

## **Профилактика психоэмоционального напряжения дошкольников.**

Нервно психическое здоровье — это один из критериев здоровья в целом. От нашей непростой жизни страдают в первую очередь наши дети. Многие родители загружены работой — вследствие этого дети часто остаются без внимания. Они испытывают дефицит общения с близкими людьми, переживают постоянные стрессы, потому что не удовлетворяются их базовые потребности — в родительской любви, ласке, защищенности. В результате этого нарастает напряженность, появляются агрессивность и озлобленность — сначала на родителей, потом на всех окружающих. В дошкольном детстве закладывается фундамент психического и физического здоровья ребенка, происходят его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Поэтому на ранних стадиях развития личности необходимо обучать ребенка цивилизованным способам выхода негативных эмоций и саморегуляции поведения, чтобы к 5—6 годам у ребенка сформировалась правильная социальная ориентация, развилась способность к адаптации и саморегуляции.

На протяжении дошкольного возраста увеличивается рост количества детских заболеваний, который связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка. Он обусловлен характером двигательного режима, частыми стрессами, психоэмоциональным напряжением из-за семейных конфликтов и ссор. Дети могут оказаться в состоянии психоэмоционального напряжения из-за физической неподготовленности к предлагаемым учебным нагрузкам, завышенных ожиданий со стороны родителей, отрицательной оценки педагога, которая может быть невольно выражена им в неконтролируемой реплике или неосознанном взгляде. Передается и состояние нервного напряжения родителей, вольно или невольно втягивающих детей в круг своих забот, которые дошкольникам пока еще не по силам. К тому же некоторые родители, забывая, что возможности ребенка не беспредельны, занимаются с ним по учебной программе еще и дома, создавая ему дополнительные психологические проблемы. Нерациональное питание, плохо организованный сон, дефицит свободы движений, реакция организма на погоду, неразрешенность детских проблем также могут стать источниками психоэмоционального напряжения.

Забота о воспитании психически и физически здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения, поэтому перед нами остро встает проблема профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей.

Слово «стресс» используется, по-видимому чаще любого другого научного термина и в популярной литературе, и в быту. **Стресс** определяют как *ответ организма и личности на экстремальные воздействия или повышенную нагрузку*. Многочисленными исследованиями было доказано, что стресс приводит к разнообразным изменениям в организме, личности и в ее отношениях с окружающим миром.

У детей разного возраста преобладающие причины возникновения стресса различны. Это связано с тем, что у детей разного возраста различные «зоны психической чувствительности». Обычно родители не знают об этом, поэтому им временами бывает трудно отличить детский стресс от недомоганий, сопровождающих нормальные процессы роста и развития ребенка. *Как же узнать, что у малыша именно стресс, а не что-то другое?*

Продолжительность. Плохое настроение в течение одного дня является абсолютно нормальным. Но если ребенок капризничает и не слушается на протяжении недели, а то и месяца, это должно стать поводом для волнений.

Возрастное соответствие. Ситуация, когда 2-летний ребенок плачет и хватается за одежду покидающей его мамы, совершенно нормальна. Но если то же самое происходит с 9-летним ребенком, то родители должны более внимательно присмотреться к нему.

Интенсивность. Оказывает ли поведение ребенка отрицательное воздействие на его жизнь? Например, все дети боятся чудовищ, но, возможно, ваш ребенок не может заснуть от страха, думая о них?

Отклонение от нормы. Насколько поведение ребенка не соответствует привычному? Насколько его реакция на проблематичные ситуации и неприятных людей отличается от привычной, нормальной для детей его возраста и темперамента?

Если вам кажется, что ваш ребенок переживает стресс, необходимо выяснить почему.

*Причинами стрессов и психотравм у детей могут являться необходимость разлучаться с близкими людьми, перемены в привычном течении жизни и — на третьем месте по распространенности — телевизионные программы. Часто стрессы связаны с расставанием, посещением врача или парикмахера, больницей. Отношение ребенка к этим событиям связано в первую очередь с тем, как их переживает взрослый — дети заражаются тревожностью родителей. Распространенная причина стресса — развод родителей. Мир малыша состоит из двух половинок — маминой и папиной, и, когда эти половинки разъединяются, целое раскалывается, он испытывает порой настоящие физические страдания. У ребенка начинает болеть голова, ему*

снятся страшные сны, иногда он ищет опасную для себя ситуацию, которая кончается травмой. Стресс вызывается также различного вида катастрофами, травмами и т. п.

Источником переживаний малыша оказывается все, что имеет для него интерес и значение. Во взаимоотношениях с другим людьми — взрослыми (сначала близкими) и детьми — ребенок остро чувствует и ласку и несправедливость, добром отвечает на добро и гневом — на обиду. Чувства ребенка менее осознанны, чем чувства взрослого. Они вспыхивают быстро и ярко и столь же быстро могут гаснуть. Переход от одного состояния к другому часто молниеносен: бурное веселье, а через минуты — слезы. Управлять своими переживаниями ребенок не умеет, почти всегда он оказывается в плену у чувства, которое его охватило. Не умеет он таиться, как взрослый человек, — у малыша все на виду. Поведение окружающих по отношению к нему постоянно вызывает у ребенка разнообразные чувства: радость, гордость, обиду и т. п. С одной стороны, ребенок остро переживает ласку похвалу, с другой — причиненное ему огорчение, проявленную несправедливость.

