

# **Гайд по гармонизации эмоциональной сферы ребенка**

## **«У ребенка стресс!»**



Данное пособие подойдет для педагогов, детских  
психологов и молодых родителей

## **Внутри вас ждет:**

*Картотека игр*

*Теоретическая справка*

*Рекомендуемая  
литература  
для дополнительного  
изучения вопроса*

*Краткие тесты  
на определение  
эмоционального  
состояния ребенка*

## **Немного теории:**

### **Что такое стресс?**

Стресс – это естественная физиологическая реакция на состояние повышенного напряжения.

Дети проживают стресс не меньше взрослых.

Стресс – это состояние выраженного эмоционального и телесного переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые могут ограничивать удовлетворение социальных или биологических потребностей.

Детский стресс приводит к напряжению неспецифических адаптационных механизмов организма. Эмоциональные детские стрессы чаще всего социальны.

При адекватной реакции стресс для ребенка полезен: он помогает мобилизовать свои силы, справиться с ситуацией, но чрезмерное психоэмоциональное напряжение может ослабить ребенка.

Одной из частых реакций на стресс становится фоновое чувство беспокойства и тревоги.



## **Что такое детская тревожность?**

Тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Очень часто страхи и тревога вообще не выражаются словами - «говорит» только тело.

Тревожные дети боятся двигаться, а именно в подвижной эмоциональной игре ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

Хочется отметить, что состояние стресса, как правило, сопровождается **сильным зажимом различных групп мышц**. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения для данной категории детей просто необходимы.

## **Причины стресса у детей дошкольного возраста:**

Причин данного состояния у ребенка может быть великое множество. Даже радостные события, если они очень значимы для ребенка, могут запустить механизм стресса. Но можно выделить основные причины:

### **Физические:**

Смена обстановки или окружения у ребенка (переезд, поступление в садик, изменение количества числа родственников в семье и тд).

Нарушение режима дня (отход ко сну, питание, игры).

### **Психологические:**

Конфликты в детском коллективе

Семейные конфликты между родителями или родственниками

Утрата близких

Развод родителей

Появление иных детей в семье

Есть исследования, что в 70-80% случаях причинами детского стресса является ситуация в семье.

## **Как может проявляться стресс?**

- **Длительность реакций:** ребенок находится в подавленном состоянии несколько недель.
- **Психосоматика:** появляются блуждающие боли во всем теле; частые простуды; расстройство желудка, головные боли.
- **Физические проявления:** капризы, истерики, покусывания, битье окружающих или себя, проблемы со сном и питанием; трудности с дефекацией.
- **Социальные проявления:** нежелание идти на контакт, одиночество.
- **Эмоциональные проявления:** переменчивое настроение, бурная активность с резким переключением в апатию, вялость и отсутствие интереса.



## Экспресс тест, который позволит определить эмоциональное состояние ребенка

Прочитайте утверждения в левой колонке. Если вы замечали данное состояние у ребенка, поставьте +.

Сон стал беспокойным или тревожным, частые просыпания.

Усталость в течение дня.

Изменение настроения в течение дня:  
переменчивость, истерики, обиды, злость.

Не идет на контакт с другими взрослыми  
(даже знакомыми).

Начинает грызть ногти, сосать/жевать одеяло,  
нервно задирать майку.

Проблемы с аппетитом: отсутствие желания  
кушать.

Потеря интереса ко всему, что ранее вызывало  
активность.

Рассредоточенность внимания, трудности  
с концентрацией, непоседливость, ступор.

Снижение массы тела и, напротив,  
начинающиеся признаки ожирения.

Дневное и ночное недержание мочи, которое  
ранее не наблюдалось.

Подсчитайте ваши плюсики. Если их количество больше 2,  
то это может говорить о наличии стрессового состояния у ребенка.

## **Оценка уровня тревожности ребенка (тест А. И. Захарова).**

Тест для родителей детей 4–10 лет.

Внимательно прочитайте эти утверждения и оцените, насколько они характерны для вашего ребенка.

### ***Возможные варианты ответов:***

данний пункт выражен и возрастает в последнее время – 2 балла;

данний пункт проявляется периодически – 1 балл;

данний пункт отсутствует – 0 баллов.

### ***Ваш ребенок:***

1. Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу.
2. Чуть что – в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.
3. Капризничает ни с того ни с чего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.
4. Более чем часто обижается, дуется, не переносит никаких замечаний.
5. Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.
6. Все больше грустит и печалится без видимой причины.
7. Как и в первые годы, снова сосет соску, палец, все вертит в руках.
8. Долго не засыпает без света и присутствия рядом близких, беспокойно спит, просыпается, не может сразу прийти в себя утром.

9. Становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.
10. Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.
11. Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.
12. Все быстрее устает, отвлекается, не может концентрировать внимание продолжительное время.
13. Все труднее найти с ним общий язык, договориться: становится сам не свой, без конца меняет решения или уходит в себя.
14. Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; нередко бледнеет, краснеет, потеет; беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.
15. Снижается аппетит; часто и подолгу болеет; повышается без причин температура; часто пропускает детский сад или школу.

