**Признаки психоэмоционального напряжения у детей**

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 ребёнка сформировалась правильная социальная ориентация, развилась способность к адаптации и саморегуляции.

У детей разного возраста преобладающие 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 развития 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:

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 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. К сожалению, эти последствия стрессов редко своевременно замечают взрослые. Обычно они замечают, что с ребенком что-то неладно, когда разворачиваются множественные реакции.

Существует множество рекомендации по снятию стрессовых состояний. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус. Расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания. Основными способами снятия психоэмоционального напряжения, снижения агрессивности, гиперактивности, тревожности, невротических состояний являются упражнения на релаксацию (расслабление). Они выполняются буквально за пять минут, но приносят состояние спокойствия, уверенности в себе, снимают физическое и нервно-психическое напряжение у детей. Такие небольшие упражнения дают возможность возбужденным детям отдохнуть, сосредоточиться на занятиях или же снять ощущение усталости после интеллектуальных занятий. Релаксационные упражнения могут проводиться как индивидуально, так и коллективно. Проводить упражнения можно как с музыкальным сопровождением, так и без него.

Рекомендации по снятию напряжение у ребенка после дня в учреждении дошкольного образования:

Дети устают в учреждении по разным причинам, поэтому приемы расслабления могут быть то же различными: наиболее распространенный источник напряжения – это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д. не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило – он вспомнит и расскажет вам сам, когда отдохнет. Ребенок может соскучиться и по родителям – поэтому не следует, приведя его домой, сразу бросаться к выполнению домашних дел. Пусть он посидит на коленях у взрослого, пусть расслабиться от прикосновений. Не пожалейте немного времени для того, чтобы побыть с ним вдвоем, почитать или поиграть. Постарайтесь не слишком спешить, забирая ребенка домой – прогуляться вдвоем. Это позволит ему перейти на вечерний режим, настроится на домашнюю обстановку.

Если ребенку предстоят дополнительные занятия, то следует иметь ввиду, что спортивные скорее способствуют перевозбуждению, а расслабляют занятия в спокойном ритме типа рукоделия, моделирования и другого ручного труда.

лучше всего понаблюдать за собственным ребенком – к чему он инстинктивно стремится, возвращаясь домой (будь то музыка, домашние животные, аквариум, брат или сестра, книги, игры) – то и является для него источником стихийной психотерапии.