

УДК 159.9

**ПРОФИЛАКТИКА ПРИЗНАКОВ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
PREVENTION OF SIGNS OF PSYCHOEMOTIONAL STRESS IN
PRESCHOOL CHILDREN**

*Невзорова Анастасия Сергеевна
студент факультета психологии
ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого», Россия, г. Тула
Nevzorova Anastasia Sergeevna
student of the Faculty of Psychology
FGBOU VO «Tula State Pedagogical University
named after L. N. Tolstoy», Tula, Russia*

The article deals with the concept of psychoemotional stress and its signs in preschool children. The directions of psychological prevention of emotional stress in preschool children are substantiated.

Key words: *psychoemotional stress; prevention, preschool children.*

В статье рассматривается понятие психоэмоционального напряжения и его признаки у детей дошкольного возраста. Обосновываются направления психологической профилактики эмоционального напряжения у детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: *психоэмоциональное напряжение; профилактика, дошкольники.*

Гармоничное развитие детей дошкольного возраста, предполагает не только определенный уровень развития знаний и умений, но и обязательно достаточно высокий уровень развития его эмоциональной сферы. Эмоции играют большую роль в формировании у ребенка способов и приемов овладения деятельностью. Эмоции выполняют оценочную роль, побуждают ребенка к деятельности, влияют на накопление и актуализацию его опыта, а также принимают участие в становлении любой творческой деятельности.

Под эмоциями понимается переживание собственного состояния. Все эмоции можно распределить на две большие группы, т.е. положительные и отрицательные. Наиболее острые и устойчивые отрицательные эмоции ребенок испытывает при негативном отношении к нему окружающих людей, особенно воспитателя и сверстников. Отрицательные эмоции выступают в виде различных переживаний: разочарования, обиды, гнева, или страха. Эмоции ребенка – это «послание» окружающим его взрослым о его состоянии [1].

Проблема изучения детского психоэмоционального напряжения разрабатывалась Ю.А. Александровским, Ф.Б. Березиным, Ф.Е. Василюк, Е.Н. Игнатовой, Л.В. Куликовым, Л.А. Китаевой-Смык и др. [2].

Дети 3-5 лет уже в состоянии распознавать свое внутреннее эмоциональное состояние, эмоциональное состояние сверстников и выразить свое отношение к ним, т.е. ребенок дошкольник отлично понимает, что его друг расстроен, обижен или испуган. Благодаря этому эмоции участвуют в формировании социальных взаимодействий и привязанностей.

Индикатором проявления этих чувств является настроение ребенка. Устойчивое положительное настроение свидетельствует об успешной адаптации ребенка к социально-гигиенической среде образовательного учреждения и его позитивном психоэмоциональном состоянии. Частая же смена настроения или устойчивое отрицательное настроение говорят о том, что ребенок испытывает некий дискомфорт, который выражается в подавленном настроении. Отмечается целый ряд признаков, указывающих на то, что ребенок находится в стрессовом состоянии:

1. Плохой сон. Ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.
2. Усталость ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.
3. Ребенок становится беспричинно обидчив.
4. Беспокойная непоседливость. Ребенок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, «жметя» к ним.

5. Проявление кривляний и упрямства. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.

6. Иногда ребенок что-либо жует или сосет, чего раньше за ним не замечалось.

7. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита.

8. Двигательные расстройства: дрожание рук, качание головой, передергивание плеч; ночное и даже дневное недержание мочи. Могут наблюдаться расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, если они ранее не наблюдались. Необходимо также отметить и то, что не все эти признаки могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже тогда, когда появились только некоторые из них. Наличие вышеуказанных симптомов свидетельствует о появлении психосоматических расстройств, которые отражаются и на самочувствии, и на поведении ребенка. Их игнорирование может не только привести к стойким нарушениям в здоровье, но и отразиться на формировании личностных качеств, лишить ребенка естественного для его возраста состояния радости и привести к неврозам [3].

Проблема профилактики психоэмоционального напряжения детей дошкольного возраста остается одной из самых важных. Причины эмоционального неблагополучия детей в образовательном учреждении: нерациональный режим жизнедеятельности; дефицит свободы движений; недостаточность пребывания на свежем воздухе; нерациональное питание и плохая его организация; неправильная организация сна и отдыха детей; авторитарность стиля общения с детьми взрослых при отсутствии к ним внимания и заботы; необоснованное ограничение свободы детей; интеллектуальные и физические перегрузки; неблагоприятные в геомагнитном

плане дни и плохие погодные условия, а также другие факторы, связанные с разнообразными проблемами семьи и взаимоотношений со сверстниками [5].