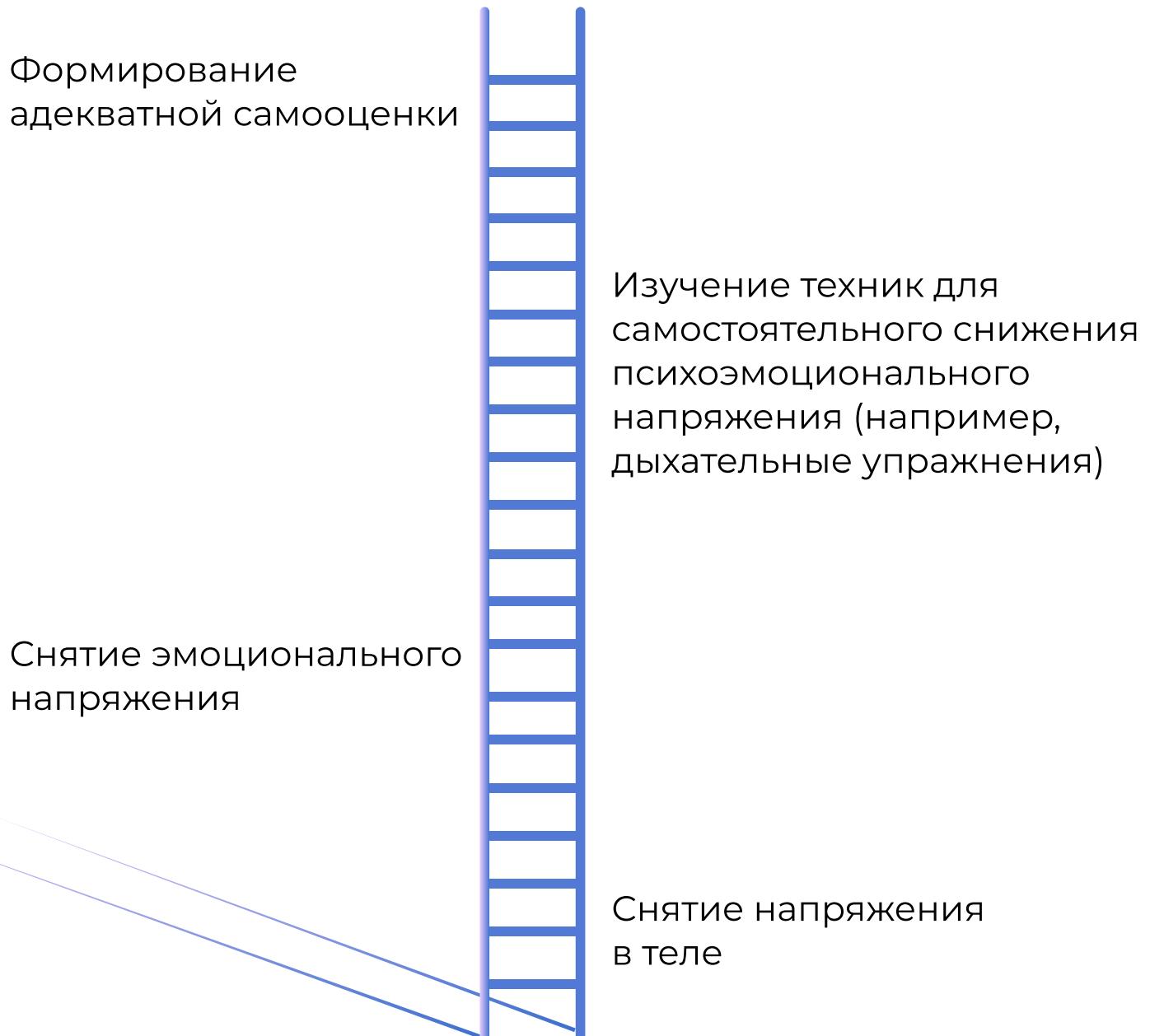
*Подсчитывается сумма баллов и делается вывод о наличии невроза или предрасположенности к нему.*

- ✓ от 20 до 30 баллов – невроз;
- ✓ от 15 до 20 баллов – невроз был или будет в ближайшее время;
- ✓ от 10 до 15 баллов – нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания;
- ✓ от 5 до 9 баллов – необходимо внимание к этому ребенку; менее 5 баллов – отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка.



## *Технология работы с детским стрессом:*

*Работа происходит в несколько этапов*



Идти следует постепенно, как по лесенке, сначала снимаем напряжение, затем обучаем техникам самопомощи и в процессе формируем адекватную самооценку с помощью положительных установок на предстоящую деятельность (хвалим, поддерживаем).

# **Картотека игр для детей**

**Выполняйте по 2-3 упражнения каждый день.**

## **Дыхательные упражнения**

### **«Вдох-выдох»**

Делаем долгий-долгий вдоооох (поднимаем руки через стороны наверх) через нос.

Резкий выдох (опускаемся вниз с руками) через рот.

8 повторений.

долгий вдох носом



поднимаем руки наверх

резкий выдох через рот



опускаем руки вниз

**8 повторений**

## «Подыши ноздрёй»

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.

Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох.

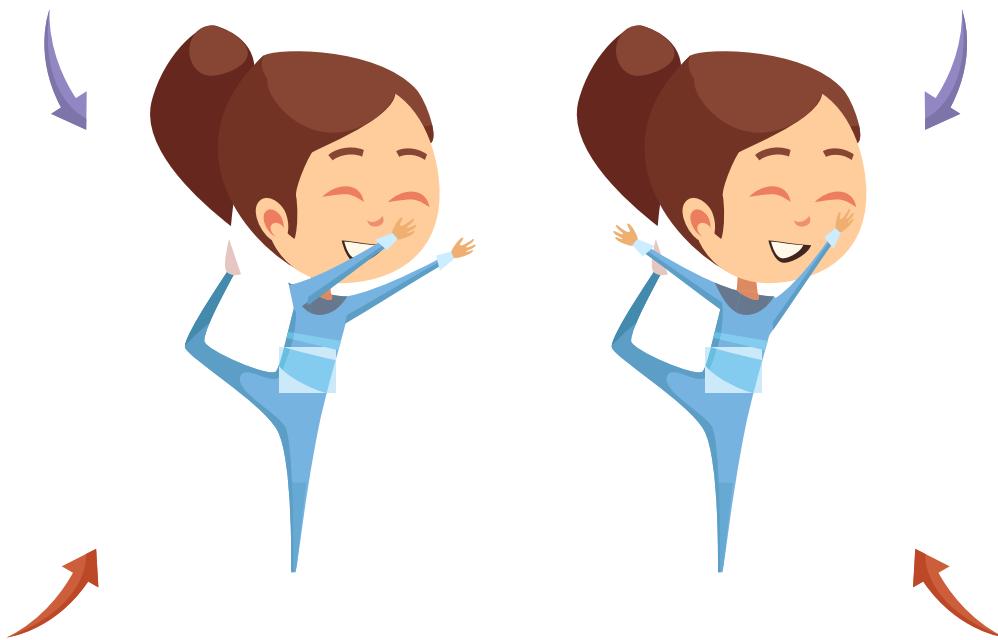
Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох.

Повторить обратно.

8 повторений.

