

Консультационная деятельность педагога-психолога с родителями по проблеме психологических, интеллектуальных и физических перегрузок дошкольников.

Сегодня каждый современный родитель считает необходимым как можно раньше начинать развивать и обучать своего ребёнка. Уже в 3 – 4 года мамы и папы требуют от детей знания английского языка, умения считать до 100, бегло читать, а в 5 – 6 лет дети становятся, словно роботизированные машины, «поглощающие» всё то, чего ещё не умеют. Ежедневно, и даже в выходные дни, родители ведут их в спортивные секции, развивающие школы, подготовительные курсы к школьному обучению с домашними заданиями и в другие «полезные» кружки, тем самым лишая малышей здорового полноценного детства, вытесняя игру на второй план. Всё это ведёт к эмоциональному и физическому истощению еще неокрепшей нервной системы детей. Все чаще мы стали наблюдать у воспитанников всевозможные невротические проявления в поведении. Это агрессия и нервные срывы, расторможенность и неусидчивость, раздражительность и плохой сон, отказ от еды и нервные тики, заикание и онанизм и т.п. На консультациях мы видим встревоженных родителей, задающих один и те же вопросы, как понять, что у ребёнка перегрузка? Как развивать в ребёнке выносливость и стрессоустойчивость? Как научить ребёнка расслабляться? Что делать, если невроз уже проявляется?

Ярким **признаками перегрузки нервной системы** могут быть:

1. Бессонница или плохой сон;
- 2). Вспыльчивость и агрессивность;
- 3). Истерики, капризы;
- 4). Тики;
- 5). Заикания;
- 6). Появление ночных кошмаров;
- 7). Энурезы;
- 8). Апатия;
- 9). Регресс или торможение в развитии познавательных процессов;
- 10). Лень и вялость;
- 11). Излишняя подвижность в вечернее время (у младших дошкольников это может быть бег по кругу или «челночный» бег), при этом дети могут не реагировать на слова и просьбы взрослых;
- 12). Беспричинный, как бы «искусственный» смех не к месту;
- 13). Гипервозбудимость.

Что же делать, если невроз уже проявился? Здесь важно уточнить у родителя, какая симптоматика перегрузки наблюдается у его ребёнка, в какой форме выражаются эти проявления. Если родитель рассказывает нам о том, что появились тики, заикание или энурез, то однозначно мы должны порекомендовать, ему показать ребёнка специалисту – неврологу или педиатру. Такие дети нуждаются в четком соблюдении режима дня, комфортной, спокойной обстановке, длительных прогулках на свежем воздухе, а также по назначению врача проводится медикаментозное лечение.

Структурированные рекомендации: Установить доброжелательную атмосферу в семье. Снизить нагрузки у ребёнка (уменьшить количество секций или кружков). Организовать два, а лучше три выходных дня для ребёнка. В эти дни ребёнок может полноценно провести время с родителями, играть, гулять, кататься на самокате и велосипеде, рисовать, лепить и т.п.

Правильно организовать режим дня ребёнка. Уменьшить, еще лучше – свести на нет игры на гаджетах и неконтрольный просмотр телевизора. Контролировать и регулировать питание ребёнка. Снимать мышечное напряжение с помощью массажа, водных процедур и расслабляющих физических упражнений. Создать эмоционально благоприятный настрой ребёнка в любой ситуации. Снизить уровень тревожности и страхов у ребёнка, используя сказкотерапию.

Повышать самооценку ребёнка (чаще хвалить за добрые дела), воспитывать в нем уверенность в собственных действиях.

Самому родителю необходимо. 1). Быть доброжелательным к ребёнку уважать его чувства и желания; 2). Подавать пример собственным поведением, не оскорблять и не унижать даже в шутку; 3). Чаще уделять ребёнку внимание, играть с ним, при этом поощрять его обособленную игру; 4). Поддерживать успех ребёнка и справедливо разрешать конфликты.

А главное – безусловно, любить ребёнка и принимать его таким, какой он есть!

На заключительном этапе нашей консультации мы договариваемся с родителями о дальнейшей психологической помощи и коррекционной работе с ребёнком, обговариваем время совместных терапевтических занятий с психологом. Данные мероприятия осуществляются уже без участия родителя по определенным дням. Это могут быть занятия на релаксацию в сенсорной комнате психологической разгрузки или занятия с применением арт-терапевтических технологий на снятия психоэмоционального напряжения и развитие творческих способностей ребёнка, сказкотерапия и коррекционные упражнения на развитие саморегуляции и эмоционально-волевой сферы.

Все вышеперечисленные рекомендации для родителей и своевременно оказанная психологическая и коррекционная помощь специалиста могут кратчайшее время вернуть ребёнку психологическое и психическое здоровье, а главное – полноценное детство.

Литература.

1. Гарбузов В.И., Фесенко Ю.А. «Неврозы у детей». СПб.: КАРО, 2013. (Серия «Специальная педагогика»).
2. Захаров А.И. «Неврозы у детей и подростков. Анамнез, этиология и патогенез». – Л.: Медицина, 1986.
3. Захаров А.И. «Происхождение детских неврозов и психотерапия». – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.