**«Предупреждение психологических перегрузок детей дошкольного возраста»**

**Педагог-психолог Сычева А.Н.**

Понятие психологическая перегрузка чаще всего раскрывается через использование понятий «психическое здоровье» и «угроза». Что же может угрожать психическому здоровью ребенка, т.е. вызывать у него психологические перегрузки в условиях детского сада? Предусмотреть все источники опасности психологического здоровья, довольно сложно. Однако можно обозначить основные направления поиска причин психологических перегрузок с целью выработки системы упреждающих мер, как части оздоровительной программы.

**Внешние причины возможных психологических перегрузок у детей.**

*Физические:*

- нерациональное питание;

- недостаток свежего воздуха (сокращение продолжительности прогулок, отсутствие режима проветривания помещений);

- «враждебность» окружающей ребенка среды (неудачное цветовое и световое оформление, недоступность игрового материала, отсутствие возможности активно двигаться);

-      неблагоприятные погодные условия.

*Социальные:*

- неправильная организация общения со взрослыми (преобладание авторитарного, либо попустительского стиля воспитания, неустойчивость воспитательской позиции);

- нарушение межличностных отношений с другими детьми (ребенок может быть отвергнут сверстниками, стать объектом грубого, даже жестокого обращения);

- отсутствие понятных детям и доступных для выполнения правил, регулирующих его поведение в условиях детского сада;

- нерационально выстроенный режим жизнедеятельности детей (слишком продолжительные однообразные занятия, например, за столом, эмоциональная скудность занятий, слишком частая и резкая смена деятельности).

**Причины психо-эмоциональных перегрузок, вызванные личностными и физическими особенностями самого ребенка.**

- патология или выраженные особенности физического развития (нарушения зрения, слуха, чрезмерная тучность и т.д., что вызывает физическую невозможность выполнения ребенком всей деятельности, предусмотренной программой ДОУ);

- перенесенное заболевание;

- сформировавшиеся в результате дисгармоничного стиля семейного воспитания привычки поведения, которые могут помешать ребенку успешно адаптироваться к условиям детского сада (привычка постоянно быть в центре внимания, добиваться своего капризами, чрезмерная боязливость, элементы деструктивного поведения и т.д.);

- отсутствие автономности (зависимость от взрослых, беспомощность в ситуациях, когда приходится действовать самостоятельно);

- осознание ребенком собственной неуспешности на фоне успешности других детей.

**Признаками наличия у ребенка психо-эмоциональных перегрузок могут служить следующие проявления (при условии, что ранее они не наблюдались):**

*Изменения поведения:*

- беспокойство, непоседливость;

- трудности засыпания и беспокойство во сне;

- агрессивность;

- проявление упрямства;

- беспричинная обидчивость, плаксивость;

- стремление что-либо сосать, много и жадно есть, или же отсутствие аппетита, отказ от еды;

- стремление к уединению, боязнь контактов со сверстниками;

- наличие навязчивых движений (подергивания, раскачивание, дрожание рук и т.д.)

- дневной или ночной энурез.

*Изменение психо-эмоционального состояния ребенка:*

- рассеянность, невнимательность;

- отсутствие уверенности в себе (ребенок ищет поддержки взрослых, «жмется» к ним);

- повышенная тревожность;

- боязливость;

- резкие смены настроения;

- общее снижение настроения.

*Изменение внешнего вида:*

- ребенок может терять в весе (или стремительно набирать вес);

- усталый вид, даже после несущественной нагрузки.

**В случае возникновения у ребенка тревожных симптомов следует:**

- обеспечить ребенку режим наибольшего эмоционально благоприятствования (оградить от острых переживаний, создать спокойный позитивный эмоциональный фон, обстановку доброжелательности и понимания);

- выявить причину стрессового состояния и по возможности устранить ее (возможно, с привлечением специалиста-психолога);

- при подозрении на состояние хронического стресса непременно нацелить родителей ребенка на незамедлительное посещение врача-невропатолога.