правую ноздрю закрываем  
правой рукой

левую ноздрю закрываем  
левой рукой



левой ноздрей делаем  
тихий длинный вдох

правой ноздрей делаем  
тихий длинный вдох

**8 повторений**

## «Самолёт»

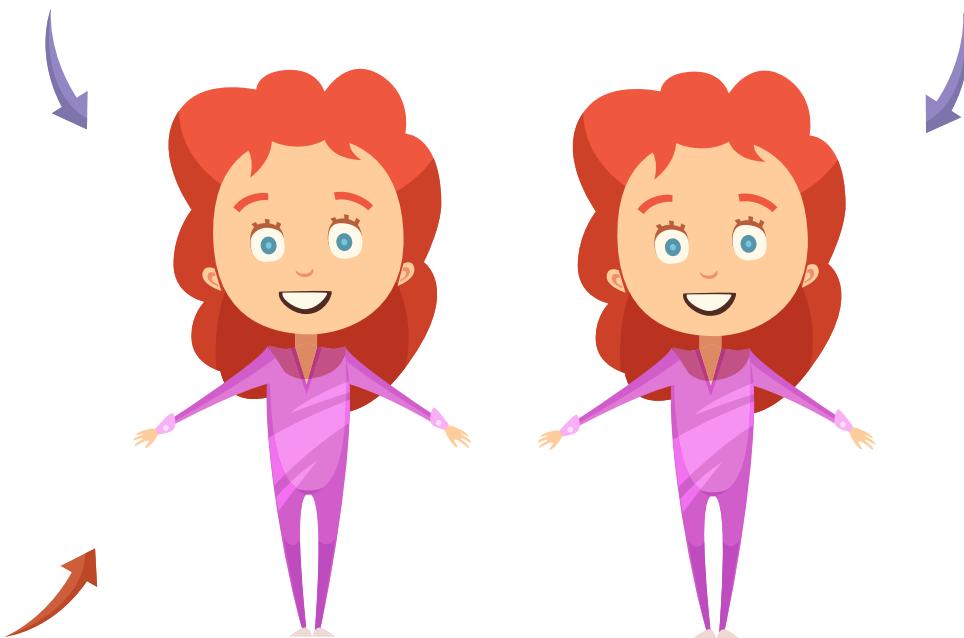
Глубокий вдох через нос, не поднимая плеч.

На выдохе продолжительно произносить звук «у-у -у».

8 повторений.

глубокий вдох носом

выдох через рот,  
произносим звук «у-у-у»



плечи остаются на месте

**8 повторений**

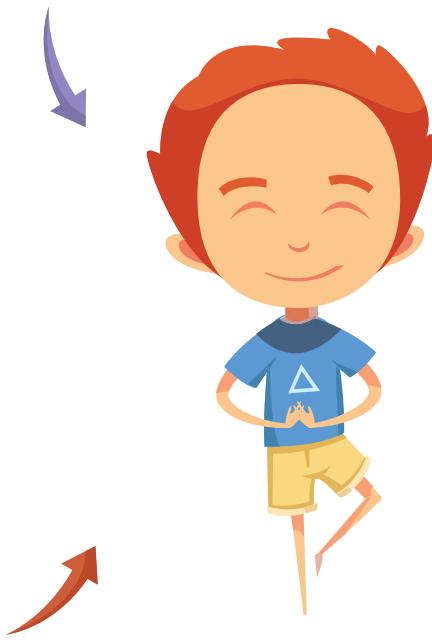
## «Лягушка-квакушка»

Глубокий вдох, задержка дыхания.

Положить ладони на низ живота и сделать энергичный выдох на слова «ква – ква – ква», втягивая живот.

8 повторений.

глубокий вдох носом



энергичный выдох на слова  
«ква-ква-ква»



задерживаем дыхание

руки кладем  
на низ живота, втягиваем

**8 повторений**

## «Поезд»

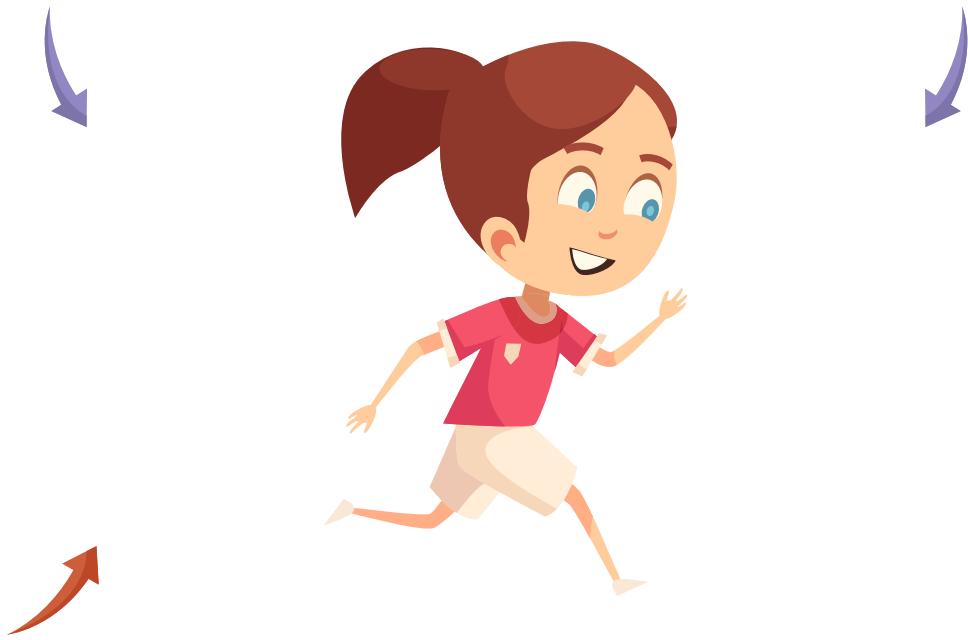
Ребенок ходит по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух».

Под счет взрослого 1-2-3-4-5 можно останавливаться и говорить «ту-тууу».

4 повторений.

двигаем руками

проговаривать «чух-чух-чух»



ходим по комнате

4 повторения

## «Резкий выдох»

Глубокий вдох, задержка дыхания.

Выдох на 10 счетов.

4 повторения.

глубокий вдох

задержка дыхания



выдох на 10 счетов

4 повторения

## «Трубочка»

С помощью трубочки и стакана воды ребенок пытается выдохнуть как можно больше воздуха.

Чем больше пузырьком остается в стакане, тем лучше.

