Консультация для родителей

**«Эмоциональная сфера ребенка и приемы снятия эмоционального напряжения»**

 Эмоции играют важную роль в жизни детей, помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. С первых дней жизни ребенок сталкивается с разнообразием окружающего мира: людьми, предметами, событиями. Под эмоциями понимается переживание собственного состояния. Все эмоции можно распределить на две большие группы, т.е. положительные и отрицательные. Отрицательные эмоции выступают в виде различных переживаний: разочарования, обиды, гнева, или страха. Эмоции ребенка - это “послание” окружающим его взрослым о его состоянии. Индикатором проявления этих чувств является настроение ребенка. Устойчивое положительное настроение свидетельствует о его позитивном психоэмоциональном состоянии. Частая же смена настроения или устойчивое отрицательное настроение говорят о том, что ребенок испытывает некий дискомфорт, который выражается в подавленном настроении. Отмечается целый ряд признаков, указывающих на то, что ребенок находится в стрессовом состоянии:
• трудность засыпания и беспокойный сон;
• усталость после незначительной нагрузки;
• беспричинная обидчивость, плаксивость или повышенная агрессивность;
• рассеянность, невнимательность;
• беспокойство, непоседливость;
• отсутствие уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмется к ним;
• проявление упрямства.
 Все вышеперечисленные признаки могут говорить 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 выражены. Но беспокоиться следует даже тогда, когда появились только некоторые из них. Наличие вышеуказанных симптомов свидетельствует о появлении психосоматических расстройств, которые отражаются и на самочувствии, и на поведении ребенка. Их игнорирование может не только привести к стойким нарушениям в здоровье, но и отразиться на формировании личностных качеств, лишить ребенка естественного для его возраста состояния радости.
 Дети часто оказываются в состоянии психоэмоционального напряжения, поскольку они еще не умеют расслабляться, предвидеть и контролировать ситуацию, и поэтому во многом зависимы от окружающей их среды и взрослых. Взрослым необходимо быть крайне внимательными к эмоциональному состоянию ребенка, адекватно интерпретировать его поведение, понимать причину душевного дискомфорта и выбирать наиболее эффективную форму воздействия в конкретной ситуации.
 Для решения проблемы необходимо создать соответствующие условия, организовать предметную среду, а также использовать специальные упражнения и приемы.
 К наиболее эффективным методам стабилизирования эмоционального напряжения детей детские психологи относят игры, поскольку игра относится к основному виду деятельности детей дошкольного возраста. Через данную деятельность происходит снятие напряжения, налаживается эмоциональный фон. Можно использовать игровой модуль (детская палатка, который можно использовать и как место уединения, где ребенок чувствует себя защищенным и может тихонечко играть. Такой домик позволяет детям "спрятаться" от внешнего мира, посекретничать. Также можно использовать его как сухой бассейн. Его наполнитель оказывает благотворный массажный эффект и способствует общему улучшению психофизического состояния, а также он обладает целым рядом сенсорных свойств, которые снимают напряжение и усталость, поднимают настроение, укрепляют мышечную систему, улучшают координацию движений.
 Неизменной любовью у детей пользуются театрализованные игры, которые с большим успехом используются в практике педагогами для профилактики психоэмоционального напряжения. Театрализованные игры рекомендовано применить для развития творческой самостоятельности, воображения и создания атмосферы эмоциональной безопасности.
 Эффективным средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка. Использовать движения в качестве противовеса отрицательным эмоциям рекомендовала Н. П. Бехтерева. Известный русский физиолог И. П. Павлов говорил о том, что любая физическая деятельность дарит мышечную радость, создавая устойчивое настроение.
 Для снятия эмоционального напряжения у детей любого возраста можно использовать следующие упражнения:
- хлопки ладошками (10 раз);
- массаж головы (легкие массирующие движения по часовой стрелке, и против на протяжении 1 минуты);
- массаж ушек (нежно помассировать ушные раковины на протяжении 1 минуты);
- массаж пальчиков кистей правой и левой руки (на протяжении 1 минуты);
- пальчиковая гимнастика.
 Правильно организованный сон. Значение правильно организованного сна для гигиены нервной системы ребенка переоценить невозможно. Еще И. П. Павловым было доказано, что во время сна восстанавливается физиологическое равновесие в организме. Причем такое восстановление не может быть достигнуто другими средствами и способами.
 Опыт работы с воспитанниками показывает, что применение упражнений на релаксацию, позволяет успокаивать ребенка, снимать мышечное и эмоциональное напряжение, развивать воображение, фантазию. Релаксационные упражнения обычно сопровождаются расслабляющей музыкой. Например: «Котики бегали и устали, и на коврик прилегли. И беленький котик Ваня прилег, и рыженький котик Сеня прилег, и шустрый котенок Таня прилегла. Лапки котята вытянули, лапки у котят становятся тяжелыми, теплыми: и у котика Тани теплые, и у котика Толи теплые, и у котика Андрюши теплые и тяжелые, никак не поднять. Всем тепло и хорошо лежать на мягком коврике. Закрываются глазки котят: заснул котенок Ванюша, слипаются глазки у кошечки Ирины. Спят котики. Снится им зеленая полянка, теплое солнышко. Отдохнули котики, вытянули лапки, глубоко вздохнули и открыли глазки!»
 Снятьэмоциональное напряжение у детей любого возраста помогает арттерапия и музыкальная терапия. Например, упражнение «Музыкальная загадка»: ребенок слушает запись какого-то музыкального произведения, затем предполагает, какую картину задумал композитор. Можно предложить нарисовать возникшую в процессе слушания картину, затем рассказать, почему у него возникли именно такие образы.
 Для снятия психоэмоционального напряжения можно использовать психогимнастику. Дети изучают различные эмоции и учатся ими управлять. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимает психическое напряжение, дает возможность самовыражению и снятию мышечного напряжения при тревожности.
Например, ребенку можно предложить изобразить без слов предоставленные взрослым ситуации. В качестве примера можно привести следующий эпизод из всем известной сказки: Красная Шапочка бежит по лесу к своей бабушке (радость), по пути ей встречается множество лесных жителей (любопытство и улыбка). Вдруг девочка увидела волка (испуг) и т.д. При эмоциональном восприятии сказки ребенок должен использовать не только мимику, но и двигаться.
 Уважаемые родители, если ваш ребенок испытывает эмоциональные затруднения, помните о том, что:
1. Нельзя учить детей подавлять эмоции, надо их научить правильно направлять, проявлять свои чувства.
2. Эмоции рождаются в процессе взаимодействия с окружающим миром. Необходимо научить ребенка адекватным формам реагирования на те или иные ситуации или явления внешней среды.
3. Не надо ограждать ребенка от отрицательных переживаний. Невозможно избежать негатива в повседневной жизни, и искусственное создание "тепличных условий" лишь на короткий период снимает проблему, а через некоторое время она проявится более остро. Нужно учитывать не просто модальность эмоций (отрицательные или положительные), а, прежде всего, их интенсивность.
4. Чувства ребенка нельзя оценивать, невозможно требовать, чтобы он не переживал того, что переживает. Как правило, бурные аффективные реакции – это результат длительного сдерживания эмоций.
 Практика показывает, чтобы достичь коррекционного эффекта, в результате специальных занятий с ребенком в детском саду, необходима преемственность работы МДОУ и воспитания в семье. Для эмоционального благополучия детей очень важно взаимопонимание между родителями и детьми.