

Консультация на тему «Как снять эмоциональное напряжение у ребенка»

В современном мире дети, начиная с дошкольного возраста, загружены не меньше взрослых, получают большое количество различной, а иногда совсем не нужной информации. Они устают не только физически, но в первую очередь и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть!

Так же немаловажным является влияние эмоционального, нервного состояния родителя на ребенка. К тому же некоторые родители, забывая, что возможности ребенка не беспредельны, усиленно занимаются с ним по учебной программе, отправляя ребенка на дополнительное образование. А бывает, что после детского сада ребенок успевает побывать в 2-х и более развивашках, тем самым создают ему дополнительные психологические проблемы.

Малополезное питание, перенасыщенность событиями дня, плохо организованный сон, дефицит свободы движений, реакция организма на погоду, неразрешенность детских проблем могут также стать источниками психоэмоционального напряжения. Такие нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей. Поэтому помимо нормализации жизнедеятельности ребенка, так важно в работе с дошкольниками использовать и упражнения на релаксацию.

Психоэмоциональное напряжение – это негативные эмоциональные состояния, которые связаны неудовлетворенными потребностями. Тело реагирует на эмоциональный раздражитель мышечным зажимом. Мышечное напряжение способствует ухудшению общего состояния человека. Профилактикой психоэмоционального напряжения является здоровый сон, правильное питание, достаточные физические нагрузки, закаливание.

Признаки стрессового состояния ребенка могут проявляться:

- в трудностях засыпания и беспокойном сне;
- в усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла;
- в беспричинной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности;
- в рассеянности, невнимательности;
- в беспокойстве и непоседливости;
- в отсутствии уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним;
- в проявлении упрямства;
- в том, что он постоянно сосет соску, палец или жует что-нибудь, слишком жадно без разбора ест, заглатывая при этом пищу (иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита);
- в боязни контактов, стремлении к уединению, в отказе участвовать в играх сверстников
- в игре с половыми органами;
- в подергивании плеч, качании головой, дрожании рук;
- в снижении массы тела или, напротив, начинающихся проявляться симптомах ожирения;

- в повышенной тревожности;
- в дневном и ночном недержании мочи, которых ранее не наблюдалось, и в некоторых других явлениях.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, только в том случае, если они не наблюдались ранее.

Следует отметить и то, что не все признаки стрессового состояния могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже в том случае, если проявились хотя бы некоторые из них.

Как известно, эмоции и чувства плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым надо помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями. Чувства ребенка в таких острых ситуациях лучше не оценивать, так как это повлечет за собой лишь непонимание или негативизм. Нельзя требовать от ребенка не переживать того, что он переживает и чувствует. Можно ограничить лишь форму проявления его негативных эмоций. Важно научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

Что могут сделать родители?

Не так уж и мало:

- обращать внимание на малейшее необычное поведение ребенка;
- постараться пересмотреть ежедневную нагрузку ребенка;
- не создавать купол над ребенком от всех стрессовых ситуаций, а дать понять, что родители понимают его и могут поддержать;
- оказывать поддержку и помощь в кризисных ситуациях, знать, к какому специалисту можно обратиться за помощью;
- научить доступным способам снятия избыточного стресса.

Способы снятия стресса.

Надежные способы снятия стресса у большинства людей индивидуальны. Для кого-то это физическая разрядка, общение с природой или искусством, с близкими по духу людьми или наслаждение одиночеством, медитация.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с напряжением игры с водой. Игры в воде должны быть нешумными, спокойными.

Попробуйте исключить телевизор и компьютер из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг.

Предлагаю Вашему вниманию релаксационные игры, которые помогут снять психоэмоциональное напряжение у ребенка, создать у него положительные эмоции, успокоят его.

Игра «Рвакля»: приготовьте ненужные газеты, журналы и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять и топтать бумагу, в общем, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек – они отлично пружинят.

Игра «Слон у папы на спине»: ребенок лежа на животе, закрывает глаза. Взрослый водит одним или несколькими пальцами по его спинке, как бы рисуя очертания разных предметов. Если это окажется трудно, можно «пустить побегать» по его спинке разных животных, кошку, муравья, слона. Ведь походка у животных разная и движениями рук можно ее воспроизвести.

Игра «Сосулька» («Мороженое»): ребенок на ковре. Ему предлагается поиграть в мороженое. Взрослый «Ты - мороженое. Тебя только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Твои ручки напряжены, тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Твое тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...»

Ребенку важно давать выход эмоциям. Как Вы можете помочь ребенку:

- Рисуйте пальчиковыми красками.
- Танцуйте с ребенком под веселую песенку. Ритмичные движения как никогда позволят ребенку выплеснуть негатив.
- Решайте проблемы вместе. Больше разговаривайте с ребенком о том, что его интересует или тревожит. Слушайте, что и как он говорит, что именно ребенку хочется до вас донести. Именно так вы подарите ребенку чувство, что он любим, важен и нужен.
- Компенсируйте эмоциональные нагрузки. Чаще устраивайте физкультминутки во время долгих занятий. Физическая активность легко компенсирует эмоциональное напряжение за счет выработки гормонов счастья.
- Запишитесь в бассейн или танцы. Важно, чтобы эта деятельность нравилась самому ребенку.
- Соблюдайте режим дня. Соблюдение режима приема пищи, сна и занятий способствует нормализации поведения ребенка, позволяет организму автоматически регулировать свои ресурсы.
- Учите ребенка расслабляться - учите глубокому дыханию (не грудью, а животом; вдыхать носом, а выдыхать ртом).
- Прививайте ребенку уверенность в себе. Говорите ему, что все будет хорошо. Что все проблемы временные, и вы всегда будете рядом. Не скупитесь на комплименты и добрые слова. Делайте ребенку комплименты, говорите какой он хороший, добрый, щедрый и т.д.
- Акцентируйте внимание на положительном. Поменьше говорите о неприятных моментах.
- Читайте добрые книги, смотрите хорошие добрые мультики.
- Дарите объятия. Телесный контакт очень важен для ребенка и поможет успокоиться.
- Не бойтесь обращаться за помощью к специалистам, если видите, что не можете помочь ребенку самостоятельно. В детском саду работает педагог – психолог, который поможет подобрать способ снять напряжение именно вашему ребенку, учитывая его особенности.