

## Способы снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста.

Выполнила:  
Золина Ю.А.

Дети дошкольного возраста обычно более эмоциональны нежели взрослые. Они реагируют на радостные и печальные события, на настроение окружающих их людей. Выражение эмоций у детей носит непосредственный характер, они бурно проявляются в их мимике, словах, движениях. В силу такой впечатлительности у детей может возникать психоэмоциональное напряжение, которое в более выраженных случаях способствует развитию невротоподобных состояний и ухудшает качество жизни маленького человека. На фоне психоэмоционального напряжения также могут возникать и соматические проблемы: головная боль, усталость, нарушения ритма сердечной деятельности и т.д. Что же мы, как родители, можем предпринять в качестве профилактики подобных проблем у детей дошкольного возраста?

### Рекомендации для снятия психоэмоционального напряжения детей дошкольного возраста:

- для сброса психоэмоционального напряжения можно использовать варианты дыхательной гимнастики для детей. Как бы странно это ни звучало, но подавляющее большинство детей не умеют правильно дышать. Из-за этого организму недостает кислорода, и ребенок бывает усталым, быстро утомляется, становится невнимательным и рассеянным. Глубокое, размеренное дыхание помогает расслабиться, успокоиться, улучшить память и мыслительные способности.

#### “Задуй свечу”.

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук “у”. Выполнять это упражнение можно 10-15 раз.

#### “Ленивая кошечка”.

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”. Выполнять это упражнение можно 10-15 раз.

#### “Озорные щечки”.

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы. Выполнять это упражнение можно 10-15 раз.

- используйте сенсорный ящик в игре с ребенком. Играя с ящиком, ребенок может трогать, пересыпать, переливать, складывать, мять,



прятать и отыскивать предметы. Такие игры способствуют не только снятию напряжения ребенка, но и развитию мелкой моторики. Можно использовать тематические сенсорные ящики для развития ребенка дошкольного возраста. Например: ящик с фермой для изучения домашних животных. Такую игрушку можно легко сделать своими руками.

- используйте игрушки антистресс или сквиши (с англ. Squishy –мялка). Они



могут быть разного размера и формы. Главное то, что их приятно мять тем самым снимая психоэмоциональное напряжение. Обычно встречается три вида сквишей: резиновые, похожие на лизунов; вспененные, большие, напоминающие губку и круглые, прозрачные,

наполненные цветным гелем- он забавно растекается в разные стороны или собирается в симпатичные кляксы, когда жмешь игрушку.

- применяйте глинотерапию в домашних условиях. Работа с этим природным материалом оставляет приятные тактильные ощущения, помогает расслабиться, снять эмоциональные зажимы.

### При работе с глиной можно выполнить следующие задания:

1. Закройте глаза и почувствуйте кусок глины, подружитесь с ним.

Какой он: холодный, тёплый, влажный, сухой?

2. Сожмите, разгладьте глину пальцами, тыльной стороной руки.

3. Проткните глину, пошлёпайте по ней.

4. Оторвите кусочек и сделайте змейку, а теперь сожмите кусок.

- Используйте игры с бумагой. Играя с бумагой, ребенок может мять ее, рвать, делать из нее комочки и кидаться ими. Сделайте вместе с ребенком аппликацию из кусочков цветной бумаги. Таким образом ребенок может скинуть излишнее напряжение и расслабиться.



Таким образом, все вышеприведённые рекомендации позволяют снять эмоциональное напряжение у детей дошкольного возраста, а также направлены на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и в семье.