**Предупреждение психологических перегрузок детей дошкольного возраста.**

Понятие психологическая перегрузка чаще всего раскрывается через использование понятий «психическое здоровье» и «угроза». Что же может угрожать психическому здоровью ребенка, т.е. вызывать у него психологические перегрузки в условиях детского сада? Предусмотреть все источники опасности психологического здоровья,  довольно сложно. Однако можно обозначить основные направления поиска причин психологических перегрузок с целью выработки системы упреждающих мер, как части оздоровительной программы.

1.  Внешние причины возможных психологических перегрузок у детей.

*1)*    *Физические:*

-    нерациональное питание;

-   недостаток свежего воздуха (сокращение продолжительности прогулок, отсутствие режима проветривания помещений);

-     «враждебность» окружающей ребенка среды (неудачное цветовое и световое оформление, недоступность игрового материала, отсутствие возможности активно двигаться);

-      неблагоприятные погодные условия.

*2)*    *Социальные:*

-     неправильная организация общения со взрослыми (преобладание авторитарного, либо попустительского стиля  воспитания, неустойчивость воспитательской позиции);

-     нарушение межличностных отношений с другими детьми (ребенок может быть отвергнут  сверстниками, стать объектом грубого, даже жестокого обращения);

-      отсутствие понятных детям и доступных для выполнения правил, регулирующих его поведение в условиях детского сада;

-        нерационально выстроенный режим жизнедеятельности детей (слишком продолжительные однообразные занятия, например, за столом, эмоциональная скудность занятий, слишком  частая и резкая смена деятельности).

2.     Причины психо-эмоциональных перегрузок, вызванные личностными и физическими особенностями самого ребенка.

-      патология или выраженные особенности физического развития (нарушения зрения, слуха, чрезмерная тучность и т.д., что вызывает физическую невозможность выполнения ребенком всей деятельности, предусмотренной программой ДОУ);

-      перенесенное заболевание;

-      сформировавшиеся в результате дисгармоничного стиля семейного воспитания  привычки поведения, которые могут помешать ребенку успешно адаптироваться к условиям детского сада (привычка постоянно быть в центре внимания, добиваться своего капризами, чрезмерная боязливость, элементы деструктивного поведения и т.д.);

-       отсутствие автономности (зависимость от взрослых, беспомощность в ситуациях, когда приходится действовать самостоятельно);

-       осознание ребенком собственной неуспешности на фоне успешности других детей.

**Признаками наличия у ребенка психо-эмоциональных перегрузок могут служить следующие проявления (при условии, что ранее они не наблюдались):**

1.     Изменения поведения:

-         беспокойство, непоседливость;

-         трудности засыпания и беспокойство во сне;

-         агрессивность;

-         проявление упрямства;

-         беспричинная обидчивость, плаксивость;

-         стремление что-либо сосать, много и жадно есть, или же отсутствие аппетита, отказ от еды;

-         стремление к уединению, боязнь контактов со сверстниками;

-         наличие навязчивых движений (подергивания, раскачивание, дрожание рук и т.д.)

-         дневной или ночной энурез.

3.     Изменение психо-эмоционального состояния ребенка:

-         рассеянность, невнимательность;

-         отсутствие уверенности в себе (ребенок ищет поддержки взрослых, «жмется» к ним);

-         повышенная тревожность;

-         боязливость;

-         резкие смены настроения;

-         общее снижение настроения.

4.     Изменение внешнего вида:

-         ребенок может терять в весе (или стремительно набирать вес);

-         усталый вид, даже после несущественной нагрузки.

**В случае возникновения у ребенка тревожных симптомов следует:**

-         обеспечить ребенку режим наибольшего эмоционально благоприятствования (оградить от острых переживаний, создать спокойный позитивный эмоциональный фон, обстановку доброжелательности и понимания);

-         выявить причину стрессового состояния и по возможности устранить ее (возможно, с привлечением специалиста-психолога);

-         при подозрении на состояние хронического стресса непременно нацелить родителей ребенка на незамедлительное посещение врача-невропатолога.