выдыхаем воздух

как можно больше воздуха



чем больше пузырьков, тем лучше

## «Игрушка»

Положите любимую игрушку на живот ребенка.

«Твой любимый .... Очень любит кататься у тебя на животике. Но мы должны катать его медленно, чтобы он не упал.

Медленно вдохни через рот и посмотри как ... поднялся вверх.

Задержи дыхание, пока я не посчитаю 1, 2, 3.

Медленно выдыхай через рот.

Игрушка опустилась вниз.

4 повторения.

медленный вдох через рот,  
задерживаем дыхание

медленный выдох через рот



игрушка поднимается  
наверх

игрушка опускается вниз  
живота

4 повторения

## «Лев»

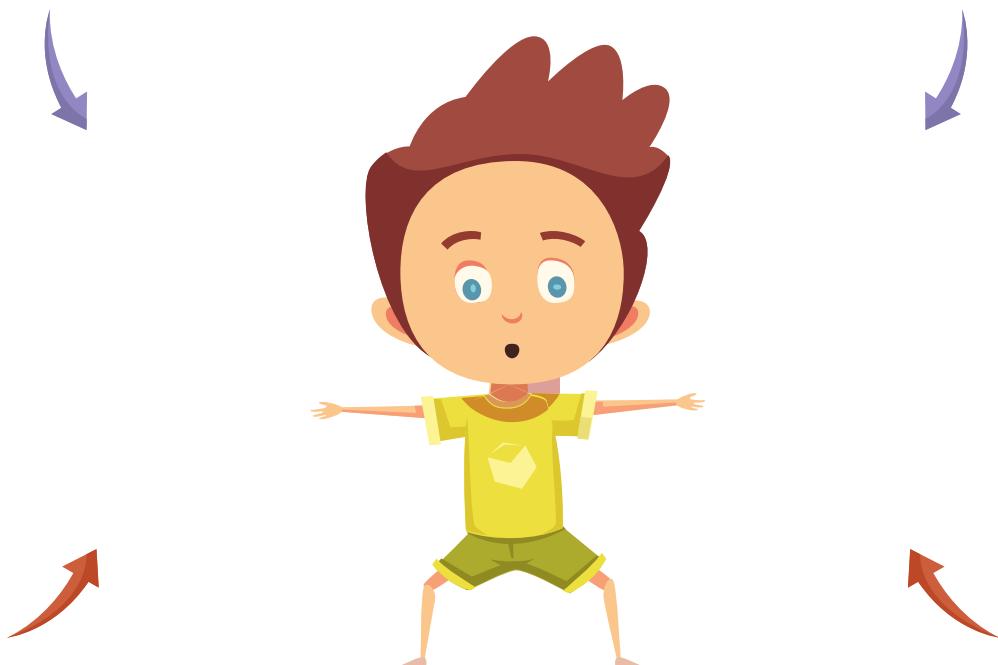
Львинае дыхание: будем учиться дышать как львы.

Сделай глубокий вдох через нос. Открой рот как можно шире. Высунь язык. Глаза широко раскрыты.

А теперь рёв!

глубокий вдох носом

открываем широко рот



высовываем язык

рычим

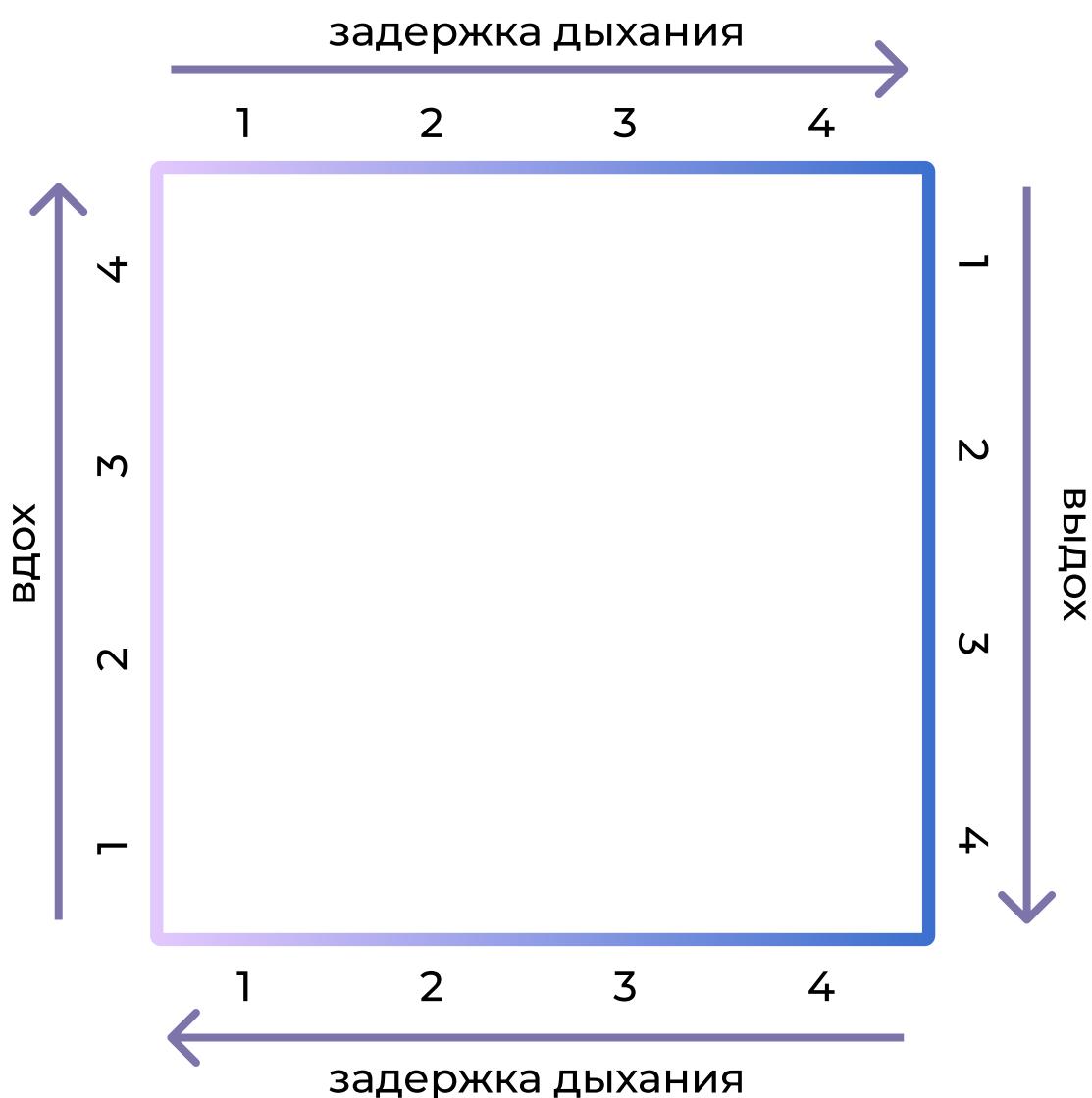
## «Дыхание по квадрату»

Глубокий вдох на 4.

