

Психоэмоциональное напряжение у детей дошкольного возраста

Макова О.Н., воспитатель
КУ «Специализированный Дом ребенка
«Малютка» Минздрава Чувашии

Аннотация. В данной статье нами рассмотрены особенности психоэмоционального напряжения детей дошкольного возраста. В первую очередь было рассмотрено определение психоэмоционального напряжения, причины психоэмоционального напряжения, в частности в рамках дошкольного учреждения, были предложены средства для снятия психоэмоционального напряжения, выделены типы поведения ребенка при психоэмоциональном напряжении.

Ключевые слова. Эмоция, напряжение, нарушение, поведение, психическая чувствительность, беспокойство, страх, тревога.

Актуальность темы состоит в том, что именно дошкольный возраст является наиболее чувствителен к физическому, а также психическому здоровью ребенка, именно в дошкольном возрасте вырабатывается характер ребенка как личности. Именно поэтому важно в дошкольном возрасте, чтобы у ребенка сформировались к школьному возрасту адекватная оценка ситуации, дабы ребенок научился управлять своим поведением, контролировать свое психоэмоциональное напряжение, что приведет к дальнейшей успешной адаптации к школе. У детей в разном возрасте возникают определенные стрессовые ситуации. Дело в том, что психическая чувствительность может отличаться в разном возрасте. Именно поэтому задача взрослого определить, стрессовая ли ситуация у ребенка или какое-либо другое отклонение либо недомогание.

Итак рассмотрим определение психоэмоционального напряжения человека. Напряжение – это определенное состояние личности, состоящее из неблагоприятных факторов для человека. Данные негативные факторы вызывают у человека тревогу, беспокойство, а порою даже страх.

По мнению Л.В. Куликова, представить человека совсем без эмоций практически невозможно. Главной причиной психоэмоционального напряжения является, как правило, неудовлетворенная потребность [4].

Рассматривая детей дошкольного возраста, необходимо отметить, что причинами психоэмоционального напряжения, по мнению С.В. Крюковой, Н.И. Донсковой являются:

- ✓ Плохой нездоровый сон. Ребенку тяжело уснуть и зачастую он просыпается среди ночи.
- ✓ Усталость после определенных нагрузок, которые он нормально переносил ранее.
- ✓ Обидчивость, зачастую без причин.
- ✓ Беспокойство. Ребенок часто чего-то боится, ищет поддержки у родителей и воспитателей.
- ✓ Упрямство и кривляние. Ребенок в совместных играх со сверстниками часто кривляется, проявляет несерьезность, наблюдается проблемы в дисциплине.
- ✓ Нервное качание головой, дрожание конечностей, непроизвольное подергивание какой-либо частью тела, недержание мочи.

Кроме вышеперечисленных признаков, у ребенка наблюдается апатия к деятельности, снижение внимания, сложности в воображении, снижение памяти.

В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова выделила причины психоэмоционального напряжения детей в образовательном учреждении могут являться:

- ✓ 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 [2].

Лучшими средствами для снятия психоэмоционального напряжения у детей является:

1. Соответствующая возрасту физическая нагрузка.
2. Полноценный сон.
3. Закаливание.
4. Прогулки на свежем воздухе.

Эмоциональное неблагополучие может привести к психоэмоциональному напряжению и различным нарушениям поведения. Выделяют несколько типов нарушений поведения, которые определила О. А. Айрих:

Первым типом принято считать неуравновешенное поведение детей, их быстрая возбудимость. Как правило причинами негативных эмоций могут быть как незначительные, так и серьезные проблемы в эмоциональном плане ребенка.

Вторым типом принято считать отрицательное отношение к общению. Данный тип нарушений характеризуется плаксивостью детей, обидчивостью, однако данные дети более сдержаны, чем дети с первым типом нарушения.

Третьим типом принято считать детей, у которых появляются многочисленные и зачастую беспричинные страхи. В этом случае взрослому необходимо понимать, что страх является свидетельством негативного психоэмоционального напряжения ребенка [1].

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.

Список использованной литературы

1. Айрих, О.А. Эмоциональное развитие детей. Волгоград : Педагогика, 2018. – 171 с.
2. Алямовская, В. Г. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста / В. Г. Алямовская, С. Н. Петрова. - Москва : Скрипторий, 2022. – 153 с.
3. Крюкова, С. В. Удивляюсь, злюсь, боюсь...Программы групповой психологической работы с дошкольниками / С. В. Крюкова, Н. И. Донскова. – Москва : Генезис, 2019. – 152 с.
4. Куликов, Л. В. Психология настроения личности / Л. В. Куликов: автореферат дис. ... доктора психологических наук : 19.00.11 / Санкт-Петербургский университет. Санкт - Петербург, 1997. - 38 с.