

Консультация для педагогов ДОУ

«Предупреждение психоэмоционального напряжения у дошкольников»

Нерациональное скудное питание, плохо организованный сон, дефицит свободы движений, реакция организма на погоду, неразрешенность детских проблем могут также стать источниками психоэмоционального напряжения. Современные исследователи предлагают немало способов управления психикой. Но мы полагаем, что утверждение «В здоровом теле - здоровый дух», служившее людям в течение веков, не потеряло своего значения. Данный принцип взят за основу в этой работе.

Поскольку психоэмоциональное напряжение является одной из характеристик психического состояния человека, мы сочли необходимым в работе уточнить и конкретизировать понятия о психическом состоянии человека и показать возможные причины возникновения стрессовых факторов.

Психическое состояние как отражение взаимодействия детей с жизненной средой. Психическое состояние и его основные характеристики.

Учет психического состояния ребенка является одной из актуальнейших проблем современной образовательной практики, которая призвана обеспечить физическое и психическое здоровье подрастающего поколения, особенно в связи с тем, что школьниками стали дети шести лет. Требуется не только профессиональная оценка психического состояния ребенка, но и создание соответствующих условий охраны и гигиены его нервной системы как во время пребывания в дошкольном учреждении, так и во время учебного процесса в начальной школе.

В науке психическое состояние рассматривается как психическое явление достаточно сложное по структуре, отражающее взаимодействие человека с жизненной средой. Гармоничность и уравновешенность этого взаимодействия, готовность к нему служат основными критериями оценки психического состояния субъекта.

Трудности, которые встречаются человеку в жизни, всегда конкретны. Они могут быть им преодолены, а иногда становятся сильнее человека. Если человек этот факт осознает, то способен выйти из своего субъективного состояния с наименьшими потерями. В этом контексте гармоничным мы можем назвать такое взаимодействие человека с окружающей его жизненной средой, при котором сохраняются здоровье человека, его способность к адекватному поведению и деятельности, а также появляются возможности для полноценного личностного развития.

Поэтому осознанию человеком своих отношений с миром природы, людей и самим собой в оздоровительных психотерапевтических технологиях

придается большое значение. А путь к этому лежит через рефлексию и описание человеком своих ощущений и определения на их основе своего физического и психического состояния.

Обучать тому, как определить свое психофизическое состояние, необходимо начиная с детского возраста. Для этого и родители, и практический психолог, и воспитатель детского сада, и учитель 1-го класса начальной школы должны научиться четко разграничивать личностные черты и особенности психического состояния ребенка.

Это, прежде всего, связано с тем, что у человека нет видимых переходов от одного психического состояния к другому. Любое актуальное состояние берет свое начало в предыдущем, иногда развивается месяцами, не замечаемое порой ни самим человеком, ни окружающими его людьми.

В медицинской практике этот период называют состоянием дезадаптации. Иногда его характеризуют как предболезненное или как состояние повышенного риска. Внешне психическое состояние может проявляться сильнее или слабее. Некоторые состояния вообще не имеют признаков внешнего проявления.

Принято характеризовать состояния как положительные и отрицательные. Различают также состояния эмоциональные, волевые, когнитивные, тревоги, напряжения. Утомление, эйфория, фрустрация, удовлетворенность и др. характеризуются также как психические состояния. Среди всех этих состояний специалисты выделяют эмоциональные, поскольку в остальных состояниях всегда присутствует эмоциональный компонент.

Известный ученый В.Н. Мясищев выделял эмоциональные состояния как важную группу эмоциональных явлений "область чувств (эмоций) охватывает три разнородные группы явлений - эмоциональные реакции, эмоциональные состояния и эмоциональные отношения".

Раскрывают характеристики состояния такие понятия, как активация, тонус, напряжение, стресс.

Активация проявляется в активном поведении и энергичных действиях, желании изменить ситуацию оптимистическим отношением к проблемам, уверенностью.

Тонус обозначает постоянную активность нервных центров, некоторых тканей, органов, обеспечивающих их готовность к деятельности. Он является одним из структурных компонентов психического состояния. В психологии тонус раскрывается как возможность расходовать энергию, стенически реагировать на возникающие трудности. Повышенный тонус проявляется в готовности человека к работе, в субъективном ощущении внутренней

собранны. Плохая работоспособность, несобранность, вялость, астенические реакции на возникающие жизненные трудности говорят о пониженном тоне.