Задержка дыхания на 4.

Глубокий выдох на 4.

4 повторения.

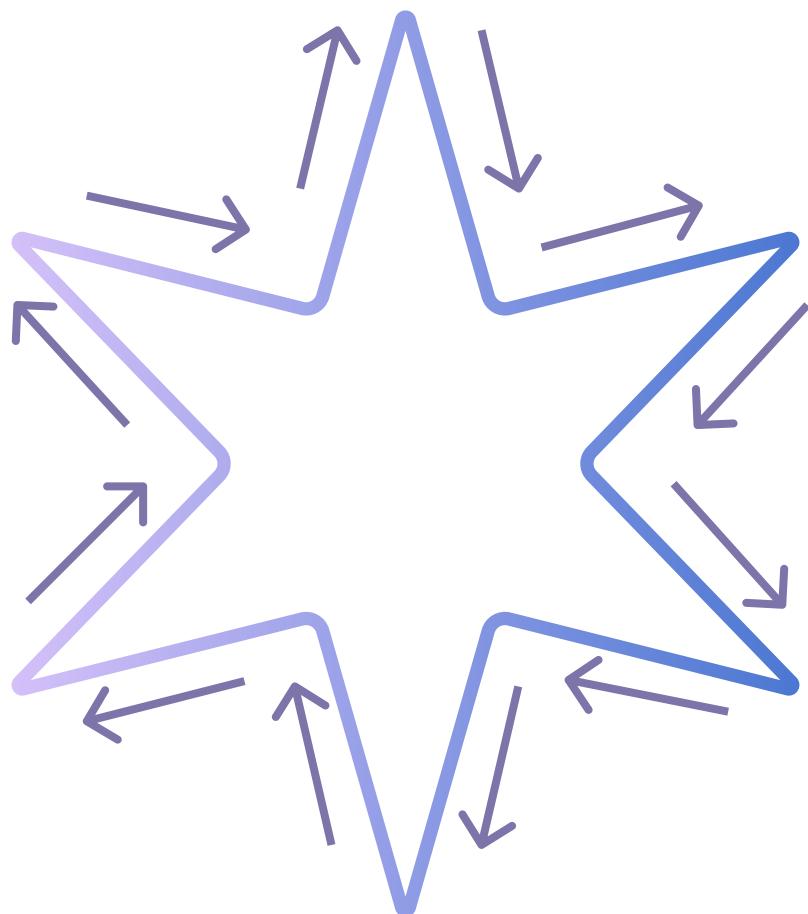


## «Дыхание по звезде»

Води пальчиком по контуру фигуры.

Каждая стрелка - вдох. Следующая стрелка - выдох.

4 повторения.



води пальчиком по контуру,  
вдыхая на первой стрелке и выдыхая на следующей

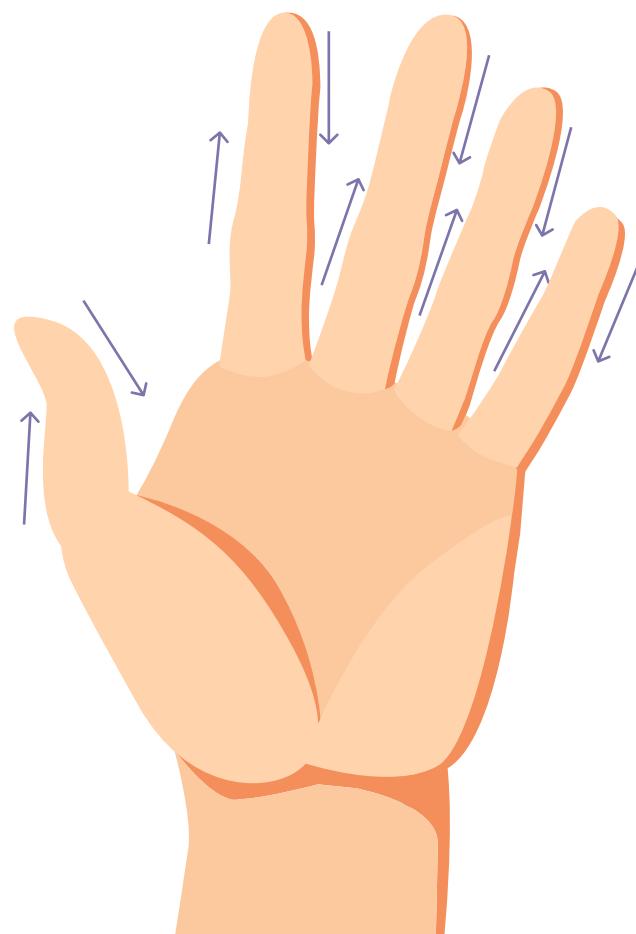
## «Дыхание по пальцам»

Прислони ладошку к картинке.

Каждая стрелка вверх - это вдох.

Каждая стрелка вниз - это выдох.

4 повторения.



прислони ладошку,  
каждая стрелка вверх - это вдох, стрелка вниз - это выдох

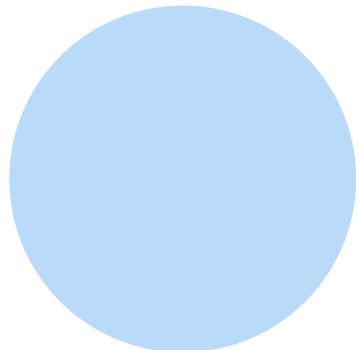
## «Цветное дыхание»

Взгляни на кружки. Они имеют свой цвет.

