

Консультация

«Как снять эмоциональное напряжение у детей»



Уважаемые родители, наблюдая за своим ребенком, вы можете заметить признаки психоэмоционального напряжения. Даже для самого общительного ребенка начало посещения детского сада - это стресс. Если вы заметили какой-либо пункт у вашего ребенка, то это может говорить о том, что он находится в состоянии психоэмоционального напряжения:

1. Трудность засыпания и беспокойный сон.
2. Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла.
3. Беспочвенная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
4. Беспокойство, непоседливость.
6. Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмется к ним.
7. Проявление упрямства.

Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приемы расслабления могут быть тоже различными.

Наиболее распространенный источник напряжения – это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском 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 в течение дня – если захочет, то он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет. Посещение общественных мест, множество гостей в доме, конфликты в семье могут дать чрезмерную нагрузку на нервную систему, и малыш не успевает восстановиться. Даже если вам кажется, что занятий в садике недостаточно, постарайтесь снять с ребенка всю дополнительную нагрузку, хотя бы в первые месяцы адаптации к новым социальным условиям.

Ребенок может соскучиться и по родителям – поэтому не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Пусть он посидит на коленях у взрослого, пусть расслабится от прикосновений. Не пожалейте немного времени побыть с ним вдвоем.

Постарайтесь, как можно раньше забирать ребенка из детского сада, но не слишком спешить домой – старайтесь, чтоб ваш малыш как можно больше времени проводил на свежем воздухе. Небольшая прогулка позволит ребенку перейти в вечерний режим, перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Будет лучше при этом, если вы не будете сопровождать это беседой с кем-либо из приятельниц или родителей других детей – как правило, дети очень ценят прогулки вдвоем.

Понаблюдайте за ребенком – к чему он инстинктивно стремится, возвращаясь домой. Это либо музыка, домашние животные, аквариум, игрушки, брат или сестра, книги всё это, является для него источником стихийной психотерапии.

Что же могут сделать родители, чтобы помочь ребенку снять эмоциональное напряжение?

К сожалению, волшебного средства – одного для всех – не существует. Всегда нужно учитывать индивидуальные особенности маленького человека: возраст, характер, темперамент.

Сначала стоит внимательно понаблюдать за ребенком, поговорить с воспитателями, чтоб определить, какая именно помощь нужна вашему ребенку. Если малыш днем скован и робок, а вечером «наверстывает» упущенное, то нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать перевозбуждения.

Если же ребенок и в садике ураган, и дома никак не может остановиться, то надо плавно перевести его энергию в мирное русло.

Ребенку очень сложно контролировать свои эмоции и справляться с неприятными ситуациями. Даже если ребенок получил исключительно положительные эмоции они могут превратиться в негативные переживания только потому, что у него не было возможности ими поделиться. Поэтому ребенку важно давать выход этим эмоциям. Как Вы можете помочь ребенку:

1 Рисуйте пальчиковыми красками. Найдите для этого дела большой лист бумаги, даже если это простая газета или кусок ненужных обоев. Масштабы для полета фантазии и яркие краски на его теле пойдут ребенку на пользу.

2 Потанцуйте с ребенком под веселую песенку. Ритмичные движения как никогда позволят ребенку выплеснуть негатив.

3 Решать проблемы вместе. Больше разговаривайте с ребенком о том, что его интересует или тревожит. Просите рассказать сон, или как прошло знакомство с новеньким в садике. Слушайте что и как он говорит, что именно ребенку хочется до вас донести. Таким образом вы подарите ребенку чувство, что он любим, важен и нужен.

4 Компенсируйте эмоциональные нагрузки. Чаще устраивайте физкультминутки во время долгих занятий. Физическая активность легко компенсирует эмоциональное напряжение за счет выработки гормонов счастья. Запишитесь в бассейн или танцы. Важно, чтобы эта деятельность нравилась самому ребенку.

5 Соблюдайте режим. Режим важно соблюдать даже в те дни, когда ребенок не находится в саду. Соблюдение режима приема пищи, сна и занятий способствует нормализации поведения ребенка, позволяет организму автоматически регулировать свои ресурсы.

6 Учите ребенка расслабляться. В частности, учите глубокому дыханию, то есть не грудью, а животом; вдыхать носом, а выдыхать ртом.

7 Прививайте ребенку уверенность в себе. Говорите ему, что все будет хорошо. Что все проблемы временные и вы всегда будете рядом. Не скупитесь на комплименты и добрые слова. Говорите какой он хороший, добрый, щедрый и т.д.

8 Акцентируйте внимание на положительном. Поменьше говорите о неприятных моментах. Читайте добрые книжки, смотрите хорошие добрые мультики без страшилок и ужасиков.

9 Дарите объятия. Телесный контакт очень важен для ребенка и поможет успокоиться.

10 Немаловажным является и то, как и на сколько грамотно распланирован вечер. Необходимо, чтобы ребенок постепенно освобождался от скопившегося напряжения.

Один из наилучших антистрессовых приемов – игра. Она позволяет ребенку раскрепоститься и расслабиться.

Во-первых, выбор – играть или не играть должен оставаться всегда за ребенком. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет просто погулять или почитать.

Во-вторых, вечерняя игра не должна быть шумной, сопровождаться бегом и криками.

И самое главное постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил:

Если днём ваш ребенок – «тихоня», а вечером – «бунтарь», хорошо помогает снять напряжение и даст выход деструктивной энергии игра «Рвакля». Приготовьте ненужные газеты, журналы, бумаги и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, вообще делать с ней что угодно, а потом бросать ее в корзину.

Если человек и в садике ни на минуту не присел, и дома никак не остановиться, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Одной из таких игр является игра «Грибник». Предложите ребенку расставить кегли или небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Если у вас дома есть спортивный комплекс, игрушки можно развесит на нем. Затем попросить ребенка собрать все грибы в корзинку. Собранные грибы можно сортировать по цвету, форме, размеру.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с напряжением игры с водой. Наберите в ванну немного теплой воды, положите противоскользящий коврик, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня – усталость, раздражение – уйдет, «стечет» с малыша. Игры в воде подчиняются общему правилу, они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри, играть с

губками: смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или в дельфинов; просто дать 2-3 баночки, и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.

Попробуйте исключить телевизор и компьютер из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение может сделать для «Спокойной ночи малыши», это передача идет в одно и тоже время и может стать частью «ритуала» отхода ко сну.

Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе спокойную музыку. Кассету с записями шума моря или звуков дождя. Вспомните все радости прошедшего дня, пофантазируйте, как может пройти следующий день.

Каким бы замечательным ни был детский сад, какие профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», день в детском саду не покажется ему вечностью и эмоциональное напряжение отступит.