

«Профилактика психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста»

Проблема предупреждения и коррекции психоэмоционального напряжения у детей встала в настоящее время особенно остро. Это связано с тем, что для сегодняшних будущих первоклассников, как бы ни была упрощена учебная программа, могут оказаться в состоянии психоэмоционального напряжения из-за физической неподготовленности к предлагаемым учебным нагрузкам, завышенных ожиданий со стороны родителей, отрицательной оценки учителя, которая может быть невольно выражена им в неконтролируемой реплике или неосознаваемом взгляде. Передается детям и состояние нервного напряжения родителей, вольно или невольно втягивающих детей в круг своих забот, которые им пока еще не по силам. Нерациональное скудное питание, плохо организованный сон, дефицит свободы движений, реакция организма на погоду, неразрешенность детских проблем могут также стать источниками психоэмоционального напряжения.

Основные признаки стрессового состояния у детей.

Надежными ориентирами при этом могут быть проявляемые детьми чувства бодрости, радости, азарта, гнева, страха, тревоги, печали, вины, растерянности, стыда и т. п. Индикатором этих чувств является настроение ребенка. Устойчивое положительное настроение свидетельствует об успешной адаптации ребенка к социально-гигиенической среде образовательного учреждения и его позитивном психическом состоянии. Частая же смена настроения или устойчивое отрицательное 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, «жмется» к ним.
5. Состояние психологического стресса может проявляться в не наблюдаемом 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.

6. Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита.

7. Признаками стрессового состояния ребенка являются так же не имевшие места ранее дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.

8. Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными, или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.

9. Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность, также говорят о неблагополучии психоэмоционального состояния.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, если они ранее не наблюдались. Необходимо также отметить и то, что не все эти признаки могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже тогда, когда появились только некоторые из них.

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.

Что обычно чувствуют в этой ситуации дети? Чаще всего они чувствуют боль, тревогу, неуверенность, злобу и почти всегда — страх.

В образовательном учреждении в стрессовой ситуации адаптационный процесс чаще протекает как реакция приспособления. И у детей, как способ защитного поведения, очень часто появляется социальная маска. Они могут стать лживыми, неуверенными, склонными к бесплодным мечтаниям, трусливыми, некоммуникабельными, фанатично упрямыми, часто беспомощными в жизни.

Основные средства профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей.

Существует множество рекомендации по снятию стрессовых состояний. Научкой давно доказана взаимообусловленность физического здоровья и психического состояния человека. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус. Расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания.

Основными способами снятия психоэмоционального напряжения, снижения агрессивности, гиперактивности, тревожности, невротических состояний 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 наших детей. Такие небольшие упражнения дают возможность возбужденным детям отдохнуть, сосредоточиться на занятиях или же снять ощущение усталости после интеллектуальных занятий. Релаксационные упражнения могут проводиться как индивидуально, так и коллективно. Проводить упражнения можно как с музыкальным сопровождением, так и без него.

Наиболее эффективным методом профилактики является игровая деятельность. Вся жизнь детей насыщена игрой. Игровые упражнения базируются на принципах развивающего обучения, методы и организация которых опираются на закономерности развития дошкольника. Игра – это психологически комфортная деятельность детей, которая предполагает: снятие всех стрессовых факторов, раскрепощенность, развитие творческой активности. Неизменной любовью пользуются у детей театрализованные игры. Они создают атмосферу безопасности и снимают эмоциональное напряжение у детей.

Цель игр: – профилактика психоэмоционального напряжения у дошкольников.

Задачи:

1. Расслабление, снижение мышечного напряжения и переутомления.
2. Развитие у детей умения осознавать свои эмоции и распознавать настроение сверстников.
3. Воспитание доброжелательных отношений в детском коллективе.
4. Формирование навыков работы в команде и групповой сплоченности.
5. Развитие положительных эмоций.

1. "Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем" Правила игры: Из числа детей выбирается водящий. Он выходит за дверь, а воспитатель с детьми придумывают инсценировку какого-либо действия (умывание в ванной, рисование, собирание ягод в лесу, звонок по телефону, мытье полов, красим губы, играем в мяч, одеваемся, расчесываемся, едим). Каждый показ предваряется известной фразой: «Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем». Когда водящий возвращается в группу, воспитатель с детьми, молча показывают задуманное действие. Ему нужно отгадать, что делают товарищи. Затем выбирается новый водящий и игра продолжается.

