

**Рекомендации для родителей воспитанников всех возрастных групп  
для снижения психоэмоционального напряжения у детей дошкольного  
возраста педагога-психолога МБДОУ ДСКВ №22 города Ейска МО Ейский  
район Журбенко Л.В.**

**Психоэмоциональное напряжение** – психофизиологическое состояние организма, характеризующееся адекватной выраженностью эмоциональных реакций. Такое состояние позволяет наилучшим образом выполнить поставленные цели и задачи. Эмоциональное напряжение результативно на определенном интервале времени. Но длительное нахождение в эмоциональном напряжении вызывает стресс и состояние хронической усталости. В данном вопросе дети не исключение, маленькие дети нередко находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения.

**Признаки стрессового состояния малыша 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 жмет к ним;
- в проявлении упрямства;
- в том, что он постоянно сосет соску, палец или жует 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.

### **Что могут сделать родители?**

Не так уж и мало:

- 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.

Я предлагаю Вашему вниманию релаксационные игры, которые помогут снять психоэмоциональное напряжение у ребенка, создать у него положительные эмоции, успокоят его, а также наладят сон.

### **Существуют разные релаксационные игры:**

- игры, помогающие достичь состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела; (см. Приложение 1)
- игры, помогающие добиться состояния релаксации путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой; (см. Приложение 2)
- игры с прищепками – релаксация достигается путем сжимания и разжимания кистями рук обычной бельевой прищепки; (см. Приложение 3)
- игры - «усыплялки», колыбельные; (см. Приложение 4)

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, так как в них есть элемент игры. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

### **Приложение №1**

#### **1. Игры на основе нервно-мышечной релаксации.**

##### **«Улыбка»**

Цель: снять напряжение мышц лица.

Процедура проведения. 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 щеки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».

### «Игра с шарфиком»

Цель: снять напряжение мышц лица.

Процедура проведения. Взрослый говорит: «Представьте себе, что вам холодно, вы замерзли, обхватили себя руками. Но вот пришла мама и принесла шарфик. Вы повязали шарфики на шейки. Покрутили головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам, улыбнулись друг другу».

### «Лягушонок»

(Перед выполнением упражнения нужно помыть руки!)

Цель: снятие напряжения мышц лица.

Процедура проведения. Взрослый рассказывает стихотворение и показывает движения к нему.

|                                                        |                                                                |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Вот понравилось лягушкам:<br>Тянут губы прямо к ушкам! | Взрослый и дети<br>пальцами растягивают улыбку к               |
| Потяну - перестану и нисколько не устану!              | «Отпускают» улыбку.                                            |
| Губы не напряжены и<br>рас-слаб-ле-ны...               | Пальчиком руки проводят по<br>расслабленным губам сверху вниз. |

### «Хоботок»

(Перед выполнением упражнения нужно помыть руки!)

Цель: снять напряжение

Процедура проведения. Взрослый рассказывает стихотворение и показывает движения к нему.

|                                                 |                                                             |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Подражаю я слону:<br>Губы «хоботком тяну.       | Взрослый и дети тянут губы «хоботком».                      |
| А теперь их<br>отпускаю<br>И на место возвращаю | Возвращаются в исходное положение.                          |
| Губы не напряжены и<br>рас-слаб-ле-ны..         | Пальчиком руки проводят по расслабленным губам сверху вниз. |

### «Лимон»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Взрослый предлагает детям представить, что в правой руке у них лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулаке, затем расслабляют ее. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой. Затем дети садятся на стулья и пьют воображаемый сок.

### «Сорока-ворона»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Ребенок и взрослый в паре проговаривают слова-потешки и по очереди массируют друг другу пальчики правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг у друга ладонки. Затем меняют руку.

Сорока-ворона кашу варила,

Сорока-ворона деток кормила,

Этому дала, и этому дала,

И этому дала, и этому дала.

А самому маленькому - Из большой миски

Да большой ложкой. Всех накормила!

### «Поймай бабочку»

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления.

