



**Муниципальное бюджетное дошкольное  
Образовательное учреждение «Детский сад №12  
«Буратино» общеразвивающего вида**

**г. Нурлат Республика Татарстан**

**Консультационный центр «Первые шаги»**



**Развивающее занятие для детей и родителей**

**«Признаки психоэмоционального напряжения у  
ребенка»**

**Консультант КЦ, педагог-психолог  
Иванова Виктория Александровна**

**2021 г**

## **Развивающее занятие «Признаки психоэмоционального напряжения у ребенка»**

Загруженность современных дошкольников порой поражает воображение. Они посещают детский сад, различные кружки и спортивные секции. Получая большое количество информации, дети устают как физически, так и эмоционально. При этом им везде нужно успеть. Нагрузки, которые испытывает детский организм, отрицательно влияют на его здоровье.

### **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.

Постоянно сосёт палец.

Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто **ребёнок** бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия).

Повышенная тревожность.

Дневное и ночное недержание мочи, которое ранее не наблюдалось.

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.

### **4 игры для снятия эмоционального напряжения у ребенка**

№1. «*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 во время 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.

№2. «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 рефлекс, связанные с эмоциями - смех и плач – тоже содержат в себе элементы тряски: дыхание выходит отдельными порциями, 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».

В нашей собственной семье прижилась гениальная идея папы: когда включается блендер - это взлетает ракета. Мы в этой ракете начинаем трястись. Блендер работает 1 минуту, закончил – «прилетели».

«Трястись» полезно ежедневно, именно для профилактики скапливания **напряжений** на всех уровнях – физическом и **психоэмоциональном**.

Продолжительность: сколько получится (хоть один раз «встрепенуться»). В среднем рекомендуется 1 минуту в день.

№3. «Бесимся вместе» - дать вволю внутренним импульсам.

Для взрослых часто оказывается так некстати, когда ребенок начинает вдруг скакать, бегать и прыгать, что-то выкрикивать – в общем, «беситься».

Но именно эти действия и означают спонтанный и естественный сброс внутреннего **напряжения**. Чтобы не оказаться в ситуации, когда у ребенка этот процесс начался в неподходящее для вас время – иницируйте или поддержите такую игру в тот момент, когда это для вас приемлемо.

В конце концов, «если бардак невозможно предотвратить, значит его нужно возглавить». А здесь мы чаще всего (кроме случаев, когда у ребенка

устойчивые отклонения в поведении, и требуется помощь детского **психолога**) имеем дело не с «*нарушением приличий*» и «*разнузданностью*», а со здоровым проявлением внутреннего очищения, потребности в физиологичной разрядке. Остается **направить** все это в социально приемлемое русло.

Инструкций к выполнению дать невозможно, поскольку цель – максимальная спонтанность и личное творчество самого ребенка, как хочет, пусть так и скачет, двигается, звучит и дышит.

Поскольку это интенсивная нагрузка, обычно долго «*игра*» не продлится. Кураж заканчивается, силы заканчиваются, выплеск успешно завершается. Минут 5-10 любой родитель может потерпеть (а то и поучаствовать! Вам же тоже полезно сбрасывать **напряжения**)

Если пора заканчивать, а у ребенка энергия продолжает фонтанировать – успокойтесь сами, смените обстановку, сядьте попить чаю и послушать спокойную музыку, и **ребёнок** через короткий период устанет и заинтересуется тем, чем заняты вы.

#### №4. Дыхательный мячик

Воображаемый мячик бросайте с подходящим выраженным звуком на выдохе («*пух*», «*пах*» и пр). Важно не просто делать движения, но следить за тем, чтобы происходил заметный выдох, и выдох завершался свободно и без усилий.

Для разнообразия покажите, что вы с трудом «*поймали мячик*», чуть не уронили или бросайте ребенку свой «*мячик*» неожиданным способом. Идею с «*невидимым мячиком*» любят в театральных студиях, так что заодно потренируете еще и артистические способности. Главное – не забудьте использовать дыхание (*порою делают наоборот – от усердия во время выдоха дыхание задерживают*). Но сейчас ваша цель – внутренняя разгрузка на всех уровнях: физическом, **психологическом**, эмоциональном,- значит используем то, что делает природа - выдыхаем.

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.