***Консультация «Признаки психоэмоционального напряжения у детей»***

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

Поэтому необходимо на ранних стадиях развития личности обучать детей цивилизованным способам выхода негативных эмоций и саморегуляции поведения, чтобы к 5-6 годам у ребёнка сформировалась правильная социальная ориентация, развилась способность к адаптации и саморегуляции. У детей разного возраста преобладающие причины возникновения стресса различны. Это связано с тем, что в разном возрасте у ребёнка различные «зоны психической чувствительности», которые наиболее ранимые и подвержены стрессу.

Временами бывает трудно отличить детский стресс от недомоганий, сопровождающих нормальные процессы роста и развития ребёнка. Как же узнать, что у малыша именно стресс, а не что-то другое.

Исследователи отмечают целый ряд **признаков**, указывающих на то, что ребёнок находится в стрессовом состоянии:

1. Плохой сон. Ребёнок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.
2. Усталость ребёнка 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, в своих силах.
5. Кривляние и упрямство, боязнь контактов, стремление к одиночеству.
6. Иногда ребёнок постоянно жуёт или сосёт что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Отмечается потеря аппетита.
7. Признаки стрессового состояния ребёнка – дрожание рук, качание головой, передёргивание плеч, игра с половыми органами, ночное или даже дневное недержание мочи.
8. Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощёнными.
9. Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам о том, что ребёнок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, если они ранее не наблюдались.

***Основные средства профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей:***

- Режим дня, который должен быть в системе.

- На неприятную ситуацию следует реагировать улыбкой или шуткой.

- По чаще хвалить ребёнка.

- Создавать ситуации успеха.

Существует множество **рекомендаций по снятию стрессовых состояний.** Психическое напряжение вызывает мышечный тонус. Расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащённого 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 состояние у детей. Такие небольшие упражнения дают возможность возбуждённым детям отдохнуть, сосредоточиться на занятиях или же снять ощущение усталости после интеллектуальных занятий. Релаксационные занятия могут проводиться как индивидуально, так и коллективно. Проводить упражнения можно, как с музыкальным сопровождением, так и без него.

**Методы профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей:**

* Аутогенная тренировка.
* Дыхательные упражнения.
* Игры, которые лечат.
* Ароматерапия для детей.
* Метод «хохочущих» фотографий.
* Физкультурная терапия.

*И уж если в нашей жизни нервных перегрузок избежать совсем невозможно, то дети должны знать, как с ними бороться и внимательнее относиться к себе и окружающим.*

В своей работе для снижения психоэмоционального напряжения у детей, я применяю арттерапию - музыкотерапию, игротерапию, ароматерапию, сказотерапию. Также включаю упражнения на релаксацию (расслабление). Эти методы корректируют эмоциональное состояние у ребёнка, успокаивают, снимают нервно-психическое и физическое напряжение.

Педагог-психолог: Безлюдная Т.В.