***Профилактика психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста***

В «Законе об образовании РФ» определяется основная цель дошкольного образования, заключающаяся в «воспитании детей дошкольного возраста, охране и укреплении их физического и психического здоровья…» (ст. 18).

Серьезной проблемой является игнорирование закономерностей психического развития ребенка, роли ведущей деятельности в их формировании. Вторжение направленного обучения, построенного по аналогии со школьным, в границы дошкольного детства лишает маленького ребенка возможности полноценного развития.

Сегодня медики, констатируя общее снижение здоровья детей дошкольного возраста, доказывают, что интенсивные умственные нагрузки, к которым ребенок еще не готов в полной мере (физически и психически), часто приводят к снижению защитных сил организма, трудности социальной адаптации ребенка к окружающим условиям.

В отношении к дошкольному периоду эмоциональная составляющая является доминантной и определяющей. Эмоциональность влияет не только на формирование личностных черт и социальное развитие , она сказывается и на интеллектуальном развитии. Жизнерадостный ребенок, склонен к активному любопытству, к исследованию окружающей среды.

Для профилактики психоэмоционального напряжения важно, чтобы воспитатели были сориентированы не просто на создание предметно-развивающей, но ***эмоционально-развивающей среды*** в группе, т.е. среды, способствующей разностороннему и полноценному развитию эмоционально-чувственной сферы ребенка.

Необходимо выделить условия, которые влияют на эмоциональную атмосферу ДОО. К таким условиям относятся:

- отношения между участниками совместной жизнедеятельности – т.е. *эмоционально-поддерживающий компонент* среды;

- режимные моменты, организующие процесс пребывания ребенка в группе детского сада – т.е. *эмоционально-стабилизирующий компонент* среды;

- внешняя обстановка (цветовое решение, удобство мебели и пр.) – т.е. *эмоционально-настраивающий компонент* среды;

- организация занятости детей – игры, занятия, сюрпризные моменты – т.е. *эмоционально-активизирующий компонент* среды ДОО;

- проведение психогимнастических упражнений с детьми, или *эмоционально-тренирующий компонент* среды.

***Эмоционально-поддерживающий компонент среды***

Создание эмоционально теплой атмосферы в группе, атмосферы эмоциональной безопасности. Решающая роль в этом принадлежит воспитателю, его собственному настрою, эмоциональности его поведения и, в частности, его речи, а также уважительном отношение к детям. Общаясь с воспитанниками, воспитатель организует контакт с ними «на уровне глаз». Он садиться на маленький стул, наклоняется к детям, располагается вместе на ковре, на диване. Это помогает ребятам чувствовать себя в общении со взрослыми более уверенными. Когда педагог что-либо объясняет, разговаривает с детьми, то делает это бодро, весело, ласково и тем вызывает ответные положительные эмоции, желание заниматься. Своим примеромвоспитатель показывает детям образцы доброго внимательного отношения к окружающим.

***Эмоционально-стабилизирующий компонент среды***

Для ребенка очень важно чувствовать безопасность окружающего его быта. Ощущение безопасности связывается с повторяемыми событиями, ежедневное чередование которых несет стабильность, уверенность. Именно поэтому так важны режимные моменты. При этом повторяемость должна соблюдаться по форме: наличие режимных моментов – питание, сон, прогулки, занятия, – но по содержанию они должны всегда отличаться друга от друга.Понедельник и пятница не должны быть физически и интеллектуально перегружены. Нужно обеспечить ребенку легкое вхождение в рабочую неделю и состояние удовлетворенности своим пребыванием в дошкольном учреждении в конце недели. Каждый день должен отличаться от предыдущего по месту, времени, форме организации занятий. Не будем забывать, что ничто так не угнетает психику, как череда однообразных будней. В режиме дня должно быть предусмотрено время для индивидуальных контактов воспитателя с детьми на основе неформального общения. В качестве средства профилактики психоэмоционального напряжения прием пищи может быть организован как большая релаксационная пауза. Для этого включают спокойную музыку. Известно, что *лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка***.** Использовать движения в качестве противовеса отрицательным эмоциям.

***Эмоционально-настраивающий компонент среды***

Цветовое решение в группе должно быть спокойным для восприятия, но не однообразным.Обязательно нужно заботиться об эстетике окружающей обстановки – в спальнях, в раздевалке, при принятии пищи и т.д. Музыкальный фон в группе создает и соответствующая музыка – не только привычные детские песенки, но и классические произведения, народная музыка. Внешний вид воспитателя и няни. Воспитателям хорошо известны зоны в группах, рассмотрим какую они несут психологическую задачу.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Психолого-педагогическая задача*** | ***Зоны эмоционально-развивающей среды группы ДОО*** |
| обеспечение эмоциональной релаксации  снятие эмоционального напряжения | зона двигательной активности,  центр «Песок»,  уголок ИЗО-деятельности |
| побуждение к эмоциональному отклику на игровое занятие и желанию участвовать в совместной игре | Игровые двигательные модули,  игровая «жилая комната»,  центр развивающих игр |
| формирование эмоционально-положительного отношения у ребенка к окружающим людям, предметам, обстановке | Различные виды театра, зона «ряженья» |

