**Психоэмоциональное напряжение у дошкольников и их признаки** Консультация для родителей

 В дошкольном детстве закладывается фундамент психического и физического здоровья ребенка, 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 ребѐнка сформировалась правильная социальная ориентация, развилась способность к адаптации и саморегуляции. У детей разного возраста пре обладающие причины возникновения стресса различны. Это связано с тем, что в разном возрасте у ребенка различные "зоны психической чувствительности", которые наиболее ранимы и подвержены стрессу. Временами, бывает трудно отличить детский стресс от недомоганий, сопровождающих нормальные процессы роста и раз вития ребенка. Как же узнать, что у малыша именно стресс, а не что то другое. Исследователи отмечают целый ряд признаков, указывающих на то, что ребенок находится в стрессовом состоянии: 1. Плохой сон. 2. Усталость ребенка после нагрузки, которая совсем не давно давалась ему очень легко. 3. Малыш становится беспричинно обидчив, часто плачет по любому поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным. 4. Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах, беспокойная непоседливость также говорят о дискомфортном психологическом состоянии. Ребенок в таком состоянии чаше ищет одобрения и поддержки у взрослых, "жмется" к ним. 5. Состояние психологического стресса может 46 проявляться в не наблюдаемом ранее кривлянии и упрямстве, бо язни контактов, стремлении к одиночеству. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины. 6. Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита. 7. Признаками стрессового состояния ребенка являются так же не имевшие места ранее дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи. 8. Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными, или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения. 9. Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность, также говорят о неблагополучии психоэмоци онального состояния. Все вышеперечисленные признаки могут го ворить нам о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, если они ранее не наблюдались. Необходимо также отметить и то, что не все эти признаки могут быть явно выра жены. Но беспокоиться следует даже тогда, когда появились только некоторые из них. К сожалению, эти последствия стрессов редко своевременно замечают взрослые. Обычно они замечают, что с ре бенком что-то неладно, когда разворачиваются множественные ре акции. Существует множество рекомендации по снятию стрессовых состояний. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус. Расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряже ния и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыха ния. Основными способами снятия психоэмоционального напряже ния, снижения агрессивности, гиперактивности, тревожности, невротических состояний являются упражнения на релаксацию (расслабление). Они выполняются буквально за пять минут, но при носят состояние спокойствия, уверенности в себе, снимают физиче ское и нервно-психическое напряжение у детей. Такие небольшие упражнения дают возможность возбужденным детям отдохнуть, 47 сосредоточиться на занятиях или же снять ощущение усталости по сле интеллектуальных занятий. Релаксационные упражнения могут проводиться как индивидуально, так и коллективно. Проводить упражнения можно как с музыкальным сопровождением, так и без него. В дошкольном детстве закладывается фундамент психиче ского и физического здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются необходимые навыки и привычки, вырабатываются черты характера, значит педагогам и родителям в раннем детстве необходимо обучать детей цивилизованным спосо бам выхода негативных эмоций и психологическим методам само регуляции поведения, чтобы к 5-6 годам у ребѐнка сформировалась правильная социальная ориентация, развилась способность к адап тации и саморегуляции. И уж если в нашей жизни нервных перегру зок избежать совсем невозможно, то дети должны знать, как с ними бороться и внимательнее относиться к себе и окружающим.