

«Методы снятия нервно-психического напряжения у детей»

Подготовила педагог-психолог:
Канищева М.А.

Нервно-психическое напряжение – определенный вид психических состояний, развивающийся в психологически сложных условиях – в ситуации дефицита времени, информации, высоком уровне требований к объему и качеству результатов деятельности и высокой ответственности за возможную неудачу

Причины возникновения психоэмоционального напряжения у детей:

1. Отсутствие режима дня;
2. Систематическое недосыпание;
3. Усталость;
4. Загруженность;
5. Проблемы в семье;
6. Конфликты с детьми в группе и т.д.

Признаки стрессового состояния у ребенка могут проявляться:

- в трудностях засыпания и беспокойном сне;
- в усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла;
- в беспричинной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности;
- в рассеянности, невнимательности;
- в беспокойстве и непоседливости;
- в отсутствии уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметесь к ним;
- в проявлении упрямства;
- в том, что он постоянно сосет соску, палец или жуёт что-нибудь, слишком жадно без разбора ест, заглатывая при этом пищу (иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита);
- в боязни контактов, стремлении к уединению, в отказе участвовать в играх сверстников
- в игре с половыми органами;
- в подергивании плеч, качании головой, дрожании рук;
- в снижении массы тела или, напротив, начинающихся проявляться симптомах ожирения;
- в повышенной тревожности;
- в дневном и ночном недержании мочи, которых ранее не наблюдалось, и в некоторых других явлениях.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, только в том случае, если они не наблюдались ранее.

Следует отметить и то, что не все признаки стрессового состояния могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже в том случае, если проявились хотя бы некоторые из них.

Как известно, эмоции и чувства плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым надо помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями. Чувства ребенка в таких острых ситуациях лучше не оценивать, так как это повлечет за собой лишь непонимание или негативизм. Нельзя требовать от ребенка не переживать того, что он переживает, чувствует. Можно ограничить лишь форму проявления его негативных эмоций. Важно научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

- постараться услышать, как ребенок сигнализирует о своем напряжении,
- стараться уберечь от непосильных нагрузок,
- не пытаться оградить ребенка от всех стрессовых ситуаций. Задача родителей в другом - выпустить ребенка в жизнь как можно более стрессоустойчивым, и понимающим, где он может найти поддержку;
- оказывать поддержку и помощь в кризисных ситуациях, знать, к какому специалисту можно обратиться за помощью.
- научить доступным способам снятия избыточного стресса. Надежные способы снятия стресса у большинства людей индивидуальны. Для кого-то это физическая разрядка, общение с природой или искусством, с близкими по духу людьми или наслаждение одиночеством, медитация. Помогите ребенку выбрать свои, индивидуальные способы избавления от чрезмерного эмоционального напряжения. Есть и специальные приемы самопомощи в стрессовых ситуациях. Это способы мышечной релаксации, дыхательные упражнения, вызывание зрительных образов и др.

Рекомендации для родителей по снятию психоэмоционального напряжения

- постараться услышать, как ребенок сигнализирует о своем напряжении,
- стараться уберечь от непосильных нагрузок,
- не пытаться оградить ребенка от всех стрессовых ситуаций. Задача родителей в другом – выпустить ребенка в жизнь как можно более стрессоустойчивым, и понимающим, где он может найти поддержку;
- оказывать поддержку и помощь в кризисных ситуациях, знать, к какому специалисту можно обратиться за помощью.
- научить доступным способам снятия избыточного стресса. Надежные способы снятия стресса у большинства людей индивидуальны. Для кого-то это физическая разрядка, общение с природой или искусством, с близкими по духу людьми или наслаждение одиночеством, медитация.

Помогите ребенку выбрать свои, индивидуальные способы избавления от чрезмерного эмоционального напряжения. Есть и специальные приемы самопомощи в стрессовых ситуациях. Это способы мышечной релаксации, дыхательные упражнения, вызывание зрительных образов и др.

Методы снятия нервно-психического напряжения

1. Дыхательные упражнения:

Вдох состоит из трёх фаз: вдох – пауза – выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно увеличить время на все 3 фазы. Начните с 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того чтобы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим: вдох-выдох-пауза.

Медленное и глубокое дыхание – понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость. То есть, изменяя ритмику дыхания, можно из расслабленного спокойного состояния перейти в более активное, бодрое.

2. Массаж и самомассаж

Задачами массажа здесь будут: нормализация психоэмоционального состояния, улучшение обменных процессов, метаболизма тканей, улучшение крово- и лимфообращения, снятие гипертонуса мышц, снятие образовавшейся доминанты в нервной системе, нормализация сна.

Методика массажа. Применяют поглаживание, растирание, неглубокое спокойное разминание. Исключаются ударные приемы и интенсивные техники. Массируют затылок, воротниковую область, спину, нижние конечности, грудная клетка, верхние конечности.

3. Психологические и релаксационные упражнения, медитации.

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят: клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления, нужно напрячься максимально сильно.

Примеры упражнений:

«Сосулька». При выполнении данного упражнения достигается релаксация мышц всего тела. Взрослый предлагает малышам представить себя в роли сосульки, закрыв глаза и встав с поднятыми вверх руками. В такой позе следует находиться одну-две минуты. Затем детям предлагается представить, как медленно тает сосулька, согретая теплыми солнечными лучами. При этом следует расслабить кисти рук, а после этого мышцы шеи, плеч, туловища и ног. Одновременно могут быть применены тексты для релаксации. Для детей такая «игра» будет наиболее интересна. Так, во время выполнения данного упражнения воспитателю предлагается произносить следующие слова: «Под крышей нашего дома сосулька висит. Солнышко пригреет, она растает и упадет».

«Улыбка». При выполнении данного упражнения достигается релаксация мышц лица. Детям показывают картинку с улыбающимся солнышком. Взрослый: «Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь еще раз и

попробуйте улыбнуться шире. Растягиваются ваши губки, напрягаются щечки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».

«Согреем бабочку». При выполнении данного упражнения достигается релаксация через дыхательные техники. Дети сидят на стульях. Взрослый показывает воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки. Взрослый рассказывает, что бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, подставляют под холодные струйки воздуха ладошки.

«Лиса». При выполнении данного упражнения снимается напряжение, развивается мелкая моторика рук, развивается коммуникативная функция речи. Взрослый ритмично открывает и закрывает «ротик» прищепки, сопровождая действия проговариванием стихотворного текста.

Хитрая плутовка, рыжая головка,

Ротик открывает, зайчиков пугает.

(Дети повторяют текст и движения за взрослым.)

Упражнения нужно подбирать индивидуально, т.к. для некоторых имеются противопоказания.

Любите своих детей. Всего хорошего!