Напряжение определяется как психическое состояние, обусловленное ожиданием неблагоприятных для субъекта событий, сопровождаемых ощущением общего дискомфорта, тревоги, иногда страха. Различают напряжение физическое, сенсорное, интеллектуальное, эмоциональное, ожидания и также напряжение, вызванное необходимостью часто переключать внимание. Но представить себе "безэмоциональное" напряжение, указывает Л В Куликов, практически невозможно. По мнению многих исследователей, основной причиной возникновения напряжения является неудовлетворенная потребность.

Стресс определяют как интегральный ответ организма и личности на экстремальные воздействия или повышенную нагрузку.

Понятие "стресс" применяется в разных науках. Психология наполнила это понятие новым содержанием, и в настоящее время стресс рассматривается как механизм регуляции отношений организма со средой. Он, как указывают исследователи, может быть как положительным, так и отрицательным. Но всегда отрицательные эмоции вызываются страхом, завистью, ненавистью, малодушием, грубостью, несправедливостью. Об этом писал еще в XVIII веке Х. Гюфеланд, один из основоположников науки геронтологии.

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, "жметя" 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 неблагоприятности 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.

Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам. При неврозе ухудшается управление функциями организма. Поэтому дети не просто становятся раздражительными и обидчивыми, но часто жалуются на головную боль. Кроме того, у них могут быть нарушения ритма сердечной деятельности, часто отмечается повышение артериального давления.

Взрослый человек в силу своего жизненного опыта, как правило, имеет возможность выбора реагирования на стрессовую ситуацию, но степень свободы этого выбора и у него бывает ограничена ее особенностями. Ребенок же далеко не всегда имеет свободу выбора в реагировании, мало того, в силу отсутствия достаточного жизненного опыта даже при наличии свободы действия его реакция часто бывает неадекватной ситуации.

Дома с родителями дети чаще всего выбирают путь противодействия, поскольку в силу детской доверчивости не опасаются встретить жесткую ответную реакцию. "Я боюсь, не умею, не буду", - пытается достучаться до сознания родителей малыш. Ведь именно в этих словах заключается его оценка и интерпретация ситуации. Но когда "глухие и слепые" родители, выведенные из терпения поведением ребенка, не понимая причин этого поведения, дают ему жесткий отпор вплоть до физических мер воздействия, то ребенок теряет последнюю опору, на которую бессознательно рассчитывал.

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.

К сожалению, эти последствия стрессов редко своевременно замечают взрослые. Обычно они замечают, что с ребенком что-то неладно, когда разворачиваются множественные реакции.

Часто бывает так, что признаки стрессового состояния взрослые замечают, а вот определить их причину затрудняются.

В этом случае разумно обратиться за советом к квалифицированному специалисту, потому что не всегда колебания настроения, как указывает Л.В. Куликов, следует связывать со стрессом. Иногда они бывают связаны с так называемыми, отмечает он, "циркадными ритмами (часы суток, отличающиеся высоким уровнем энергетической активации, характеризующиеся также повышенным настроением, высокой самооценкой, общительностью, чувством комфортности общения). Депрессивное состояние может быть связано с проблемами личностного роста, а не с наличием стрессовых ситуаций.

Переживания детей и последствия стрессов описаны многими авторами: Ю. А. Александровским, Ф. Б. Березиным, Ф. Е. Василюк, Е. Н. Игнатовой, Л. В. Куликовым, Л. А. Китаевым-Смыком и др. Изучение их работ поможет практическому психологу профессионально дифференцировать признаки стрессового состояния детей.

Стрессорное воздействие на детей в образовательном учреждении могут оказывать:

- 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.

Основные средства профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей.

Существует множество рекомендации по снятию стрессовых состояний. Например, Ю. С. Николаев и Е. И. Нилов рекомендуют реагировать на неприятную ситуацию улыбкой и шуткой. Психиатр В. Леви предлагал выбрать себе идеал героя с веселым и добрым характером. Сам пользовался этим способом, чтобы наладить контакт с больными.