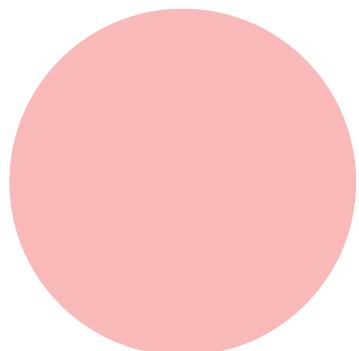
Каждый цвет означает разный темп дыхания.

Давай попробуем подышать разными цветами.

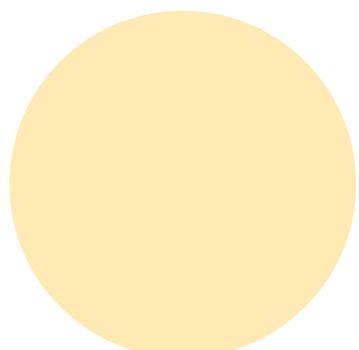
Давай попробуем подышать разными цветами.



замедленное дыхание через нос



злое, учащенное дыхание  
через нос и рот



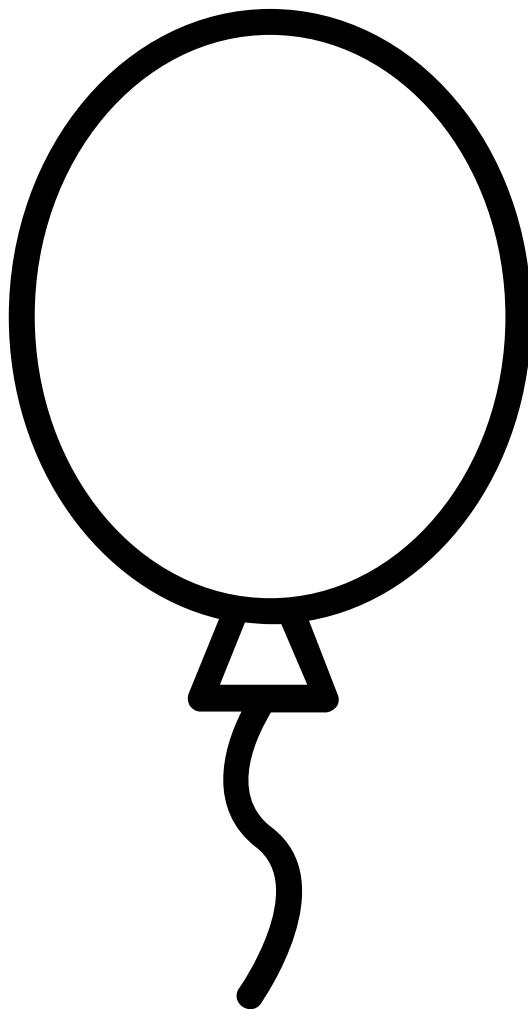
спокойное, обычное дыхание

Техники арт-терапии

### «Воздушный шар»

Раскрась воздушный шарик цветом похожим на твое настроение.

Раскрась воздушный шарик цветом похожим на твое настроение.

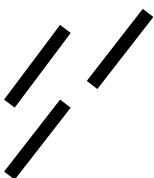


## «Штрихи»

Возьми самый толстый карандаш.

Попробуй нарисовать любую картину ТОЛЬКО штрихами (короткими линиями). Надавливай на карандаш сильно.

Попробуй нарисовать любую картину ТОЛЬКО штрихами (короткими линиями). Надавливай на карандаш сильно.



## Техники самопомощи

### «Лизун»

Лежим на спинке.

Сожми рукой лизуна изо всех сил и отпусти его.

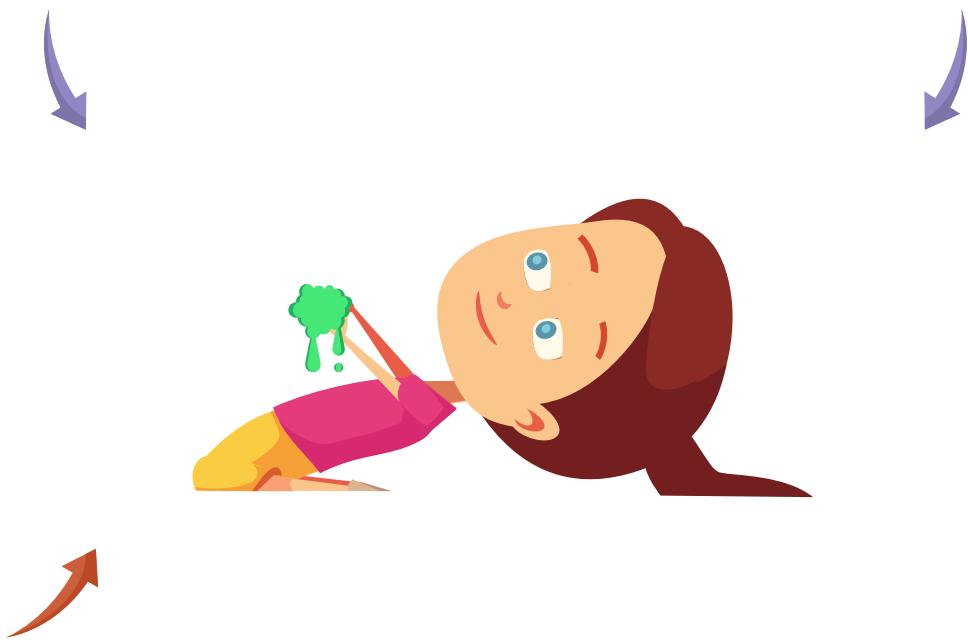
Подключаем дыхание. На глубоком вдохе сжимаем.

На выдохе – отпускаем.

Повторяй этот цикл несколько раз, пока они не почувствуешь себя спокойнее.