Процедура проведения. Взрослый показывает летящую бабочку, пробует ее поймать - выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно. Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

#### **«Муравей»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Ребенок и взрослый сидят на ковре. Взрослый: «Мы сидим на полянке, ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим - вдох, выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. С силой потяните носочки на себя. Ножки прямые и напряжены. Прислушайтесь, на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают». (Повторить несколько раз.)

#### **«Мороженое»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Дети стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое. Взрослый: «Вы - мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Ваши ручки напряжены, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела". Растаяло мороженое, растеклось сладкой лужицей по полу.

#### **«Холодно - жарко»**

Цель: Снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Взрослый: «Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам - греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...» (Дети повторяют действия.)

#### **«Самолет летит, самолет отдыхает»**

Цель: снять эмоциональное напряжение путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления мышц.

Процедура проведения. Взрослый предлагает ребятам полетать. Но сначала они должны превратиться в быстрые самолетики. Дети поднимают руки, как крылья, напрягают их (потому что нужны сильные крылья, чтобы самолетик летел). Стоя на месте, дети изображают самолетики (смысл упражнения в том, чтобы напрягать и расслаблять руки), жужжат «моторами», двигают «крыльями», затем опускают их расслабленными - самолетики прилетели, крылья устали и хотят отдохнуть.

#### **«Потягушечки»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения.

Взрослый предлагает всем поспать, отдохнуть. Дети собираются в круг, садятся на корточки, закрывают глаза. Взрослый (через несколько секунд): «Вот мы и проснулись, сладко потянулись». Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носки. Ведущий: «Сладко потянулись, друг другу улыбнулись». Дети встают на ступни, опускают руки вниз.

### **«Артистическое приседание».**

При сильном нервно-психическом напряжении можно выполнить 10-15 приседаний, либо 10 -15 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется артистами перед ответственными выступлениями.

### **Противопоказания:**

1. Артриты, астма, болезни сердца, множественные склерозы, заболевания мышечной системы, грыжи.
2. Хронические заболевания в стадии обострения.
3. Травмы (ушибы, растяжения, переломы , вывихи – в период выздоровления ).

Приложение №2

### **2. Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой.**

Установлено, что нервные импульсы из дыхательных центров мозга распространяются на его кору и изменяют ее тонус. При этом тип дыхания, при котором вдох производится быстро и энергично, а выдох — медленно, вызывает снижение тонуса центральной нервной системы, нормализацию кровяного давления, снятие эмоционального напряжения. Медленный вдох и резкий выдох, напротив, тонизируют нервную систему, повышают уровень активности ее функционирования, создают определенное психическое напряжение.

#### **«Согреем бабочку»**

Цель: достичь релаксации через дыхательные техники.

Процедура проведения. 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.

#### **«Воздушный шарик»**

Цель: развить у детей способности расслабления мышц живота.

Процедура проведения. Дети стоят в кругу. Взрослый: «У меня в руках воздушный шарик. Посмотрите, как я буду его надувать (надувает настоящий воздушный шарик, а затем сдувает его). А сейчас мы представим, что воздушный шарик находится у нас в животе и мы должны его надуть. Положите руку на живот. Шарик сейчас не надут. Теперь набираем в него воздух, надуваем животик, будто он большой воздушный шар. Почувствуйте ручкой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуем животик. Отлично! Давайте повторим еще раз. Вдох – выдох, еще один вдох - выдох. Молодцы!»

#### **«Часики»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона.

Процедура проведения. Взрослый: «Ребята, а вы видели часики?»

У кого они есть? А хотите, мы сегодня с вами будем показывать часики? Встаньте прямо, ножки слегка расставьте так, чтобы машинка между ними могла проехать, руки опустите. Мама часики завела, и они стали тикать: «Тик-так!». Размахивайте прямыми руками вперед и назад. Устали

часики, остановились, отдыхают... Мама снова завела часики, и они снова стали тикать». Дети и взрослый размахивают руками, говорят: «Тик-так».

