

Консультация для родителей «Признаки психоэмоционального напряжения у дошкольников»

*Подготовила:
Клинова Елена Евгеньевна,
педагог-психолог МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №3
«Теремок» города Шебекино»*

Психическое состояние дошкольника одна из актуальных проблем образовательной практики. Ведь она предназначена обеспечить психическое и физическое здоровье детей.

Для этого нужна как профессиональная оценка психического состояния дошкольника, так и создание условий гигиены и охраны его нервной системы.

Психическое состояние – это сложное по структуре психическое явление. Оно отражает взаимодействие людей с окружающей жизненной средой. Основными критериями для оценки психического состояния субъекта является: уравновешенность и целостность этого взаимодействия, а также готовность к данному взаимодействию.

Особое значение придаётся осознанию человеком своих взаимоотношений с миром людей, миром природы и самим собой. Путь к этому лежит через описание своих ощущений и через рефлексию.

Начиная с детского возраста необходимо уже обучать тому, как определять своё психофизическое состояние. Для этого родители, воспитатели должны уметь разграничивать особенности психического состояния дошкольника и его личностные черты.

Это обусловлено тем, что у человека нет чётких переходов от одного психического состояния к другому. Любое текущее состояние начинается в предыдущем состоянии, иногда может развиваться месяцами. Человек порой сам не замечает этого, и окружающие его люди тоже.

В медицине данный период называют дезадаптацией. Различают также состояния: когнитивные, волевые, эмоциональные, напряжения и тревоги. Удовлетворенность, утомление, эйфория и другие характеризуются также как психические состояния. Среди всех этих состояний особое значение придаётся эмоциональному, так как в остальных состояниях всегда есть эмоциональный компонент.

Стресс определяют как ответ организма на повышенную нагрузку или экстремальные воздействия. В психологии термин «стресс» понимается как

механизм регуляции отношений организма с внешней средой. Он может быть и отрицательным, и положительным. Однако отрицательные эмоции всегда порождаются несправедливостью, завистью, страхом, ненавистью и грубостью. Помимо подавленного настроения отмечается ряд признаков, который указывает на то, что дошкольник находится в состоянии стресса.

Эти признаки могут говорить о том, что ребёнок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, если их ранее не было. Стоит отметить, что не все признаки могут быть ярко выраженными. Но беспокоиться нужно даже тогда, когда есть некоторые из них.

Именно психоэмоциональное напряжение не даёт ребёнку состояния радости и вызывает неврозы. При неврозе ухудшается управление функциями организма. Из-за этого дети становятся обидчивыми и раздражительными, а также могут жаловаться на головную боль.

Взрослые в силу своего опыта имеют возможность выбора реагирования на стрессовые ситуации. Однако степень свободы этого выбора и у них бывает ограничена её особенностями. Дети же не всегда имеют свободу выбора в реагировании на стрессовые ситуации. Более того из-за отсутствия жизненного опыта даже при наличии свободы действий их реакция нередко может быть неадекватной ситуации.

С родителями дети обычно предпочитают путь противодействия, так как в силу детской доверчивости не боятся встретить жесткую ответную реакцию. «Я боюсь, не умею, не буду», – так старается достучаться до сознания родителей ребёнок. Собственно в данных словах состоит его интерпретация и оценка ситуации. Но когда «глухие и слепые» родители, которые выведены из терпения поведением дошкольника, не понимая причин этого поведения, то дают ему жёсткий отпор, и тем самым ребёнок теряет последнюю опору, на которую бессознательно надеялся.

В данной ситуации дети очень часто чувствуют неуверенность, боль тревогу, а также страх.

В образовательном учреждении в ситуации стресса адаптация зачастую проходит как реакция приспособления. И у дошкольников, как способ защитного поведения, почти всегда появляется социальная маска. Дети могут стать трусливыми, необщительными, неуверенными в себе, упрямыми и зачастую беспомощными.

К огорчению, последствия стрессовых ситуаций не всегда вовремя замечают взрослые. Чаще всего они обращают на это внимание, когда с ребёнком происходит что-то неладное, когда проявляются уже множественные реакции.

Нередко бывает так, что на признаки стрессового состояния у ребёнка взрослые обращают внимание, но определить причину этого не могут.

Порой они бывают связаны с так называемыми «циркадными ритмами». Депрессивное состояние у ребёнка может быть связано не только с наличием стрессовых ситуаций, но и проблемами личностного роста.

Стрессорами, которые воздействуют на дошкольников в образовательном учреждении являются: физические и интеллектуальные перегрузки; несбалансированное питание и недостаточная его организация; нехватка свободы движений; дефицит нахождения на свежем воздухе; неправильно организованный режим дня; недостаточное внимание со стороны взрослых; неправильная организация отдыха и сна детей; ограничение свободы детей; неблагоприятные погодные условия; также другие факторы, связанные со сверстниками и с семьёй.

Основные средства профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей.

Имеется большое количество рекомендаций по снятию стрессовых состояний. Например, можно реагировать на неприятную ситуацию шуткой и улыбкой. Также можно выбрать себе идеал героя с весёлым и добрым характером. Однако все эти и им похожие рекомендации вынуждают человека подавлять реакцию на раздражение и, тем самым лишают его разрядки. Детям в силу возрастных особенностей делать это очень сложно, а отсутствие разрядки может привести к неврозу.

Риск возникновения стресса очень велик в детстве при недостаточных условиях для нормального физического развития. Специалистами доказано, что физическое и психическое состояние тесно взаимосвязано. Ощущение физического здоровья, телесного благополучия, своих физических возможностей содействует уверенному чувству комфорта.

Учёными давно подтверждено, что наилучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка. Любая физическая деятельность даёт мышечную радость, которая создаёт хорошее настроение. Кроме того, нельзя пренебрегать такими важными компонентами здорового образа жизни как питание, закаливание, сон.

В последнее время большое значение в профилактике стресса придаётся обучению человека психосаморегуляции состояния. Учёные подтверждают, что дети гораздо эффективнее и быстрее учатся приёмам аутогенной тренировки, чем взрослые. Это объясняется тем, что у детей живое воображение, которое способствует им легко и быстро войти в нужный образ.

Применение упражнений по психосаморегуляции состояния позволяет наполнить процесс физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении новым содержанием, а также смыслом.

Все вышеупомянутые основные средства профилактики психического напряжения дошкольников считаются структурными элементами среды жизнедеятельности ребёнка, а также механизмом физического воспитания дошкольников в детском учреждении. Однако, чтобы эти средства служили достижению цели, должно быть усилено их психологическое содержание.

Признаки стрессового состояния ребёнка могут проявляться: в повышенной тревожности; в невнимательности, в рассеянности; в плаксивости, необоснованной обидчивости или, наоборот, повышенной агрессивности; в непоседливости и беспокойстве; в сложностях с засыпанием и беспокойном сне; в неуверенности в себе; в усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла; в боязни коммуникации, стремлении к одиночеству; в отказе принимать участие в играх со сверстниками; в качании головой, дрожании рук, в подёргивании плеч; в том, что он всегда что-то жуёт, в том, что постоянно сосёт палец.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить о том, что дошкольник пребывает в состоянии психоэмоционального напряжения, лишь в том случае, если они не отмечались раньше.