

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 69  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по физическому развитию детей Красносельского района Санкт-Петербурга

## Консультация для родителей первой младшей группы №2.

Профилактика психоэмоционального  
напряжения у детей раннего возраста.

Воспитатели:  
Жемайтис Татьяна Борисовна  
Саблина Юлия Александровна

Санкт-Петербург  
2019

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.

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

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

Профилактическая работа включает: закаливание, сон, диетическое питание; тщательный уход за детьми и воспитание у них привычек здорового образа жизни.

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

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

Для родителей проводятся специальные консультации, в родительский уголок помещена соответствующая информация (папки-передвижки, информационные буклеты и т.д.)

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.

В весьма раннем возрасте начинают проявляться артистические способности. Игры-драматизации очень полезны. Театр - всегда игра, сказка, чудо, волшебное действие 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 магнитофон с гнездом для цифровых носителей (скачиваем из интернета музыку для детей, песни из детских кино и мультфильмов, плясовые мелодии, колыбельные, марши и русские народные сказки).

Необходимость поиска заработка для современных родителей, 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.

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.

## Признаки психо-эмоционального напряжения.

- Трудности засыпания и беспокойный сон
- Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла
- Беспричинная обидчивость, плаксивость, или, наоборот, повышенная агрессивность
- Рассеянность, невнимательность
- Отсутствие неуверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок чаще всего ищет одобрения у взрослых, буквально жметса к ним
- Проявление упрямства

