

Признаки психоэмоционального напряжения у детей



Педагог-психолог: Колесникова С.В.

В дошкольном детстве закладывается фундамент психического и физического здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, а также необходимые навыки и привычки, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

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. Необходимо на ранних стадиях развития личности обучать детей цивилизованным способам выхода негативных эмоций и саморегуляции поведения.

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.

Эмоции выполняют оценочную роль, побуждают ребенка к деятельности, влияют на накопление и актуализацию его опыта, а также принимают участие в становлении любой творческой деятельности. Частая смена настроения или устойчивое отрицательное настроение говорят о том, что ребенок испытывает некий дискомфорт, который выражается в подавленном настроении.

У детей разного возраста преобладающие причины возникновения стресса различны. Временами, бывает трудно отличить детский стресс от недомоганий, сопровождающих нормальные процессы роста и развития ребенка.

Признаками психоэмоционального напряжения выступают:

- Трудности засыпания и беспокойный сон
- Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла
- Беспочинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность
- Рассеянность, невнимательность
- Беспокойство, непоседливость
- Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним



- Проявление упрямства
- Постоянно сосет палец, жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу (иногда наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита)
- Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия)
- Игра с половыми органами
- Подергивание плечами, качание головой, дрожание рук
- Снижение массы тела или, напротив, появление симптомов ожирения
- Повышенная тревожность



Дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не наблюдалось

Все вышеперечисленные признаки могут говорить 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.

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 детей. Такие небольшие упражнения дают возможность возбужденным детям отдохнуть, сосредоточиться на занятиях или же снять ощущение усталости после интеллектуальных занятий.

Способы снятия напряжения у детей после детского сада:

Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому приемы расслабления могут быть то же различны.

Наиболее распространенный источник напряжения – это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д.

Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило – он вспомнит и расскажет вам сам, когда отдохнет. Ребенок может соскучиться и по родителям – поэтому не следует, приведя его домой, сразу бросаться к выполнению домашних дел. Пусть он посидит на коленях у взрослого, пусть расслабится от прикосновений. Не пожалейте немного времени для того, чтобы побыть с ним вдвоем, почитать или поиграть.

Постарайтесь не слишком спешить, забирая ребенка домой – небольшой круг, совершенный по окрестным дворам, позволит ему перейти на вечерний режим, перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Будет лучше при этом, если вы не будете сопровождать это беседой с кем-либо из приятельниц или родителей других детей – как правило, дети очень ценят прогулки вдвоем.

Если ребенку предстоят дополнительные занятия, то следует иметь в виду, что спортивные скорее способствуют перевозбуждению, а расслабляют занятия в спокойном ритме типа рукоделия, моделирования и другого ручного труда. Музыкальная школа – это большая нагрузка для ребенка, склонного к перевозбуждению.



А лучше всего понаблюдать за собственным ребенком – к чему он инстинктивно стремится, возвращаясь домой (будь то музыка, домашние животные, аквариум, брат или сестра, книги) – то и является для него источником стихийной психотерапии.

В современной жизни нервных перегрузок и стрессовых состояний полностью избежать практически невозможно, поэтому дети должны знать, как с ними самостоятельно эффективно справляться!