

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
компенсирующего вида детский сад № 25 «Зайчик»**

# **Семинар-практикум для педагогов-психологов ДОУ**

**Тема: «Предупреждение  
психоэмоционального напряжения у детей  
дошкольного возраста».**

**Подготовила и провела  
педагог-психолог  
Селищева Т.В**

Под эмоциями понимается переживание собственного состояния.

# Эмоциональные явления

настроения

чувства

собственно  
о эмоции

**Эмоциональное неблагополучие может приводить к психоэмоциональному напряжению и различным типам поведения.**

Неуравновешенное, импульсивное поведение

Устойчивое негативное отношение к общению

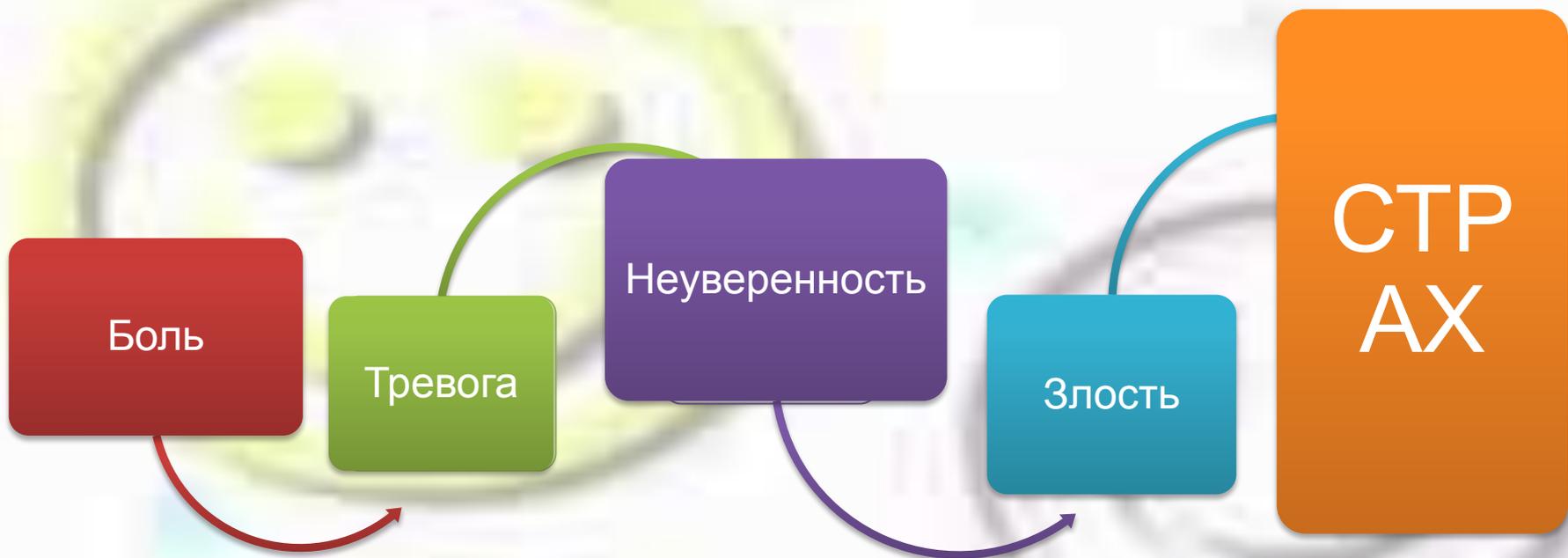
Наличие многочисленных страхов.

# Психозмоциональное состояние



# Основные признаки эмоционального и мышечного напряжения у детей

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, часто плачет по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.
4. Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах, беспокойная непоседливость также говорят о дискомфортном психологическом состоянии. Ребенок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, "жметесь" к ним.
5. Наблюдается ранее кривлянии и упрямство, боязни контактов, стремлении к одиночеству. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.
6. Иногда ребенок постоянно жуёт или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита.
7. Дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.
8. Теряют вес, выглядят истощенными, или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.
9. Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность.



**Что обычно чувствуют в этой ситуации дети?**

## Неблагоприятные воздействия на эмоциональное состояние детей

- ✓ 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
- ✓ факторы, связанные с разнообразными проблемами семьи и взаимоотношений со сверстниками.

# Основные средства профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей.

**Совместная игровая деятельность педагога с детьми**

**Профилактика психоэмоционального напряжения у детей коррекцией бытовых процессов.**

**Организация детского сна.**

**Щадящий режим по медицинским показаниям.**

**Комфортная организация режимных моментов.  
Каникулы.**

## При разработке основного режима дня следует руководствоваться следующими принципами.

- ❖ Понедельник и пятница не должны быть физически и интеллектуально перегружены. Нужно обеспечить ребенку легкое вхождение в рабочую неделю и состояние удовлетворенности своим пребыванием в дошкольном учреждении в конце недели.
- ❖ Каждый день должен максимально отличаться от предыдущего по месту, времени, форме организации занятий. Не будем забывать, что ничто так не угнетает психику, как череда однообразных будней.
- ❖ В режиме дня должно быть предусмотрено время для индивидуальных контактов каждого воспитателя с детьми на основе неформального общения.
- ❖ Между занятиями высокой интеллектуальной и физической нагрузки должно быть не менее 48 разгрузочных часов. Поэтому нужно составить микроцикл (на неделю) и макроцикл (на месяц) интеллектуальных и физических нагрузок.
- ❖ Утро и вечер одного дня в неделю должны посвящаться играм воспитателя с детьми. Причем роль воспитателя в игре определяют дети.
- ❖ В режиме дня выделяется время для проведения лечебно-профилактических мероприятий, психотренингов, релаксационных пауз и т. п.
- ❖ Время для самостоятельной деятельности детей, когда они могут выйти за пределы групповой и позаниматься в изостудии, библиотеке, тренажерном