Консультация для родителей «Эмоциональная напряженность ребенка, а также конформизм, пассивность, безынициативность»

помогают **воспринимать** действительность и реагировать на нее. С первых дней жизни **ребенок**сталкивается с разнообразием окружающего мира: людьми, предметами, событиями. **Родители** не только знакомят малыша со всем тем, что его окружает, но всегда в той или иной форме выражают свое отношение к вещам, явлениям с помощью интонаций, мимики, жестов, речи. Знакомясь с различными свойствами и качествами вещей, маленький **ребенок**получает и некоторые эталоны отношений и человеческих ценностей: одни предметы, поступки, действия приобретают знак желаемых, приятных, другие наоборот - отвергаются. Познавая окружающий мир, **ребенок** уже в раннем детстве проявляет выраженное, субъективное, избирательное отношение к предметам. Поэтому недооценивать роль **эмоций** в психическом развитии **ребенка в этом возрасте**, конечно, не следует. **Эмоциональное восприятие** окружающего мира приводит к тому, что **ребенок воспринимает его не таким**, каков он есть на самом деле, а таким, каким он ему кажется.

Дети старшего дошкольного возраста в целом способны правильно **воспринимать эмоциональное состояние человека**(по результатам исследований психологов, 95 процентов опрошенных детей пяти - семи лет в целом правильно определяют **эмоции других людей**). При этом дети достаточно легко отличают радость, восхищение, веселье и затрудняются в распознавании грусти (эту **эмоцию** правильно назвала половина опрошенных дошкольников, испуга (всего 7 процентов детей дали правильные ответы, удивления *(лишь 6 процентов)*.

Чувства **ребенка менее осознанны**, чем чувства взрослого. Они вспыхивают быстро и ярко и столь же быстро могут гаснуть.Переход от одного состояния к другому часто молниеносен: бурное веселье, а через минуту - слезы. Управлять своими переживаниями **ребенок не умеет**, почти всегда он оказывается в плену у чувства, которое его охватило. Не умеет он таиться, как взрослый человек, - у малыша все на виду.

Наиболее сильный и важный источник переживаний **ребенка** - его взаимоотношения с другими людьми, взрослыми и детьми.

Когда окружающие ласково относятся к **ребенку**, признают его права, проявляют к нему внимание, он испытывает **эмоциональное** благополучие - чувство уверенности, защищенности.

Обычно в этих условиях у **ребенка преобладает бодрое**, жизнерадостное настроение. **Эмоциональное** благополучие способствует нормальному развитию личности **ребенка**, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

Дошкольники испытывают чувство любви, нежности к близким людям, прежде всего к **родителям**, братьям, сестрам, часто проявляют по отношению к ним заботу, сочувствие.

Вместе с тем, когда другой **ребенок***(даже любимый им брат, сестра)* пользуется, как кажется дошкольнику, большим вниманием, он испытывает чувство ревности.

**Эмоциональное** благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, **эмоциональный** комфорт в семье и вне семьи. Именно **эмоциональное** благополучие является наиболее емким понятием для определения успешности развития **ребенка**. Оно зависит не от культурных и индивидуальных особенностей **ребенка**, а только от оптимальности системы "мать - дитя"

Взаимоотношения с другими людьми, их поступки - важнейший, но, конечно, не единственный источник чувств дошкольника.

Радость, нежность, сочувствие, удивление, гнев и другие переживания могут возникать у него по отношению к животным, растениям, игрушкам, предметам и явлениям природы. Знакомясь с человеческими действиями и переживаниями, дошкольник склонен приписывать их и предметам. Он сочувствует сломанному стульчику, гневается на велосипед, с которого упал.

В дошкольном возрасте проявляются следующие особенности формирования **эмоциональной сферы**:

• более спокойный, уравновешенный **эмоциональный фон восприятия**;

• **эмоциональность**обусловлена развивающимися представлениями: желание – представление – действие – **эмоция**;

• **эмоциональные** процессы более управляемые, чем в раннем возрасте;

• развивается **эмоциональное предвосхищение***(будущий результат, его оценка взрослым)*;

• при отрицательном результате действий возникает неодобрительная оценка взрослого, что может повлечь за собой развитие тревожности;

• при положительном результате действия, **ребенок** получает положительную оценку взрослого, что вызывает позитивный **эмоциональный** стимул для дальнейшего поведения;

• происходит переход от желаний (мотивов, **направленных на предметы**, к желаниям, связанным с представлением о предметах, их свойствами и получением конечного результата;

• самооценка несколько завышена, что помогает осваивать новые виды деятельности без сомнения и страха;

• появляется способность оценивать свое поведение.

К дошкольному возрасту **эмоциональный мир ребенка** становится богаче и разнообразнее. От базовых **эмоций***(страха, радости и т. д.)*он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. В этом возрасте усваивается язык чувств – принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз,

движений, интонаций голоса и т. д.