Наиболее сильный и важный источник переживаний ребенка — его взаимоотношения с другими людьми, взрослыми и детьми. Когда окружающие ласковы с ребенком, признают его права, проявляют к нему внимание, он испытывает эмоциональное благополучие — ощущение уверенности, защищенности. Обычно в этих условиях у ребенка преобладает бодрое, жизнерадостное настроение. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

Хорошее отношение со стороны окружающих необходимо ребенку. Более того, малышу важно не только понимать и чувствовать, что к нему хорошо относятся, но и слышать об этом и связывать это хорошее отношение именно с собой как с личностью, а не только с позитивной оценкой поступка.

Эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи. Именно эмоциональное благополучие является наиболее емким понятием для определения успешности развития ребенка. Оно зависит не от культурных и индивидуальных особенностей ребенка, а только от оптимальности системы «мать—дитя».

Устойчивое положительное настроение свидетельствует об успешной адаптации ребенка к социально-гигиенической среде образовательного учреждения и о его позитивном психическом состоянии. Частая смена настроения или устойчивое плохое настроение говорят об обратном.

Кроме подавленного настроения исследователи отмечают 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. Малыш становится беспричинно обидчив, часто плачет по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.
4. Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах, беспокойная непоседливость также говорят о дискомфортном психологическом состоянии. Ребенок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, жметесь к ним.
5. Состояние психологического стресса может проявляться в ненаблюдаемом ранее кривлянии и упрямстве, боязни контактов, стремлении к одиночеству. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины. Случается, что ребенок постоянно что-либо жует или сосет, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита.
6. Признаками стрессового состояния ребенка являются также не имевшие места ранее дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.
7. Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.
8. Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему что ранее вызывало активность, также говорят о неблагополучии психоэмоционального состояния.

Все перечисленные признаки могут говорить нам о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, если они ранее не наблюдались. Необходимо отметить, что не все эти признаки могут быть ярко выражены, но беспокоиться следует даже тогда, когда появились только некоторые из них. К сожалению, эти последствия стрессов взрослые редко замечают своевременно: обычно они понимают, что с ребенком что-то неладно, когда разворачиваются множественные реакции.

Существует множество рекомендаций по снятию стрессовых состояний. Наукой доказана взаимообусловленность физического здоровья и психического состояния человека. На любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус. Расслабление мышц снижает эмоциональное напряжение и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания.

Основными способами снятия невротических состояний психоэмоционального напряжения, снижения агрессивности, гиперактивности, тревожности, являются **упражнения на релаксацию** (расслабление). Они выполняются буквально за пять минут, но приносят состояние спокойствия, уверенности в себе, снимают физическое и нервно-психическое напряжение у детей. Такие небольшие упражнения дают возможность возбужденным детям отдохнуть, сосредоточиться на занятиях или же снять ощущение усталости после интеллектуальных занятий. Релаксационные упражнения можно проводить как индивидуально, так и коллективно, с музыкальным сопровождением или без него.

Ниже приведены лишь несколько *релаксационных упражнений* из большого количества тех, что собраны из различных источников. Поиграйте с детьми.

#### **«Котят».**

Представьте себе: вы — веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, они ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат.

#### **«Холодно — жарко»**

Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Всем стало холодно. Вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам — греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...

#### **«Штанга»**

Вы — штангисты. Перед вами лежит очень тяжелая штанга. Вы поднимаете ее, вам тяжело, ох, как тяжело... Но вот вес взят — вы подняли штангу.. А сейчас бросаем штангу наклоняемся. Руки устали... потрясли руками... расслабились... отдыхаем...

#### **«Сорви яблоко»**

Представьте себе, что перед вами растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Потянитесь как можно выше, на цыпочки, и сделайте резкий вдох. Теперь можете сорвать яблоко. Нагнитесь и положите яблоки в корзинку медленно выдохните и расслабьтесь, встряхните руками, потрясите ладошками.



### «Солнышко и тучка»

Вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно — все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко — все расслабились (на выдохе).

### «Драгоценность»

Вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, и вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают...

### «Игра с песком»

Вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержите песок в руках (задержка дыхания). Посыпьте колени песком, постепенно раскрывая кисти, разжимая пальцы. Уроните бессильно руки вдоль тела. Вам лень двигать тяжелыми руками.

### «Муравей»

Вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потяните носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на вдохе). Носки вниз, стопы в стороны, расслабить ноги — ноги отдыхают.

### «Пылинки»

Вы — пылинки. Пылинки весело танцуют в лучах солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол.

*Когда ребенок-«пылинка» садится на пол, его спина и плечи расслабляются, сгибаются вперед и вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает. «Пылесос» (взрослый) «собирает пылинки»: кого он коснется, тот встает и уходит.*

Если уж в нашей жизни невозможно совсем избежать нервных перегрузок, то наши дети должны знать, как с ними бороться, и внимательнее относиться к себе и окружающим. Счастливое детство — это самое главное наследство, которое мы оставляем ребенку. Поверьте, в трудную минуту эти положительные эмоции, уверенность в себе и навыки саморегуляции могут оказаться самыми важными жизненными приобретениями.