Неплохой эффект налаживания отношения, например, в семейной жизни дает игра "Я - ты, ты - я", когда на определенное время муж и жена меняются

ролями и пытаются реагировать на различные ситуации с этих позиций. Но дело в том, что все эти и им подобные рекомендации вынуждают человека подавлять реакцию на раздражение и, таким образом, лишают его разрядки. Детям в силу специфики возрастных особенностей (в первую очередь из-за малого жизненного опыта) делать это крайне трудно, а отсутствие разрядки часто приводит к неврозу и впоследствии, как считают медики, к гипертонии.

Как правило, человек, стремясь выйти из состояния стресса, старается израсходовать избыток выделившихся гормонов, которые обусловили раздражение. Одни колотят посуду, другие - кого-нибудь из окружающих, третьи - бегают, отжимаются, пилят дрова, лихорадочно стирают белье. Многие люди, и особенно дети, начинают что-нибудь жевать, часто не чувствуя при этом вкуса пищи. Другими словами, чаще всего человек при помощи физических действий пытается выйти из стрессового состояния.

Риск возникновения стрессового состояния особенно велик в детстве при нарушении условия для нормального физического развития. Наукой давно доказана взаимообусловленность физического здоровья и психического состояния человека. Ощущение физической здоровья, своих физических возможностей и телесного благополучия способствует устойчивому чувству комфорта.

Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус, и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. Самую высокую физическую нагрузку на физкультурном занятии или уроке дети испытывают в игре, но какой эмоциональный подъем наблюдаем мы при этом.

Расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания. Это обратное влияние опытные тренеры используют для регуляции психического состояния спортсменов.

Учеными давно доказано, что лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка. Использовать движения в качестве противовеса отрицательным эмоциям рекомендовала, например, Н. П. Бехтерева. Известный русский физиолог И. П. Павлов говорил о том, что любая физическая деятельность дарит мышечную радость, создавая устойчивое настроение.

Вред недостаточной двигательной нагрузки давно известен. Но не менее опасно пренебрежение такими важными компонентами здорового образа жизни как сон, питание, закаливание.

Значение правильно организованного сна для гигиены нервной системы ребенка переоценить невозможно. Еще И. П. Павловым было доказано, что во время сна восстанавливается физиологическое равновесие в организме. Причем такое восстановление не может быть достигнуто другими средствами и способами.

В профилактике психоэмоционального напряжения детей не следует сбрасывать со счета питание. Необходимо уяснить для себя, что важен не только должный набор продуктов, обеспечивающий нормальный рост и

развитие ребенка, но и сама организация питания. Прием пищи разумно проводить как большую релаксационную паузу.

Эффективно воздействуют на психическое состояние детей, снимая напряжение и стресс, водные закаливающие процедуры. Но для достижения должного результата должны быть созданы соответствующие условия, при которых ребенок становится субъектом этой деятельности.

В последние годы все большее значение в профилактике стресса придается обучению человека психосаморегуляции состояния. Исследования подтверждают, что дети гораздо быстрее и с большим эффектом научаются приемам аутогенной тренировки, нежели взрослые. Это обусловлено, прежде всего, тем, что у детей живое воображение, которое помогает им быстро и легко войти в нужный образ.

Использование упражнений по психосаморегуляции состояния дает возможность наполнить традиционную систему физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении новым смыслом и содержанием и создать технологию, которую мы могли бы смело назвать не только здоровьесберегающей, но и формирующей у детей позиции созидателя и разумного поведения в отношении своего физического и психического здоровья.

Все вышеперечисленные основные средства профилактики психического напряжения детей являются структурными компонентами среды жизнедеятельности ребенка, а также системы физического воспитания детей в детском учреждении. Поэтому мы полагаем разумным изложение конкретных практических рекомендаций начать именно с них.

Профилактика психоэмоционального напряжения у детей коррекцией бытовых процессов.

Как указывалось выше, довольно большая группа средств физического воспитания может с успехом применяться в профилактике психоэмоционального напряжения детей во время их пребывания в образовательном учреждении (детском саду или учреждении типа "начальная школа-детский сад"). Но для того, чтобы эти средства могли служить достижению цели, должно быть усилено их психологическое содержание. Кроме того, при структурировании системы физического воспитания в образовательном учреждении должна быть правильно выстроена иерархическая цепочка деятельности педагогического коллектива по степени значимости для физического здоровья и психологического благополучия детей. В соответствии с формулой здоровья на первое место в этой цепочке должна быть поставлена организация сна, затем организация питания, а далее оптимизация двигательной деятельности, тренировка терморегуляционной системы организма ребенка.