



## Эмоциональное напряжение. Что делать?

В повседневной жизни сталкиваемся с таким понятием, как эмоциональное напряжение, которое применяется часто ко взрослым и редко к детям. Взрослые, как правило говорят «что-то тяжело», «плохо». Дети ничего не говорят, они начинают что-то делать: прыгать, убегать, хныкать, кричать, прятаться и др. Эмоциональное напряжение проявляется в теле мышечным напряжением – это первый признак, указывающий о напряжении. Поэтому дети начинают активно бегать, кричать или обниматься.



Эмоциональное напряжение – это положительные или отрицательные переживания, которые влияют на общий эмоциональный и мотивационный фон человека, как правило негативно. Действительно, положительные эмоции могут вызывать напряжение. Именно поэтому у родителей возникает удивление, когда ребенок после прекрасного праздника начинает капризничать.

Причинами эмоционально напряжения могут служить совершенно разные ситуации. Например, выступление, смена режима дня, болезнь, незнакомые люди и множество др. Чем меньше ребенок по возрасту, тем большее влияние оказывает родительское неодобрение и родительские запреты на формирование напряжения. Если данная ситуация сохраняется (усиливается), то организм переходит на работу в режим чрезвычайной ситуации, т.е. работа на пределе своих возможностей. Поэтому в поведении и взрослого, и ребенка появляются:

- неадекватные негативные эмоции;
- высокая конфликтность с окружающими людьми;
- пониженное настроение;
- повышенный мышечный тонус, физическое напряжение;
- снижение познавательного уровня;

- изменения в двигательной активности (в сторону повышения или понижения);
- повышение или снижение аппетита;
- трудности с засыпанием.

Для того что бы избежать стрессовых ситуаций необходимо заботиться о себе и ребенке. Забота о себе включает: внимательное отношение к своему организму (замечать мышечное напряжение в теле), понимание своих потребностей, возможностей и при этом ограничений тоже. Заботясь о себе, мы показываем детям хороший пример для подражания.

Забота о ребенке включает: слышать и видеть (угадывать, предполагать) потребности ребенка, по возможности их осуществлять или помогать ребенку справиться с переживанием своего разочарования. Одним из эффективных способов для снижения эмоционального напряжения является игра. Через эту деятельность происходит снятие физического напряжения, налаживается эмоциональный фон, улучшается познавательная активность и др.

### **Упражнения для снятия эмоционального напряжения у взрослых:**



1. Дыхание животом. Правильное дыхание для успокоения – первый шаг к успеху. Попробуйте делать вдохи-выдохи через живот, а не лёгкими, то округляя его, то «сдувая» и втягивая. Для регуляции движений положите руки на пупок. Длительность процедуры составляет 5 минут.

2. Замедленное дыхание. Одно из самых простых физических упражнений для снятия стресса и напряжения. На 4 секунды глубоко вдохните, затем на такой же период задержите дыхание. Повторяйте по очереди в течение 5 минут, полностью расслабившись на время психогимнастики.

3. Если у вас есть близкий человек, которому можно доверять, вам будет намного проще. С партнером легко договориться и по очереди выполнять следующее упражнение. Но его можно делать и в одиночку, проговаривая чувства или выплескивая их на бумагу. Сядьте поудобнее в спокойном месте, где вам полчаса не будут мешать. Свободно и не стесняясь в выражениях, выскажите, что у вас на сердце. Не волнуйтесь, если получится бессвязно: просто дайте себе выговориться о событиях дня, занимающей мысли проблеме, воспоминаниях, фантазиях и т. д. Рассказывая, отслеживайте, что ощущает ваше тело. А какие эмоции вы чувствуете? Вам грустно? Вы удручены? Сердитесь? Счастливы? Попробуйте облечь эти чувства в слова. А может быть, вы чувствуете себя скованным?

Озабоченным? Настороженным? Постарайтесь определить, откуда берутся эти ощущения, и оставьте их в прошлом.

Ваш партнер должен сочувственно и очень внимательно слушать. Он может только делать замечания, которые еще больше вытягивают из вас эмоции. Помощнику нельзя вмешиваться со своими мыслями, просить что-то объяснять, критиковать или менять тему. Это научит вас не сдерживать эмоции, а значит, не запечатывать страх, позволяя ему разрушать себя изнутри.

4. Попрыгать, пробежаться, потолкаться с партнером также позволит снизить напряжение.

5. Обнимать себя за предплечья, поглаживать и говорить приятные вещи «ты молодец», «ты ценная», «красива» и другие приятные слова, которые идут от сердца.

### **Игры для снижения эмоционального напряжения у детей:**

#### **«Пирожок»**



Малыш лежит на спинке, мама делает «тесто» (массаж): насыпает муку, наливает воду, месит тесто, выкладывает начинку, заворачивает пирожок (складывает ручки, ножки) и ставит в печку, крепко обнимая и закрывая всего малыша руками, прижимая к себе, чтобы ему было тепло-тепло. Как только малыш напился любовью мамы и «жаром печки», он шипит «шшшш», сообщая о том, что «пирожок готов». Это возврат в лоно матери. Дети расслабляются, нагреваются, набираются материнского тепла и доверия ко взрослым.

#### **«Ловушка»**

Взрослый ловит малыша и прижимает к себе. В начале игры взрослый держит слегка, чтобы ребенок мог легко выбраться из ловушки. Постепенно объятия взрослого становятся крепче. Задача ребенка выбраться, а задача взрослого удержать не перехватываясь.

#### **«Рвакля»**

Ребенок рвет бумагу, старую газету, мнет, топает, делает с ней все, что захочет, а потом бросает в корзину.

#### **«Дерево»**

Становимся на коленку или в любую другую позу, держа высоко в одной руке шарик («яблоко»), которое малыш пытается достать,

самостоятельно забираясь и лазая по маме, придумывая сам, как залезть и дотянуться до яблока.

### **«Салют»**

Все набирают в руки как можно больше шариков и на счёт три бросают их вверх, образуя разноцветный шаропад. И так несколько раз. Если кто-то не успел увернуться — увернётся в следующий раз. Ведь и в жизни мы иногда промахиваемся. Вот и повод научиться относиться к этому спокойно.

### **«Кривляки»**

Под музыку ребенок и родитель танцуют, кривляются, прыгают – получают удовольствие от происходящего.

### **«Преодолевалки»**

Родители выстраивают из подручных вещей полосу препятствий, где ребенок проползает, скатывается, пробирается, залезает, подлезает, крутится.

### **Игры со всевозможным сыпучим материалом (манная крупа, горох, мука), игры с кинетическим песком**



В поисках клада.

Найти игрушку, ладошку и т.д.

Материал подготовила Королева Елена Семеновна, педагог – психолог.