Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей

Что такое психоэмоциональное напряжение

Стресс, это ответ организма и личности на экстремальные воздействия или повышенную нагрузку.
Взрослым необходимо не только по возможности устранять стрессовые факторы, влияющие на детей, но и научиться на элементарном уровне, диагностировать признаки стрессового состояния у детей.
- Как же узнать, что у малыша именно стресс, а не что-то другое?
Продолжительность
Плохое настроение в течение одного дня является абсолютно нормальным. Но если ребенок капризничает и не слушается на протяжении недели, а то и месяца, это должно стать поводом для волнений.
Возрастное соответствие
Ситуация, когда двухлетний ребенок плачет и хватается за одежду покидающей его мамы, совершенно нормальна. Но если то же самое происходит с семилетним ребенком, то родители должны более внимательно присмотреться к малышу.
Интенсивность
Оказывает ли поведение ребенка отрицательное воздействие на его жизнь?
Например, все дети боятся чудовищ, но, возможно, ребенок не может заснуть от страха, думая о них?

Признаки, указывающие на то, что ребенок находится в стрессовом состоянии.

- Плохой сон. Ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.
- Усталость ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.
- Малыш становится беспричинно обидчив, часто плачет по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.
- 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.
- Состояние психологического стресса может проявляться в не наблюдаемом ранее кривлянии и упрямстве, боязни контактов, стремлении к одиночеству. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.
- Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита.

- 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.
- Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными, или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.
- Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность, также говорят о неблагополучии психоэмоционального состояния.

Все перечисленные признаки могут говорить нам о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, **если они ранее не наблюдались, не все эти признаки могут быть явно выражены**. Но беспокоиться следует даже тогда, когда появились только некоторые из них.

Причинами стрессов и психотравм у детей может являться:

- разлука с близкими людьми, начиная от похода в детский сад
- перемены в привычном течении жизни
- телевизионные программы
- часто стрессы связаны посещением врача или парикмахера, больницей
- распространенная причина стресса – это развод родителей

Эмоциональное благополучие способствует

- высокой самооценке ребенка
- эмоциональный комфорт в семье и вне семьи
- выработке у ребенка положительных качеств
- в целом успешному развитию ребенка
- сформированный самоконтроль
- ориентацию на успех в достижении целей
- доброжелательному отношению к другим людям

«Эмоциональное благополучие педагога - фактор влияния на эмоциональное благополучие и социализацию ребенка».

«Оценка эмоционального благополучия» Г. Любина.

2 – согласен 1–согласен в некоторой степени 0-не согласен

1. У меня много друзей.
2. Похоже я нравлюсь людям.
3. Я горжусь тем, как прожил свою жизнь до сих пор.
4. Мне просто приспособиться к внезапным изменениям.
5. Я знаю, что я сам отвечаю за свою жизнь
6. Мне легко любить других людей.
7. Мне нравиться моя работа.
8. Мне просто выражать мои чувства.
9. Обычно я счастлив.
10. Мне нравится большинство людей, с которыми я знаком.
11. Я знаю, что отношусь к тем, с кем люди хотят общаться.
12. Мне бы не хотелось многое менять в себе.

Ключ:

22-24 очка.

Вы достигли эмоционального благополучия. Вы уважаете себя, ощущаете свою индивидуальность и умеете радоваться жизни.

18-21 очка.

Вас, вероятно, в какой-то степени можно назвать счастливым, но, по - видимому, вы не совсем довольны собой и недооцениваете себя как личность.

17 очков и менее

Вы могли бы получать от жизни намного больше радости, чем теперь.

Стрессорное воздействие на детей в образовательном учреждении могут оказывать:

- **- нерациональный режим жизнедеятельности,**
- **- дефицит свободы движений,**
- **- недостаточность пребывания на свежем воздухе,**
- **- нерациональное питание и плохая его организация,**
- **- неправильная организация сна и отдыха детей,**
- **- авторитарность стиля общения с детьми взрослых при отсутствии к ним внимания и заботы,**
- **- необоснованное ограничение свободы детей,**
- **- интеллектуальные и физические перегрузки**

Основные средства профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей

01 Физическая нагрузка

02 Здоровый образ жизни

03 Питание

04 Закаливание/Психосаморегуляция

Оздоровительные игры.

- «Цапля»
- «Гора с плеч»
- «Парашютисты»
- «Уши»
- «Возьми себя в руки»
- «Кошка»
- «Гуси»
- «Раки»
- «Великаны»
- «Послушный мячик»
- «Большой мяч»
- «Насос и мяч»
- «Волшебный сон»
- «Ласковый мелок»