# ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

# У ДЕТЕЙ

# РАННЕГО

# ВОЗРАСТА

Учёт психического состояния ребёнка является одной из актуальнейших проблем современной образовательной практики, которая призвана обеспечить физическое и психическое здоровье подрастающего поколения. Гармоничным мы можем назвать такое воздействие человека с окружающей жизненной средой, при котором сохраняются его здоровье, способность к адекватному поведению и деятельности, а также появляются возможности для полноценного личностного развития.

В дошкольном детстве соблюдение права ребёнка на охрану здоровья имеет особое значение.

По мнению учёных, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребёнка. Причин для этого много. Так, академик Ю. Е. Вельтищев связывает это с тем, что в данном возрастном периоде происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности.

Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью, поэтому эмоциональные перегрузки сопряжены с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций.

Неслучайно именно в этом возрасте родители и педагоги нередко сталкиваются с таким проявлениями в поведении детей, как частая смена настроения, повышенная раздражительность, плаксивость, быстрая утомляемость. Малыши грызут ногти, крутят волосы, плохо засыпают, случается, много и бесцельно двигаются. Специалисты отмечают вираж нервно-психического развития (временное отступление от уже достигнутого уровня).

Деятельность дошкольного учреждения по обеспечению сохранности ффизического и психического здоровья детей раннего возраста - это:

* лечебно-профилактическая работа;
* обеспечение психологической безопасности личности ребёнка;
* оздоровительная направленность образовательного процесса;
* социально - педагогическая и психологическая поддержка детей из проблемных семей.

Лечебно-профилактическая работа включает организацию физиолечения, массаж, фитотерапии, витаминотерапии, лекарственной терапии, закаливания, сна, лечебного и диетического питания; тщательный уход за детьми и воспитание у них привычек здорового образа жизни.

Психологическую безопасность личности ребенка обеспечивает многовариантный режим комфортной для малыша жизнедеятельности, строгое дозирование интеллектуальных и физических нагрузок.

Под оздоровительной направленностью образовательного процесса подразумевается система мер, не травмирующих нервную систему ребёнка во время образовательных занятий.

Адаптивная модель организации педагогического и образовательного процессов предусматривает введение элементов семейного воспитания в практику работы дошкольного учреждения, а также наличие дифференцированных и индивидуальных программ психолого-педагогического сопровождения развития самых маленьких наших воспитанников.

При планировании работы по профилактике психоэмоционального напряжения детей раннего возраста мы руководствуемся следующими основными принципами:

* ориентацией на «зону ближайшего развития» каждого ребёнка;
* учётом направленности его интересов;
* обеспечением свободы выбора и волеизъявления;
* безоценочным подходом к детям.

Ориентация на «зону ближнего развития» исключает усредненный подход к ребёнку и способствует устранению эмоционально-интеллектуальной напряженности, возникающей у него, если повышены пределы доступности воспринимаемого им материала. Гуманистический принцип безоценочного подхода служит одним из важнейших условий обеспечения позитивного состояния нервной системы малышей.

Социально-педагогическая и психологическая поддержка детей из проблемных семей заключается в организации работы с семьями группы риска и малышами, находящимися по той или иной причине в ситуации риска (например, если адаптация проходит очень тяжело).

Общеизвестно Положение о необходимости комплексного применения оздоровительных мер в ДОУ. Здоровье и основанная на нём жизненная целостность организма могут стать точкой приложения усилий не только медиков, но и педагогов.

Первым принципом оздоровительно-развивающей работы с детьми раннего возраста является развитие творческого воображения. Так, имитируя позу «кошечки», ребёнок естественно преображается. Не надо объяснять ему, как расслабить те или иные мышцы. Его образная память воспроизводит яркие «кошачьи» черты. Они преломляются сквозь призму детского воображения, и вот уже малыш пластично выгибаем спину, урчит, ползает на коленках. В этот момент включаются все биоактивные точки и зоны, расположенные на коленках, локтях и пальцах. В позе «кошечки» ребёнок чувствует себя комфортно и непринужденно - именно в такой позе он находился в утробе матери.

В процессе игровой психогимнастики, когда дети вызывают у себя различные ощущения типа «холодно - тепло», они опять же силой собственного воображения овладевают навыками произвольной терморегуляции организма. Например, воспитатель, указывая на недомогающего ребёнка, обращается к малышам: «Ваня! Саша! Даша! А где у нас горчичники? Давайте поможем Катеньке!» Малыши желающие помочь заболевшей девочке, прикладывают свои ладошки к больным местам. И эти живые «горчичники» начинают прогревать намного эффективнее, чем настоящие. Может показаться удивительным, но наблюдения свидетельствуют о том, что дети при этом не заражаются и не заболевают. Энергия позитивного и сильного эмоционального порыва создаёт своеобразный иммунитет.

Второй принцип оздоровительно-развивающей работы - это формирование осмысленной моторики. Выдающийся ученый А. В. Запорожец в своих классических исследованиях показал, что движение может стать произвольным, управляемым только в том случае, если оно будет ощущаемым и осмысленным. Так, постановку осанки у ребёнка должно предварять формирование ориентировки на позу как выразительную характеристику положения тела в пространстве. Наряду с этим творческий, развивающий характер должны носить и собственно упражнения для коррекции осанки (напряжения и расслабления мышц спины с изображением движений разных животных - медведя, лисы, зайчика, бабочки и т. д.).

