Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Полевского муниципального округа Свердловской области «Детский сад № 65 комбинированного вида»

*Рекомендации педагога-психолога для родителей*

## «Профилактика психоэмоционального напряжения в дошкольном возрасте».

Лучшим средством для снятия нервного напряжения является ***физическая нагрузка***.

Важными компонентами здорового образа жизни является ***сон и закаливание*.**

Эффективно воздействуют на психическое состояние детей, снимая напряжение и стресс.

**водные закаливающие процедуры.**

## Рекомендации профилактики психического напряжения у детей

Безусловно принимайте и уважайте ребенка. Если вы рассержены на ребенка, нужно выражать свое недовольство. Но не ребенком в целом, а его отдельными действиями. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства. Раз чувства у него возникли, значит, для этого есть основания. Активно выслушивайте его переживания и потребности. Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется. Помогайте, когда он просит. Поддерживайте успехи. Делитесь своими чувствами. Конструктивно разрешайте конфликты. Используйте в повседневном общении приветливые фразы. Обнимайте не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день. Будьте (читайте, играйте, занимайтесь) вместе.

2.Оздоровительные игры. Игры этой серии предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Кроме релаксационной они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции.

Например:

«Кошка». Ребёнку предлагается опуститься на колени и упереться ладонями в пол. Сейчас мы будем изображать кошку. Сначала кошка недовольна. Она выгибает спинку как можно сильнее вверх. Теперь кошка потягивается. Спинка прогибается вниз. Движения должны быть энергичные, но в то же время плавные и грациозные. Движения чередуются в течение 2 секунд. Затем ребёнку предлагают лечь на спину, быстро и грациозно переворачиваться то на один, то на другой бок, одновременно выполняя потягивающие движения руками и ногами на одном боку и сворачивающиеся движения на другом, как это делает кошка, когда очень довольна. Упражнение выполняется в течение 2 секунд. Игра способствует эмоциональному подъему, создает чувство расслабленности

3.Нередко родителей тревожит появление у детей несобранности, излишней активности, напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становиться конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психоэмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые еще не разобрались. Как помочь ребенку в такие моменты? Самое правильное – научить его помогать самому себе, то есть познакомить с методами саморегуляции.

Например:

«Возьмите себя в руки» (для детей с 5 лет). Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека.

«Гора с плеч» (для детей с 5 лет). Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5-6 раз, и тебе сразу станет легче.

«Спаси птенца» (для детей с 4 лет). «Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!».

4.Как помочь агрессивному ребенку?

* создавайте условия для снятия напряжения через движение (спорт, соревнования, игры, походы);
* научите ребенка правильно направлять, проявлять свои чувства, не обижая других;
* если чувство обиды, гнева, злости переполняют ребенка, можно уйти в другую комнату, где никого нет, и там высказать все, что накопилось;
* предложите ребенку бить специальную подушку, рвать газету, мять и рвать «лист гнева», бить по мячу;
* переключите внимание ребенка, предложите станцевать под ритмичную громкую музыку динамичный энергичный танец, под медленную музыку посидеть (полежать), расслабиться, спеть;
* пусть ребенок нарисует свое состояние (гнев, боль, агрессию);
* предложите ребенку надуть шарик (можно мысленно), «выдуть» из себя в него все негативные мысли, чувства, эмоции, крепко завязать шарик и выпустить его в окно.

Место родителей рядом с ребенком, может быть, чуть впереди. Не подавляйте, не наказывайте, а предостерегайте, предоставляйте право решать самому ребенку. Воодушевляйте и возвышайте, безусловно принимайте ребенка. Любите его не за то, что он красивый, умный, способный, а просто так, просто за то, что он есть. Хочется видеть каждого ребенка счастливым, а не обремененным непосильными для его возраста забота.

Составитель: МАДОУ «Детский сад № 65», г. Полевской, ул. Меркулова 33 педагог-психолог Опачева Э.П