сожми лизуна изо всех сил  
и отпусти

на вдохе - сжимаем,  
на выдохе - отпускаем



повторяй несколько раз

## «Обнимашки»

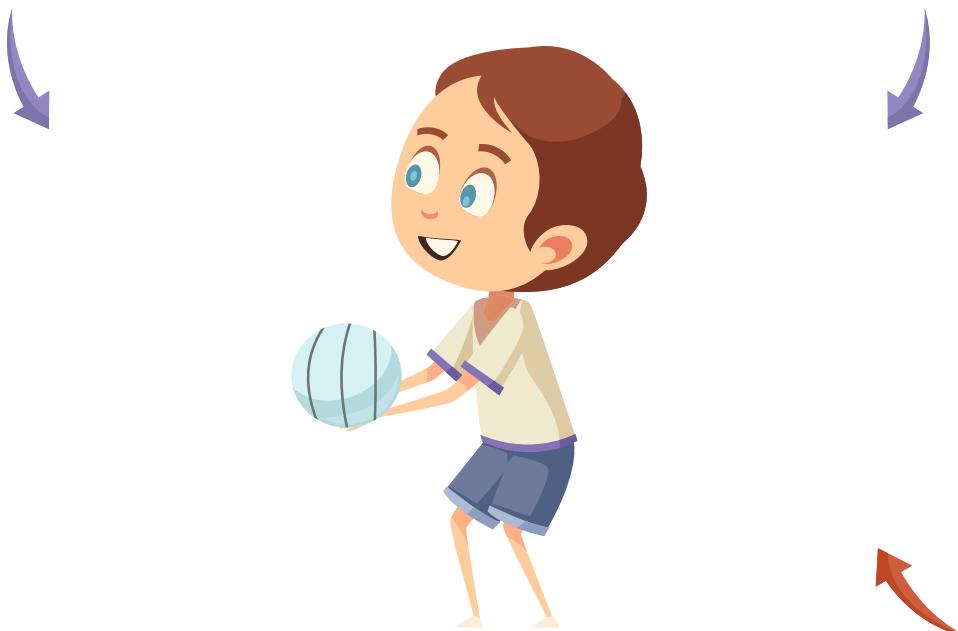
Крепко обними мягкую игрушку.

На вдохе крепко-крепко обними свою игрушку,  
на выдохе – отпусти немного от себя.

Повторяй этот цикл несколько раз, пока они не  
почувствуешь себя спокойнее.

обними крепко любимую  
игрушку

на входе обними игрушку  
крепко-крепко



на выдохе отпусти игрушку  
немного от себя

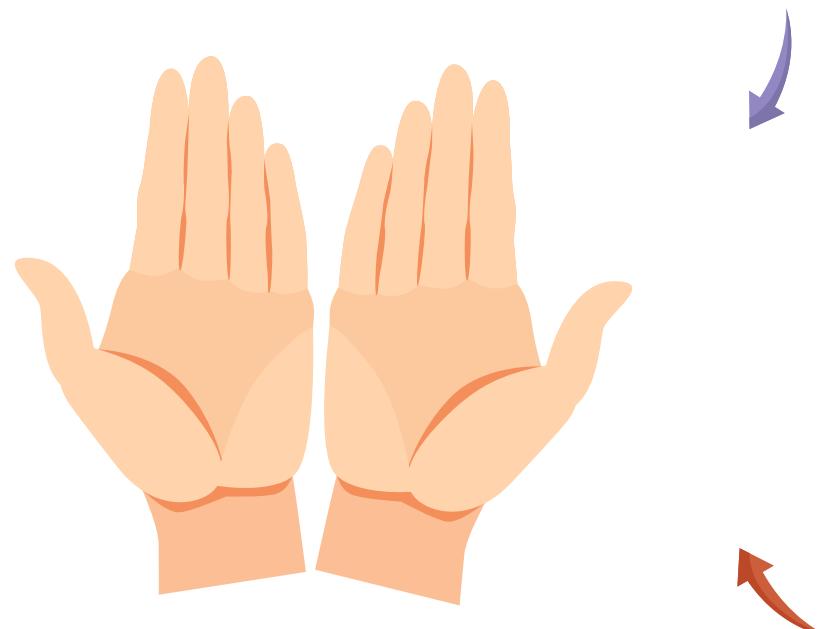
## «Ладошки»

Надавливание ладонями - сожми ладони вместе и удерживай их в течение 5 секунд.

Повторяй упражнение несколько раз, пока они не почувствуешь себя спокойнее.

сожми ладони вместе

удерживай их в течение  
5 секунд



повтори несколько раз

## «Вокруг себя»

Оглянись вокруг. Назови:

5 предметов, которые ты видишь; 4 предмета, которые можешь пощупать; 3 звука, которые слышишь; 2 запаха, которые ты чувствуешь; 1 предмет, который ты можешь попробовать на вкус.

оглянись вокруг себя и назови

5 предметов,  
которые ты видишь;



4 предмета,  
которые можешь пощупать



3 звука,  
которые слышишь



1 предмет, который ты можешь  
попробовать на вкус

2 запаха,  
которые ты чувствуешь



# Телесные упражнения для снятия напряжения

## «Снеговик»

Ребенок изображает, что лепит снеговика.

По команде взрослого «Наступила весна!» ребенок показывает как снеговик начинает таять.

Ребенок расслабляет свое тело и постепенно опускается на пол.

показывай,  
как лепишь снеговика

расслабься  
и опускайся на пол



после команды взрослого  
покажи, как снеговик тает

# Телесные упражнения для снятия напряжения

## «Птенчик»

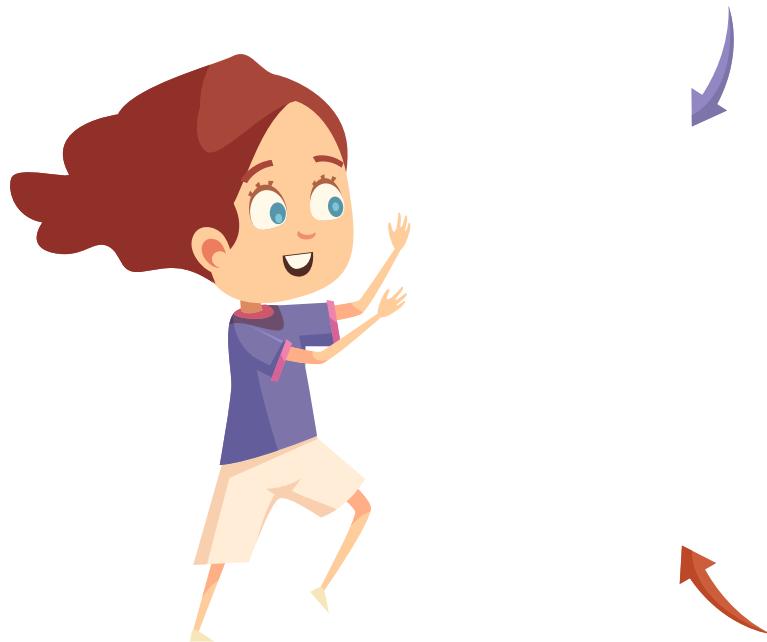
Представь, что у тебя в руках маленьки птенчик. Вытяни руки ладонями вверх.