Эмоциональное неблагополучие может привести к психоэмоциональному напряжению и различным нарушениям поведения. Выделяют несколько типов нарушений поведения:

Первый – это неуравновешенное, импульсивное поведение, характерное для быстро возбудимых детей. Негативные эмоции в этом случае могут быть вызваны как серьезными причинами, так и самыми незначительными.

Второй тип поведения характеризуется устойчивым негативным отношением к общению. Обида, недовольство, неприязнь надолго задерживаются в памяти, но они более сдержаны, чем дети первого типа.

Основной чертой поведения детей третьего типа является наличием у них многочисленных страхов. Следует отличать нормальные проявления страха у детей от страха как свидетельства эмоционального напряжения.

С целью выявления признаков психоэмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста было проведено исследование на базе МОУ «ЦО Иваньковский» Ясногорского района Тульской области. В исследовании приняли участие 12 детей старшего дошкольного возраста, из них 5 мальчиков и 7 девочек. В качестве критериев исследования признаков психоэмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста выступили повышенная тревожность, пониженное настроение, наличие страхов, аффективное торможение, функциональная напряженность. Диагностическая программа исследования данных критериев включает тест тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен.), методику «Паровозик» (С.В. Валиева), методику исследования эмоционального состояния (Э.Т. Дорофеева), проективные рисуночные методики «Несуществующее животное» и «Кактус» М.А. Панфиловой. На основании результатов диагностирования детей по подобранным нами методикам можно сделать вывод, что 10 детей из 12 испытывают признаки психоэмоционального напряжения, им свойственны различная степень выраженности тревоги, наличие страха, возбуждения, напряженности,

настороженности, нетерпения, возбуждения, пониженное настроение, низкий уровень адаптации, наличие агрессии. Все эти признаки наблюдаются у детей в разной степени и интенсивности. Также у 8 из 12 человек наблюдались проявления импульсивности и эгоцентризма.

Дети часто оказываются в состоянии психоэмоционального напряжения, поскольку они еще не умеют расслабляться, предвидеть и контролировать ситуацию, и поэтому во многом зависимы от окружающей их среды и взрослых. Взрослым необходимо быть крайне внимательными к эмоциональному состоянию каждого воспитанника, адекватно интерпретировать его поведение, понимать причину душевного дискомфорта и выбирать наиболее эффективную форму воздействия в конкретной ситуации.

Основными средствами профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста, по мнению отечественных психологов М.И. Чистяковой, А.А. Осиповой, А.И. Захарова являются рисуночная терапия, игровая коррекция, психогимнастика [2].

Существует множество рекомендации по снятию стрессовых состояний. Например, реагировать на неприятную ситуацию улыбкой и шуткой, выбрать идеала героя с веселым и добрым характером и др.

Большое значение в профилактике психоэмоционального напряжения придается обучению человека психосаморегуляции. Исследования подтверждают, что дети гораздо быстрее и с большим эффектом научаются приемам аутогенной тренировки, нежели взрослые. Это обусловлено, прежде всего, тем, что у детей живое воображение, которое помогает им быстро и легко войти в нужный образ.

Практика показывает, чтобы достичь коррекционного эффекта, в результате специальных занятий с ребенком в детском саду, необходима преемственность работы ДОУ и воспитания в семье. Для эмоционального благополучия детей очень важно взаимопонимание между родителями и детьми. Представление о том, что в воспитании необходимы специальные знания, еще не укоренились в сознании значительной части современных родителей. Это возможно только при

повышении компетентности родителей в этой сфере. Поэтому очень важно вести активную совместную работу с родителями. Проводить анкетирование родителей по выявлению личностных нарушений у детей, где можно узнать об особенностях воспитания ребенка в семье. Консультации об особенностях возраста и проблемах, которые возникают в период формирования личности ребенка и по интересующим родителей вопросам по воспитанию детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алямовская В.Г., Петрова С.Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. – М.: Изд-во «Скрипторий 2000», 2010. – 80 с.
2. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. - СПб.: Изд-во «СОЮЗ», 2000. – 108 с.
3. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2001. – 48 с.
4. Наенко Н.И. Психическая напряжённость. – М.: Изд-во МГУ, 2005. – 231 с.
5. Неверович Я.З. Мотивация и эмоциональная регуляция деятельности у детей дошкольного возраста / Под ред. А.В. Запорожца, Я.З. Неверовича. – М.: Педагогика, 2005. – 61 с.