Обращаем Ваше внимание на то, что монотонные движения руками затормаживают отрицательные эмоции!

Обращаем Ваше внимание на то, что сжимание мышц кистей рук также затормаживает отрицательные эмоции!

### **«Зевок»**

Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. После зевка появляется чувство покоя.

Цель: расслабление мышц лица, глотки, гортани.

Процедура проведения. Для выполнения упражнения закройте глаза, как можно шире откройте рот, напрягите его и зевните. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. После зевка улыбнитесь.

### **«Звукодвигательные упражнения»**

Цель: усилить защитно-адаптационные реакции организма.

В упражнениях используется звук в сочетании с пением и вибрационным воздействием на определенные органы. Звук «и» вибрирует глотку и гортань, звук «ы» вызывает вибрацию головного мозга, звуки «а» и «о» — область груди, «э» и «оу» — легких, сердца, печени, желудка. Вибрация звуком оказывает благоприятное воздействие на все органы, особенно на сердечнососудистую систему

Для снятия психического напряжения, негативных эмоциональных состояний рекомендуется напевать звукосочетание «м-пом-пэээ»: «м-пом» — коротко, «пэээ» — растянуто.

### **"Задуй свечу"**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дует на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

### **Противопоказания:**

1. Соматические заболевания — бронхиальная астма, пороки сердца с явлением недостаточности кровообращения, острые заболевания органов дыхания.
2. Хронические заболевания — в стадии обострения.
3. Психические заболевания — эпилепсия, слабоумие, острые психотические состояния.

### **Приложение №3**

### **3. Игры с прищепками**

#### **«Игры с прищепками»**

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения. Взрослый показывает детям прищепки и рассказывает о предназначении их в быту, предлагает поиграть с ними — показывает, как тремя пальчиками можно прицепить прищепку к краю коробки, сопровождая действия словами:

Наша мамочка устала,  
Всю одежду постирала,

Милой маме помогу,  
Все прищепки соберу.

(Дети повторяют текст и движения за взрослым.)

Затем взрослый показывает, как прищепка может открывать и закрывать «ротик». Далее прищепка «превращается» в волка:

Серый волк – зубами щелк.

Не боимся тебя, волк!

(Дети повторяют текст и движения за взрослым.)

### «Зайчик и собака»

Цель: снять напряжение, развить коммуникативную функцию речи, развить воображение.

Процедура проведения. Взрослый рассказывает известное стихотворение и выполняет действия с прищепкой.

|                                                                   |                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Раз, два, три, четыре, пять –<br>Вышел зайчик погулять.           | Пальцы левой руки показывают «зайчика»                                 |
| Вдруг охотник выбегает<br>И собаку выпускает<br>Собака злая лает, | Правая рука открывает и закрывает прищепку, изображая, как лает собака |
| Зайчик убегает                                                    | Левая рука убирается за спину                                          |

### «Интересный разговор»

Цель: снять напряжение, развить коммуникативную функцию речи, развить воображение.

Процедура проведения. У детей в каждой руке по прищепке. Ритмичное открывание и закрывание прищепок обеими руками по ходу проговаривания текста:

Лягушонок: «Квак-квак!»

А утенок: «Кряк-кряк!»

Все сказали, все спросили,

Хорошо поговорили!

### «Лиса»

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения. 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 ведущим.)

### «Крокодил»

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения. Взрослый ритмично открывает и закрывает «ротик» прищепки, сопровождая действия проговариванием стихотворного текста:

В зоопарке воробей пообедал у зверей,

А зубастый крокодил чуть его не проглотил.

(Дети повторяют текст и движения за ведущим.)

