

Признаки психоэмоционального напряжения у ребёнка



Психолог: Носкова И.С.

Ноябрь 2022г

Загруженность современных дошкольников порой поражает воображение. Получая большое количество информации, дети устают как физически, так и эмоционально. 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. 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 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. Далее 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. А также ряд других игр- «Бесимся вместе», Дыхательный мячик и т.д.

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.