***Эмоционально-активизирующий компонент среды***

В процесс активизации эмоционального состояния детей включаются игры, занятия, сюрпризные моменты и т.д. Ритм взрослой жизни намного медленней, чем ритм жизни детей. Мы же знаем, что ребенок — это такой все время скачущий, прыгающий человечек. Детям необходимы праздники, сюрпризы и взрослый должен помогать в этом ребенку. Должен участвовать в его жизни, помогая возникать эмоциональным событиям. Что при этом для него труднее всего? Труднее всего научиться произносить: «А-а-ах! Какое сегодня голубое небо!», «А-а-ах! Вот так колонна! Она похожа… На что же она похожа?». Но произносить нужно обязательно искренне, с искренним восхищением, с искренним удивлением. Такой подход не только обеспечивает интересный досуг, он еще и обучает ребенка управлять своими эмоциями.

***Эмоционально-тренирующий компонент среды***

Психогимнастика, представляет собой специальные занятия (этюды, игры, упражнения), направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (его познавательной и эмоционально-личностной сферы). Нужно включать психогимнастический комплекс в дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными или психоэмоциональными нагрузками. Занятия по психогимнастике можно проводить как на материале содержания одного из видов детской деятельности: изобразительной, музыкальной, речевой, игровой и т.д., так и в интеграции нескольких видов детской деятельности.

**«Солнечный зайчик»**

**Цель:** снятие напряжения мышц лица.

Взрослый говорит: «Хочешь поиграть с солнечным зайчиком? Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит тебя, подружись с ним. Отлично! Мы подружились с солнечным зайчиком, глубоко вздохнём и улыбнёмся друг другу»

**«Говорящие предметы»**

**Цель:** развивать у ребёнка способность к отождествлению себя с кем-то или с чем-то, учить детей сопереживать.

В ходе игры дети берут на себя разные роли и описывают свое состояние, причины действий, систему отношений с действительностью. Начинает первый ребёнок: «Я не Саша, я шарик. Мне бы понравилось, если бы я был не одноцветным, а разукрашенным весёлым узором. Мне бы хотелось, чтобы меня не держали на верёвочке, а отпустили свободно летать, куда захочу». Продолжает следующий ребёнок: «Я не Боря, я мяч. Я из резины и хорошо надут. Дети радуются, когда перебрасывают меня друг другу!» Взрослый предлагает названия следующих предметов: пальто, автобус, мыло и т.п. Дети также предлагают свои варианты.

**«Надувала кошка шар»**

**Цель:** снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Дети находятся в расслабленной позе, они изображают сдувшиеся шарики. Взрослый произносит текст: Надувала кошка шар (дети выпрямляют туловище, надувают щёки), А котёнок ей мешал: Подошел и лапкой – топ! А у кошки шарик – лоп! («Шарики» со звуком сдуваются и возвращаются в исходное положение).  
**«Обними и приласкай игрушку»**

**Цель:** удовлетворить потребность детей в эмоциональном тепле и близости. Взрослый приносит в комнату одну или несколько мягких игрушек, например, куклу, собаку, медведя, зайца, кошку и т.д. Дети гуляют по комнате. По сигналу они разбиваются на группы и проходят к той игрушке, которую хотели бы приласкать. Первый ребёнок берёт игрушку, обнимает её и говорит ей что-нибудь нежное и приятное. Затем передаёт игрушку своему соседу. Тот, в свою очередь, тоже должен обнять игрушечного зверя и сказать ласковые слова. Игра может повторяться несколько раз.

**«Прорвись в круг»**

**Цель**: помочь проверить себя, преодолеть робость, войти в коллектив. Ребёнка, испытывающего сложности в общении, отводят в сторону. Остальные дети встают в круг, крепко взявшись за руки. Стеснительный ребёнок должен разбежаться, прорвать круг и проникнуть в него.  
**«Упрямое зеркало»**

Взрослый предлагает детям представить себя ранним утром в ванной комнате, где висит кривое зеркало — оно повторяет все движения наоборот. Если играющий поднимает руку, зеркало опускает её и т. д. Играть можно парами, меняясь ролями, или всей группой, выполняя упражнении «перевёртыши», причём каждый сам придумывает своё движение.

**Литература:**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М.: Академия, 2003.
2. Алябьева Е.А.. Психогимнастика в детском саду. М.: ТЦ Сфера, 2003.
3. Алямовская В.Г. , Петрова С.Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. Изд. Скрипторий 2000, 2002
4. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.,1990.

Автор консультации – психолог ВКК

Гин О.В.