

Рекомендации родителям по профилактике психоэмоционального напряжения

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ – это негативные эмоциональные состояния, которые связаны с неудовлетворенными потребностями.

ПРИЗНАКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- Трудность засыпания и беспокойный сон;
- Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность;
- Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним;
- Проявление упрямства;
- Постоянно жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора, стойкое нарушение аппетита;
- Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников;
- Игра с половыми органами;
- Повышенная тревожность;
- Дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не наблюдалось.

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- Здоровый сон;
- Правильное питание;
- Достаточные физические нагрузки;
- Закаливание;
- Уменьшить нагрузку на нервную систему (прекратить походы в цирк, в театр, в гости и другие, многолюдные и шумные места, сократить просмотр телепередач).
- Перед сном вы можете делать расслабляющий массаж;
- Послушать тихую мелодичную музыку, шум моря или дождя.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ

Помните: психоэмоциональное напряжение является одной из характеристик психического состояния человека. Если родитель часто находится в состоянии нервного напряжения, то это напряжение он невольно передает своему ребенку. Поэтому, рекомендую вам следить за своим внутренним состоянием, вовремя позаботиться об отдыхе, спланировать отдых с ребенком и понимать важность этих мероприятий.

Педагог-психолог Иевлева И.В.