

Консультация для родителей:

«Как снять эмоциональное напряжение у детей»

Загруженность современных дошкольников порой поражает воображение. Они посещают детский сад, одна деятельность сменяет другую. 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

1. Трудность засыпания и беспокойный сон.
2. Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла.
3. Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
4. Беспокойство, непоседливость.
6. Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним.
7. Проявление упрямства.

Причины возникновения эмоционального напряжения

- связанные с неудачами;
- обусловленные перегрузками, чрезмерным объемом информации, скоростью ее обработки
- пребывание в круглосуточных яслях, домах ребенка, детских домах, больнице или санатории.
- нерациональный режим жизнедеятельности
- авторитарность стиля общения с детьми взрослых при отсутствии к ним внимания и заботы
- дефицит свободы движений

Как помочь ребенку:

- 1) Рисуйте пальчиковыми красками. Позвольте ребенку испачкаться и смешивать краски. Найдите для этого дела большой лист бумаги, даже если это простая газета или кусок ненужных обоев. Масштабы для полета фантазии и яркие краски на его теле пойдут ребенку на пользу.
- 2) Потанцуйте с ребенком под веселую песенку. Ритмичные движения как никогда позволят ребенку выплеснуть негатив.
- 3) Решать проблемы вместе. Больше разговаривайте с ребенком о том, что его интересует или тревожит. Просите рассказать сон, или как прошло знакомство с новеньким в садике. Слушайте что и как он говорит, что именно ребенку хочется до

вас донести. Таким образом вы подарите ребенку чувство, что он любим, важен и нужен.

4) Компенсируйте эмоциональные нагрузки. Чаще устраивайте физкультминутки во время долгих занятий. Физическая активность легко компенсирует эмоциональное напряжение за счет выработки гармонов счастья. Запишитесь в бассейн или танцы. Важно, чтобы эта деятельность нравилась самому ребенку.

5) Соблюдайте режим. Режим важно соблюдать даже в те дни, когда ребенок не находится в саду. Соблюдение режима приема пищи, сна и занятий способствует нормализации поведения ребенка, позволяет организму автоматически регулировать свои ресурсы.

6) Учите ребенка расслабляться. В частности учите глубокому дыханию, то есть не грудью, а животом; вдыхать носом, а выдыхать ртом.

7) Прививайте ребенку уверенность в себе. Говорите ему, что все будет хорошо. Что все проблемы временные и вы всегда будете рядом. Не скупитесь на комплименты и добрые слова. Говорите какой он хороший, добрый, щедрый и т.д.

8) Акцентируйте внимание на положительном. Поменьше говорите о неприятных моментах. Читайте добрые книжки, смотрите хорошие добрые мультики без страшилок и ужастиков.

9) Дарите объятия. Телесный контакт очень важен для ребенка и поможет успокоиться.

Не бойтесь обращаться за помощью к специалистам, если видите, что не можете помочь ребенку самостоятельно. Специалист подберет способ снять напряжение именно вашему ребенку, учитывая его особенности.

Что же могут сделать родители, чтобы помочь ребенку снять дневной стресс?

Всегда нужно учитывать индивидуальные особенности маленького человека: возраст, характер, темперамент. Сначала стоит внимательно понаблюдать за ребенком, поговорить с воспитателями, чтоб определить, какая помощь именно нужна вашему ребенку. Если малыш днем скован и робок, а вечером «наверстывает» упущенное, то нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать перевозбуждения. Если же ребенок и в садике ураган, и дома никак не может остановиться, то надо плавно перевести его энергию в мирное русло.

Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приемы расслабления могут быть тоже различными:

- 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 в течение дня – если захочет, то он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет. А вот напротив посещение

общественных мест, множество гостей в доме, конфликты в семье могут дать чрезмерную нагрузку на нервную систему, и малыш не успевает восстановиться.

- Ребенок может соскучиться и по родителям – поэтому не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Пусть он посидит на коленях у взрослого, пусть расслабится от прикосновений. Не пожалейте немного времени побыть с ним вдвоем.

- Постарайтесь, как можно раньше забирать ребенка из детского сада, но не слишком спешить домой – старайтесь, чтоб ваш малыш как можно больше времени проводил на свежем воздухе. Небольшая прогулка позволит ребенку перейти в вечерний режим, перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку.

- Понаблюдайте за ребенком – к чему он инстинктивно стремится, возвращаясь домой. Это либо музыка, домашние животные, аквариум, игрушки, брат или сестра, книги всё это, является для него источником стихийной психотерапии.

- Одна из лучших антистрессовых приемов – игра. Она позволяет ребенку раскрепоститься и расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил: во-первых, выбор – играть или не играть должен оставаться всегда за ребенком. Во-вторых, вечерняя игра не должна быть шумной, сопровождаться бегом и криками.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с напряжением игры с водой. Наберите в ванну немного теплой воды, положите противоскользящий коврик, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня – усталость, раздражение – уйдет, «стечет» с малыша. Игры в воде подчиняются общему правилу, они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри, играть с губками: смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или в дельфинов; просто дать 2-3 баночки, и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.

Попробуйте исключить телевизор и компьютер из вечерних развлечений ребёнка. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение может сделать для «Спокойной ночи малыши», это передача идет в одно и тоже время и может стать частью «ритуала» отхода ко сну.

Психологи советуют следующие упражнения на релаксацию:

Упражнения на релаксацию

«**Игра с песочком**». Ребенок должен сесть на стульчик, упершись в его спинку. Он должен представить себе, что находится на берегу речки с сыпучим и прохладным песком. Малыш, закрыв глаза, на глубоком вдохе должен словно набрать его в кулачок. Пальцы необходимо как можно крепче сжать. В таком положении ребенок должен посидеть некоторое время. При выдохе воображаемый песок необходимо медленно «высыпать» на колени. По окончании упражнения руки следует «уронить» вдоль туловища.