Третий принцип оздоровительной работы - создание и закрепление целостного и позитивного психосоматического состояния ребёнка в различных видах деятельности. Иными словами, что бы ребёнок ни делал - это должно доставлять эму радость и удовольствие.

Четвёртый принцип - воспитание способности к сочувствию и сопереживанию (например, с «живыми горчичниками», приведенный выше).

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети переживают адаптационный стресс. Адаптивные возможности ребёнка раннего возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Воспитателю необходимо помочь новичкам преодолеть стресс и успешно адаптироваться в детском саду.

Дети раннего возраста эмоциональны и впечатлительны. Им свойственно быстро заряжаться сильными как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти способности и легли в основу перспективного планирования работы по теме: «Профилактика психоэмоционального напряжения детей раннего возраста».

Воспитатель приступает к работе по данной проблеме сразу после прихода малышей в детский сад. Именно в этот момент они пребывают в стрессовом состоянии, вызванным расставанием с родителями, непривычной обстановкой, появлением незнакомых взрослых и большим количеством детей. И проводится эта важная работа в течение всего учебного года, пока ребёнок находится в данной возрастной группе, а затем продолжается и в дошкольных группах.

Ранний возраст - особый период становление органов и систем, формирование их функций, прежде всего функций мозга. Раннее детство имеет свою специфику.

Во-первых, чрезвычайно быстрый темп развития, который отличается скачкообразным характером.

Во-вторых, это неустойчивость и незавершенность приобретенных навыков и умений. Ещё одной особенностью раннего возраста является теснейшая взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития. Любые изменения в состоянии здоровья малыша влияют на его психику и нервную систему.

Ребёнка раннего возраста характеризует повышенная эмоциональность. Раннее формирование положительных эмоций - залог становления личности, основа проявления познавательной активности.

Психика ребёнка раннего возраста устроена так, что его практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные, упражнения. Малышу должно быть интересно это делать не потому, что надо и полезно, а потому, что ему это нравится.

Именно радость и эмоциональный подъём, а не только удовлетворение от правильно выполненных действий соответствуют потребностям растущего организма в движении. Применение лечебных игр способствует всестороннему гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости, повышению эмоционального тонуса детей.

В весьма раннем возрасте начинают проявляться артистические способности. Игры-драматизации очень полезны. Театр - всегда игра, сказка, чудо, волшебное действо с красочными персонажами и увлекательными сюжетом. Это возможность не только увидеть героя, но и самому стать им. В игре-драматизации вырабатывается правильное и чёткое произношение звуков, снижает закомплексованность, скованность, малыш раскрепощается; воспитываются сенсорные навыки, расширяется сфера эмоциональных и мыслительных возможностей, развивается фантазия и творческое воображение.

Роль музыки в снятии психоэмоционального напряжения у детей очень велика. Приобщая ребёнка с раннего детства к музыке, мы развиваем не только непосредственно музыкальные способности, но и эмоциональную восприимчивость, стремление к прекрасному, более глубокое понимание мира. Для этой цели мы приобрели аудиокассеты и диски с музыкой для детей, с песнями из детских кино и мультфильмов, плясовыми мелодиями, колыбельными, маршами.

Большое значение в профилактике психоэмоционального напряжения у детей раннего возраста имеет работа педагогического коллектива с семьёй. Современная семья нуждается в разнообразных знаниях: медицинских, сексологических, психологических, педагогических, юридических, экономических...

Практика показывает, что достижение коррекционного эффекта в результате специальных занятий с ребёнком в детском саду само по себе не гарантирует переноса позитивных изменений в повседневную жизнь малыша. Необходимо преемственность работы ДОУ и воспитания в семье. Представление о том, что для воспитания нужны специальные знания, ещё не укоренилось в сознании значительной части современных родителей.

Необходимость поиска заработка, перегрузки на работе, сокращение свободного времени у членов семьи приводит к ухудшению их физического и психического состояния, повышенной раздражительности, утомляемости, стрессам. Свои эмоции родители привычно выплёскивают на детей, при этом в вину ребёнка ставят как внешние проблемы, так и домашние. Малыш попадает в ситуацию полной зависимости от настроения, эмоций и реакций родителей, что сказывается на его психическом здоровье.

Родители, впервые приведшие ребёнка в детский сад, получают у нас анкеты «Готовность ребёнка к поступлению в ДОУ» и памятку «Психологические особенности детей раннего возраста».

Проводимая профилактика психо-эмоционального напряжения у детей раннего возраста дала положительные результаты. В настоящий момент уровень детей с легкой степенью адаптации повысился на 30%.

Таким образом, работа воспитателя целиком и полностью направлена на то, чтобы дети, впервые переступившие порог детского сада, чувствовали себя уверенно и испытывали только положительные эмоции. Важным фактором, влияющим на характер поведения ребенка в процессе привыкания, является личность самого воспитателя. С момента поступления в детское учреждение ответственность за жизнь и здоровья ребенка несет воспитатель, который должен любить детей, быть внимательным и отзывчивым по отношению к каждому ребенку, уметь привлечь ребенка, организовать его внимание. Он должен уметь наблюдать и анализировать уровень развития детей и учитывать его при организации педагогических воздействий. Также воспитатель должен уметь проектировать развитие формирующейся личности каждого ребенка, управлять поведением детей в сложной для них период привыкания к условиям детского сада.