



будто вытряхивается из человека. Соедините все это вместе и придумайте для своего ребенка игру, в которой он заранее, не дожидаясь накопления внутренних напряжений, будет в течение 1-2 минут делать такие встряхивающие движения разными частями тела и дышать в ритм этим движениям. Можно начинать с рук – будто с пальцев нужно стряхнуть капельки воды. Дальше добавьте всю руку до плеча, затем - само плечо. А теперь пусть стряхивает с себя невидимую воду, как это делают собаки. Пусть аккуратно поучаствует шея и голова, пусть поучаствует каждая нога и даже «хвостик».

Знайте, что даже при регулярных «разгрузочных» играх все равно будут возникать обстоятельства, создающие для вашего ребенка психоэмоциональную перегрузку (например, поход в незнакомое место, поездка в транспорте, поездка с вами в магазин, приход гостей, какая-то большая новость). Будьте готовы к тому, что в таких случаях вам придется помогать ребенку прийти в себя, а не ругать за то, что он никак не может успокоиться!

*Хороший способ для таких разовых событий – отправить ребенка в ванну, пусть посидит там с любимыми игрушками минут 5-10. Вода помогает расслабиться, пространство дома, уединение или время со «своим взрослым» возвращают состояние внутреннего спокойствия.*



**Консультационный центр  
«Первые шаги»**

**«Признаки  
психоэмоционального  
напряжения у ребенка»**



педагог-психолог В.А. Иванова

Загруженность современных дошкольников порой поражает воображение. Получая большое количество информации, дети устают как физически, так и эмоционально.



### *Признаки психоэмоционального напряжения у ребёнка:*

Трудности засыпания и беспокойный сон.  
Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребёнка не утомляла.  
Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.  
Рассеянность, невнимательность.  
Беспокойство, непоседливость.  
Проявление упрямства. Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребёнок все чаще ищет

одобрения у взрослых, буквально жмётся к ним. Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников. Повышенная тревожность. Все эти признаки могут говорить о том, что ребёнок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, только в том случае, если они не наблюдались ранее.

Лучший способ снять эмоциональное напряжение у ребенка – это дать ему разрядиться при помощи игры.

### *Игры для снятия эмоционального напряжения у ребенка*

**Игра «На линии огня»** - бросайтесь игрушками. Возьмите несколько легких диванных подушечек или мягких игрушек без жестких пластмассовых лап и голов. Найдите дома «линию огня», на которой нет ценных бьющихся предметов или уберите их на время. У одной стены садится родитель, у другой –ребенок. Чтобы не было неуважения к живым существам, воплощенным в игрушках, настраивайтесь не на то, что вы их «бросаете», а на то, что они отправляются в полет, путешествуют, летят к маме и к

сыночку или дочке. Главное – не назначайте никаких условий для броска. Нет задачи бросать «из рук в руки». Пусть ребенок бросает предметы максимально свободно: именно в этом смысл спонтанного выплеска внутренней энергии через мышечное действие. Вы можете бросать по очереди или «залпами». Обычно хватает буквально 5-10 минут. Потом все усталые и веселые. Вместе с движением броска происходит активный выдох. Следите за тем, чтобы вовремя броска дыхание не блокировалось, например, в это время издавайте какой-то звук: «пах», «пиу» и т. д. Хорошо, если ребенок смеется громко (да и вам тоже это хорошо): смех – это уже известный вам и полезный дробный выдох с эффектом антистресс.

**Игра «Полет на ракете»** - тряска всеми частями тела. В телесно-ориентированной терапии, восточных целительских традициях и приемах массажа тряска используется, как важный способ избавления от внутренних напряжений. Даже природные дыхательные рефлексы, связанные с эмоциями - смех и плач –

тоже содержат в себе элементы тряски:  
дыхание выходит отдельными порциями,