«Дудочка». Это упражнение позволит малышу расслабить мышцы лица. Ребенок должен представить себе, что держит в руках дудочку. Для «игры» на инструменте малышу необходимо предложить набрать как можно больше воздуха в легкие, а затем вытянуть губы трубочкой и произносить длинный звук «у-у-у».

«Солнечный зайчик». Выполнение этого упражнения также способствует расслаблению лицевых мышц. Малыш должен представить, что лучик солнца «гуляет» по его личику. Сначала яркий «зайчик» прыгает на его глазки – их нужно зажмурить. Потом лучик перебирается на щечку, лобик, носик, рот и подбородок. Этого игривого «зайчика» малышу нужно ласково погладить.

«Сосулька». При выполнении данного упражнения достигается релаксация мышц всего тела. Взрослый предлагает малышам представить себя в роли сосульки, закрыв глаза и встав с поднятыми вверх руками. В такой позе следует находиться одну-две минуты. Затем детям предлагается представить, как медленно тает сосулька, согретая теплыми солнечными лучами. При этом следует расслабить кисти рук, а после этого мышцы шеи, плеч, туловища и ног. Одновременно могут быть применены тексты для релаксации. Для детей такая «игра» будет наиболее интересна. Так, во время выполнения данного упражнения воспитателю предлагается произносить следующие слова: «Под крышей нашего дома сосулька висит. Солнышко пригреет, она растает и упадет».

Каким бы замечательным ни был детский сад, какие профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», день в детском саду не покажется ему вечностью и стресс отступит.

Родители, как самые близкие взрослые для ребенка, могут помочь снизить психо-эмоциональное напряжение, тревожность, агрессию используя специальные психологические игры. Как правило, эти игры направлены на снятие мышечного и эмоционального напряжения, повышение самооценки.

Я хочу Вам предложить несколько вариантов таких игр. Но прежде я предлагаю Вам сейчас попробовать самим поиграть в эти игры и снять свое волнение и не ловкость.

ИГРА «ЩЕПКИ НА РЕКЕ»

Цель. Эта игра способствует созданию спокойной, доверительной атмосферы в группе.

Содержание.

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это - берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно. Участники игры - «берега» - помогают руками, ласковыми прикосновениями движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и

поворачивать назад. Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь. Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию самих Щепок).

Обсуждение.

Участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.

ИГРА «ЛАСКОВЫЙ МЕЛОК»

Цель: Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

Содержание.

Существует хорошее развлечение — рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено. Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным мальчикам и девочкам, т. к. они, пытаясь разгадать задумки партнера по игре, могут волноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому мы предлагаем модификацию данной игры. Взрослый говорит ребенку следующее:

Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине.

Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал?

Солнышко?

Хорошо.

И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца.

Похоже?

А как бы ты нарисовал на моей спине или руке?

А хочешь, я нарисую тебе солнце ласковым мелком?»

И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела.

Тебе приятно, когда я так рисую?

А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим ласковым хвостиком?

А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?»

После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

ИГРА «НАСОС И МЯЧ»

Цель: Расслабить максимальное количество мышц тела.

Содержание.

«Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

ИГРА «ЗЛАЯ ДОБРАЯ КОШКА»

Цель: снятие общей агрессии.

Содержание.

На полу, лежит физкультурный обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, кивок головой) превращается в злую кошку: шипит и царапается. При этом выходить из «волшебного круга» нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют: «Сильнее, сильнее, сильнее...», - и ребенок, изображающий кошку, делает все более активные «злые» движения. Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается. Игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злой кошке» стать доброй и ласковой. По сигналу дети «превращаются» в добрых кошек, которые жестами, мимикой и голосом показывают добрых кошек.

Игры для снятия агрессии.

Однако далеко не всегда дети ограничиваются (словесной) реакцией на события. Очень часто импульсивные дети сначала пускают в ход кулаки, а уж потом придумывают обидные слова. В таких случаях нам также следует научить детей справляться со своей физической агрессией.

Игра «Подушка для битья».

Цель: Снятие физической агрессии.

Легкие мяч, которые ребенок может швырять в мишень; мягкие подушки, которые разгневанный ребенок может пинать, колотить; резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу; газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что-либо разбить и разрушить – все эти предметы могут способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения, если мы научим детей пользоваться ими в экстремальных ситуациях.

Видя, что дети распетушились и уже готовы вступить в бой можно мгновенно отреагировать и организовать, к примеру, спортивные соревнования по бегу, прыжкам, метанию мячей.

Также помочь детям доступным способом выразить гнев, может так называемый “Мешочек для криков”: когда закипает гнев, можно подойти к “Мешочку для криков” и как можно громче покричать в него. Таким образом, он “избавляется” от своего крика.

Игра «Обзывалки».

Цель: снять словесную агрессию, помочь ребёнку выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Содержание: "Когда накаляется обстановка, можно заранее договориться называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели).

Каждое обращение должно начинаться со слов: “А ты., морковка!” Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительной пикировке обязательно следует сказать что-нибудь приятное, например: “А ты., солнышко!”.

Уважаемые родители, данные игры помогут Вам лучше узнать, понять и помочь Вашему ребенку. Мы верим, что нерешаемых проблем в воспитании не бывает, а добрые и искренние слова мамы или папы помогут решить любую детскую проблему.

Добра Вам и терпения!