

Консультация для родителей

«Профилактика психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. Игры для снятия мышечного и эмоционального напряжения»

Подготовил педагог-психолог
Грищенко О.И.

Гармоничное развитие детей дошкольного возраста, предполагает не только определенный уровень развития знаний и умений, но и обязательно достаточно высокий уровень развития его эмоциональной сферы. Эмоции играют большую роль в формировании у ребенка способов и приемов овладения деятельностью. Эмоции выполняют оценочную роль, побуждают ребенка к деятельности, влияют на накопление и актуализацию его опыта, а также принимают участие в становлении любой творческой деятельности.

Под эмоциями понимается переживание собственного состояния. Все эмоции можно распределить на две большие группы, положительные и отрицательные. Наиболее острые и устойчивые отрицательные эмоции ребенок испытывает при негативном отношении к нему окружающих людей, особенно воспитателя и сверстников. Отрицательные эмоции выступают в виде различных переживаний: разочарования, обиды, гнева, или страха. Эмоции ребенка - это "послание" окружающим его взрослым о его состоянии.

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. Благодаря этому эмоции участвуют в формировании социальных взаимодействий и привязанностей.

Индикатором проявления этих чувств является настроение ребенка. Устойчивое положительное настроение свидетельствует об успешной адаптации ребенка к социальногигиенической среде образовательного учреждения и его позитивном психоэмоциональном состоянии. Частая же смена настроения или устойчивое отрицательное настроение говорят о том, что ребенок испытывает некий дискомфорт, который выражается в подавленном настроении. Отмечается целый ряд признаков, указывающих на то, что ребенок находится в стрессовом состоянии:

- Плохой сон. Ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.
- Усталость ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.
- Ребенок становится беспричинно обидчив.
- Беспокойная непоседливость. Ребенок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, "жметя" к ним
- Проявление кривляний и упрямства. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины
- Иногда ребенок что-либо жует или сосет, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита;
- Двигательные расстройства: дрожание рук, качание головой, передергивание плеч; ночное и даже дневное недержание мочи.
- 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. 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, лишить ребенка естественного для его возраста состояния радости и привести к неврозам.

Причины эмоционального неблагополучия

- нерациональный режим жизнедеятельности;
- дефицит свободы движений;
- недостаточность пребывания на свежем воздухе;
- нерациональное питание и плохая его организация;
- неправильная организация сна и отдыха детей;
- авторитарность стиля общения с детьми взрослых при отсутствии к ним внимания и заботы; необоснованное ограничение свободы детей;
- интеллектуальные и физические перегрузки;
- неблагоприятные в геомагнитном плане дни и плохие погодные условия, а также другие факторы, связанные с разнообразными проблемами семьи и взаимоотношений со сверстниками.

Дети часто оказываются в состоянии психоэмоционального напряжения, поскольку они еще не умеют расслабляться, предвидеть и контролировать ситуацию, и поэтому во многом зависимы от окружающей их среды и взрослых. Взрослым необходимо быть крайне внимательными к эмоциональному состоянию каждого воспитанника, адекватно интерпретировать его поведение, понимать причину душевного дискомфорта и выбирать наиболее эффективную форму воздействия в конкретной ситуации

Конечно, игры могут быть замечательным способом снять мышечное и эмоциональное напряжение у детей. Вот несколько игр, которые могут помочь в этом:
Крокодил

Название игры никак не связано с ее содержанием. Задача игрока — изобразить без слов: мимикой, жестами, пантомимой — различные предметы, действия с ними (например, тающее мороженое, съесть кислый лимон, поднять тяжелый чемодан) или целые предложения («С камушка на камушек прыгает воробушек»). Партнеры должны догадаться, о чем идет речь. Они имеют право задавать вопросы, на которые игрок отвечает молча: кивает или качает головой, пожимает плечами. Ребенок получает разнообразные эмоциональные ощущения, развивается его воображение.

Ласковые лапки

Подберите 6–7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, стеклянный флакон, бусы, вату. Ребенок закатывает рукава и закрывает глаза. Вы прикасаетесь к его руке разными предметами, а ребенок угадывает, какими именно. Конечно, прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. После серии верных ответов поменяйтесь с ребенком местами. Игра помогает снять напряжение, мышечные зажимы, снизить

агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между вами.

Солдат и тряпичная кукла

Самый простой и надежный способ научить детей расслабляться — это обучить их чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления. Пусть ребенок представит, что он солдат: вытянулся в струнку и замер. Затем произнесите другую команду: «Тряпичная кукла!» Маленький актер максимально расслабляется: слегка наклоняется вперед, чтобы руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты, тело мягкое, податливое. Затем игрок снова становится солдатом и так далее.

Другой вариант — сдутый и накачанный мяч. Встаньте напротив друг друга. «Сдутый мяч» стоит с опущенной головой, вяло висящими руками, согнутыми в коленях ногами (то есть старается выглядеть как ненадутая оболочка мяча). Второй игрок тем временем собирается исправить это положение и начинает делать такие движения, как будто в его руках находится насос. По мере увеличения интенсивности движений насоса «мяч» становится все более накачанным. Вот у «мяча» уже щеки надуты, руки с напряжением вытянуты в стороны. Владелец насоса осматривает свою работу. Да, он явно перестарался, теперь придется сдувать мяч. Изображается выдергивание шланга насоса. «Мяч» должен сдуться, вплоть до падения на пол. Чтобы показать ребенку, как играть, сначала предложите ему побыть в роли насоса, а сами станьте мячом. Заодно сами расслабитесь. Заканчивается такая игра всегда на стадии расслабления.

Не забывайте, что важно общаться с ребенком, выслушивать его чувства и эмоции, а также поощрять его выражать их. Вместе сыграть в такие игры может стать отличным способом укрепить связь с вашим ребенком и помочь ему справиться с негативными эмоциями.

Источники:

1. Воспитание младшего школьника: пособие для студентов средних и высших учебных заведений, учителей начальных классов и родителей / сост. Л.В.Ковинько. 4-е изд. М. : Академия, 2000 288 с.
2. Жуина Д.В. Игра как метод коррекции межличностных отношений младших школьников // Научно методический электронный журнал Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. 2018 №1. С.41-48.
3. <https://vk.com/digital.september>