А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания.

А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенчик радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

вытяни ладони вверх,  
представь, что в руках птенчик

согрей его своим дыханием



раскрой ладони и ты увидишь,  
что птенчик взлетел

## «Рыбки»

Давай превратимся в рыбку.

Ляжем на спину, выпятив грудь, уберем руки под спину, выгнемся, дышим глубоко, ровно, спокойно 30 сек.

Ты рыбка в воде, дыши глубоко и ровно.

превратись в рыбку

лежи на спине,  
выпячивая грудь, руки под спиной



дыши глубоко и ровно

## «Спячка»

Представь, что ты медвежонок и лежишь в берлоге.  
Подул холодный ветер, пробрался в берлогу.  
Медвежонок замёрз, сжался в клубочек, трясеется, греется.  
Но наступила весна, стало жарко, медвежонок потянулся  
и зарычал от удовольствия.

ты медвежонок, который  
сжался в клубочек греться



наступила весна



медвежонок проснулся  
и зарычал от удовольствия

## «Помыли котенка»

Как отряхиваются котята, после того, как их искупали?

Обращаем внимание на то, что они отряхиваются всем телом — от носа до хвоста.

Показываем, как это происходит, пропуская волну трясения сверху донизу и обратно. Повторяем с ребенком, упражнение можно повторить несколько раз.

превратись в котенка

покажи, как он  
отряхивается всем телом



пропускай волну трясения  
сверху донизу

## «Сбрось усталость»

Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад.

А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом.

Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори.

согни тело, голову прижми к груди,  
приоткрой рот

покачайся  
в разные стороны



тряхни головой и всеми телами

повторяй несколько раз

## «Обними себя»

Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, кисти повернуты вперёд, пальцы разведены.

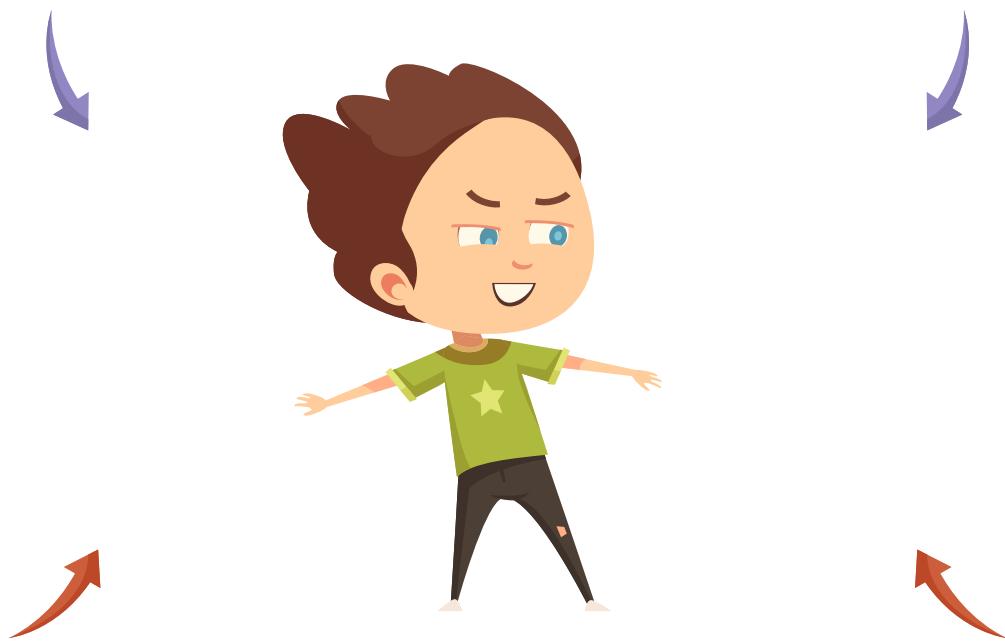
Сделать глубокий вдох.

Быстро скрестить руки перед грудью так, чтобы кисти хлестнули по лопаткам.

Плавно и медленно расслабься, делая глубокий медленный выдох.

разведи руки в стороны,  
кисти поверни вперед

сделай глубокий вдох



скреши руки перед грудью

плавно расслабься,  
делая медленный выдох

## Позы детской йоги для снятия напряжения в теле



поза собака мордой вниз



поза дерева



поза бабочки



поза кобры

## **Литература, которую можно изучить дополнительно:**

- ✓ **Лиза Робертс:** Научите ребенка медитации. 70 простых и веселых упражнений, которые помогут детям снять стресс
- ✓ **Елена Камаровская:** Помогите, у ребенка стресс!
- ✓ **Сергей Чуднявцев:** Непослушное солнце, или Как перестать кричать на своего ребенка
- ✓ **Гроуз, Ричардсон:** Тревожные дети. Как превратить беспокойство в жизнестойкость
- ✓ **Валерий Астапов:** Тревожность у детей
- ✓ **Кресвелл К., Уиллеттс Л.** Спокойные: Как помочь детям справиться со страхами и тревогой
- ✓ **Татьяна Трясорукова:** Игры перед сном. Игры на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения
- ✓ **Елена Субботина:** Моего ребенка обижают. Советы родителям



Все права защищены. Информация, содержащаяся в методических пособиях является оригинальной и принадлежит автору. Копирование материалов без согласия и ведома автора запрещено, нарушение авторских прав влечет привлечение к ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации. Авторство, имя автора и неприкосновенность произведения охраняются бессрочно.

Перед несанкционированным копированием материалов автора, рекомендуем ознакомиться с положениями ст. 1301 ГК РФ, ст. 146 УК РФ.

При использовании материалов ссылка на автора обязательна.

© Гунтова Kristina