негативные мысли, чувства, эмоции, крепко завязать шарик и выпустить его в окно.

Место педагогов и родителей рядом с ребенком, может быть, чуть впереди. Не подавляйте, не подминайте, не наказывайте, а предостерегайте, предоставляйте право решать самому ребенку. Воодушевляйте и возвышайте, безусловно принимайте ребенка. Любите его не за то, что он красивый, умный, способный, а просто так, просто за то, что он есть. Хочется видеть каждого ребенка счастливым, а не обремененным непосильными для его возраста заботами. Каждый взрослый, если он любит, понимает и не разучился играть, может помочь ребенку вырасти счастливым и довольным окружающим, как в семье, так и в детском саду.