По мере развития личности у **ребенка** повышаются способности к самоконтролю и произвольной психической саморегуляции. За этими понятиями стоит возможность управлять своими **эмоциями и действиями**, умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства, мысли, желания и возможности, поддерживать гармонию духовной и материальной жизни.

Мы живём в эпоху кризисов и социальных перемен. Экономическая и ценностная нестабильность общества оказывают негативное влияние на наших дошкольников. Подтверждением тому являются дети с нарушениями **психоэмоционального развития**, выражающие **эмоции гнева агрессией**, не умеющие договариваться, с трудом приспосабливающиеся к жизни в детском коллективе, не уважающие своего товарища, его чувства, настроения и **эмоций**.

Признаки **эмоционального напряжения**:

• трудность засыпания и беспокойный сон;

• усталость после незначительной нагрузки;

• беспричинная обидчивость, плаксивость или повышенная агрессивность;

• рассеянность, невнимательность;

• беспокойство, непоседливость;

• отсутствие уверенности в себе, которая выражается в том, что **ребенок** все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмется к ним;

• проявление упрямства;

• сосание пальца, жевание, слишком жадное поглощение пищи *(иногда, наоборот, стойкое нарушение аппетита)*;

• боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто **ребенок бесцельно бродит** по групповой комнате, не находя себе занятия);

• игра с половыми органами;

• подергивание плеч, качание головой, дрожание рук;

• снижение массы тела или, **напротив**, появление симптомов ожирения;

• повышенная тревожность;

• дневное и ночное недержание мочи, которое ранее не наблюдалось.

Для решения проблемы необходимо создать соответствующие условия, организовать предметную среду, а также использовать специальные упражнения и **приемы**.

Рекомендации по предметно-развивающей среде:

Можно использовать игровой модуль (детская палатка, который можно использовать и как место уединения, где **ребенок** чувствует себя защищенным и может тихонечко играть. Такой домик позволяет детям "спрятаться" от внешнего мира, посекретничать. Также можно использовать его как сухой бассейн. Его наполнитель оказывает благотворный массажный эффект и способствует общему улучшению психофизического состояния, а также он обладает целым рядом сенсорных свойств, которые снимают **напряжение и усталость**, поднимают настроение, укрепляют мышечную систему, улучшают координацию движений.

В таком домике можно посмотреть альбом с семейными или групповыми фотографиями.

Такие альбомы помогают **снять напряжение**, поднять настроение.

А для **родителей** в приёмной располагаются **консультации**, рекомендации и "Шкатулка добрых посланий", в которой они могут оставить своим детям добрые послания и пожелания. **Воспитатель зачитывает их ребенку** в течение дня по мере необходимости, таким образом, успокаивая **ребенка**.

Обычно дети хорошо реагируют на такие и подобные им тексты:

"Котики бегали и устали, и на коврик прилегли. И беленький котик Ваня прилег, и рыженький котик Сеня прилег, и шустрый котенок Таня прилегла. Лапки котята вытянули, лапки у котят становятся тяжелыми,теплыми: и у котика Тани теплые, и у котика Толи теплые, и у котика Андрюши теплые и тяжелые, никак не поднять. Всем тепло и хорошо лежать на мягком коврике.Закрываются глазки котят: заснул котенок Ванюша, слипаются глазки у кошечки Ирины. Спят котики. Снится им зеленая полянка, теплое солнышко. Отдохнули котики, вытянули лапки, глубоко вздохнули и открыли глазки!"

Рисование и музыкальная терапия

Для **снятия эмоционального напряжения** у детей любого возраста можно использовать рисование и музыкальную терапию.

• Упражнение *«Музыкальная загадка»*

Описание игры: дети слушают запись какого-то музыкального произведения, затем предполагают, какую картину задумал композитор. Можно предложить детям нарисовать возникшую в процессе слушания картину, затем рассказать, почему у них возникли именно такие образы.

Лучшим средством для **снятия нервного напряжения** является физическая нагрузка.

Психическое **напряжение** вызывает мышечный тонус, и, наоборот, мышечное **напряжение приводит к эмоциональному всплеску**. Самую высокую физическую нагрузку на физкультурном занятии дети испытывают в игре, но какой **эмоциональный** подъем наблюдаем мы при этом.

Расслабление мышц вызывает снижение **эмоционального напряжения** и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания.

Заканчивая разговор об **эмоциональной сфере ребенка**, еще раз хочется подчеркнуть, что именно в этой **сфере** будет лежать способность и умение человека неравнодушно смотреть на мир, способность радоваться и огорчаться, понимать и любить - в общем, все то, что может быть названо коротким словом "счастье".