2. "Узнай, кто позвал?" Правила игры: Выбирается водящий. Он становится в конец комнаты и закрывает глаза. Один из участников называет его имя. Водящему необходимо отгадать, кто его позвал. Если он отгадывает, то позвавший его товарищ, сам становится водящим. Если нет, то он водит еще раз.

3. "Море волнуется" Правила игры: Воспитатель предлагает детям поиграть в морские волны. Детям нужно, по команде воспитателя застыть на месте, показывая какую-нибудь фигуру (животного) или предмет. Воспитатель командует: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри». Дети замирают, изображая обитателей моря. Водящий должен отгадать, что было загадано.

4. "Дотронься до..." Правила игры: Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «дотронься до...синего!». Дети должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются. Кто не успел, тот ведущий. Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

5. "Липучки" Правила игры: Из числа детей выбираются 2 водящих. Все дети под веселую музыку бегают по комнате. Водящие, держась за руки, пытаются поймать сверстников, при этом они приговаривают: «Я липучка - приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей «липучей» компании. Затем они все вместе ловят других детей.

6. "Веселое приветствие" Правила игры: Дети встают в круг. Воспитатель рассказывает, что когда люди здороваются, то пожимают друг другу руки. А затем предлагает им поздороваться по кругу различными частями тела (кулачками, спинками, коленками, животиками, лбами).

7. "Лиса и куры" Правила игры: воспитатель становится лисой, а дети - курами. Пока «лиса» спит, «куры» клюют зерна, бегают, машут крыльями - руками. Проснувшаяся лиса пытается поймать кур, а те убегают в домик. Курица, которую поймали, становится лисой и игра продолжается.

Примечание: можно использовать музыку. Пока звучит музыка, дети могут бегать, а лиса спать в норе. Как только музыка останавливается, водящий выбегает и пытается поймать или осалить любого игрока.

8. "Золотые ворота" Правила игры: двое детей встают рядом, взявшись за руки, и поднимают руки вверх. Получаются «воротики». Остальные дети парами встают друг за другом и берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами. «Воротики» произносят:

Золотые ворота
Пропускают не всегда!
Первый раз прощается,
Второй запрещается,
А на третий раз
Не пропустим вас!

После этих слов «воротики» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротиками». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка пробегающих уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

9. "Дядюшка Трифон" Правила игры: дети встают в круг и берутся за руки. Воспитатель становится водящим и встает в центр круга. Воспитатель и дети ходят по кругу и говорят нараспев слова:

«Как у дядюшки Трифона
Было семеро детей,
Семеро сыновей
Они не пили и не ели,
Друг на друга всё смотрели.
Разом делали, как я!»

При последних словах все начинают повторять движения водящего. Тот, кто повторил движения лучше всех, становится новым водящим, а старый водящий превращается в обычного игрока.

10. "Сороконожка" Правила игры: «Представляете, как сложно жить сороконожке, ведь у неё целых 40 ножек! Всегда есть опасность запутаться. Давайте поиграем в сороконожку. Встаньте друг за другом и положите руки на плечи соседа. Начинаем двигаться вперед. Сначала медленно, чтобы не запутаться. А теперь – чуть быстрее. Ох, как устала наша сороконожка, она буквально падает от усталости. Давайте немного отдохнем».

В заключение хочется сказать, что раз в дошкольном детстве закладывается фундамент психического и физического здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются необходимые навыки и привычки, вырабатываются черты характера, значит педагогам и родителям в раннем детстве необходимо обучать детей цивилизованным способам выхода негативных эмоций и психологическим методам саморегуляции поведения, чтобы к 5-6 годам у ребёнка сформировалась правильная социальная ориентация, развилась способность к адаптации и саморегуляции.

И уж если в нашей жизни нервных перегрузок избежать совсем невозможно, то наши дети должны знать, как с ними бороться и внимательнее относиться к себе и окружающим.