### «Птичка»

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения. Дети и взрослый сидят за столом. У каждого в руках по одной прищепке. Взрослый сопровождает действия с прищепкой проговариванием стихотворного текста. Дети повторяют текст и движения за ведущим.

|                                   |                                                           |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Птичка клювом повела              | Рука с прищепкой поворачивается из стороны в сторону      |
| Птичка зернышки нашла,            | Другая рука показывает ладошку с воображаемыми зернышками |
| Птичка зернышки поела,            | Пощипывание прищепкой ладошки                             |
| Птичка песенку запела «Ля-ля-ля!» | Прищепка ритмично открывает и закрывает ротик» – поет.    |

### «Глупая ворона»

Цель: снять напряжение, развить мелкую моторику рук, закрепить сенсорные навыки, развить коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения. Дети и взрослый сидят за столами. У каждого в руках по одной прищепке и фантики, скрученные в «конфетку». Взрослый сопровождает действия с прищепкой проговариванием стихотворного текста. Дети повторяют текст и движения за ведущим.

|                                                           |                                                      |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Глупая ворона<br>Увидела бумажку -                        | Прищепка ритмично открывает и закрывает «ротик».     |
| Как ее ухватит<br>Думала конфета,<br>Оказалось... фантик. | Производится наклон кисти с к столу, захват фантика. |

### Приложение №4

#### **4. Игры - «усыплялки», колыбельные.**

Такие игры оберегают от чрезмерных впечатлений и эмоций, накопленных за день, успокаивают, и даже лечат, ведь недаром слова некоторых колыбельных напоминают заговоры целительниц, «изгоняющие» болезни и горести. Спокойная мелодия колыбельной способствует замедлению пульса, расширению сосудов, упорядочиванию мозговых ритмов.

Необходимо сопровождать «усыплялку» или колыбельную поглаживаниями ручек, ножек, спинки, волос, лба и бровей. Все эти действия нужны для того, чтобы выработать у детей условный рефлекс на засыпание. Если взрослый делает это правильно, то дети буквально на глазах расслабляются и быстро отходят ко сну. И сам сон у малыша будет спокойный и продолжительный.

Колыбельные не обязательно петь, можно задушевно и ласково проговаривать слова, нашептывать. Важный момент: уложив детей, взрослый садится в кресло и расслабляется. Это состояние передается детям, и они быстрее засыпают.

#### **«Малышам всем спать пора»**

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение с основных мышечных групп тела малыша.

Процедура проведения. Ребенок лежит в кровати, взрослый нежным голосом начинает напевать, сопровождая поглаживаниями слова колыбельной:

Нашим пальчикам спать пора,  
Нашим ручкам спать пора,  
Нашим глазкам спать пора,  
И волосикам спать пора.  
Нашим ножкам спать пора,

И животику спать пора,  
Спинке тоже спать пора,  
Лобику тоже спать пора.  
Малышам всем спать пора!

#### «Усыплялка для ладошек»

Цель: подготовить ко сну, снять отрицательные эмоции, снять напряжение с рук.  
Процедура проведения. Ребенок лежит в кровати, взрослый обращает внимание на его ладошки и начинает спокойным напевным голосом проговаривать текст, сопровождая его движениями. Ребенок повторяет за ним.

|                                                 |                                  |
|-------------------------------------------------|----------------------------------|
| Устали наши ладошки,                            | Показать ладони, несколько раз   |
| Хотят отдохнуть<br>немножко.                    | расслабленно встряхнуть ими      |
| Они собирали игрушки                            | Показать, как собирали невидимые |
| С мамой лепили плюшки                           | Полепить из невидимого теста     |
| С бабулей варили кашку.                         | Перемешать невидимую кашу        |
| Рвали в саду ромашки                            | Сорвать несколько невидимых      |
| Кидали хлебные крошки<br>Воробушкам на дорожке. | Собрать пальцы горсточкой,       |
| Устали наши ладошки,                            | Сложить ладони одну на другую,   |
| Пускай отдохнут<br>немножко.                    | расслабить руки.                 |

#### «Тишина»

Цель: (расслабление всего организма).

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,

И тихонько будем спать.

Этот перечень игр помимо всего вышеперечисленного, поможет вам, уважаемые родители, в установлении тесного контакта с вашими детьми, организации семейных традиций.