Практикующие психологи и педагоги говорят о том, что психоэмоциональное напряжение, имеющее место быть в течении длительного времени, способно приводить к различным деструктивным изменениям личности взрослого человека или же препятствовать к полноценному формированию ее у детей . Вопреки расхожему мнению, стрессам подвержены не только взрослые и подростки, а также дети дошкольного возраста. Взрослый, попадая в ситуацию стресса, может самостоятельно из нее выйти, используя различные механизмы психологической защиты, выбирая адекватные способы реагирования. Ребенок же, несмотря на гибкость своей нервной системы, такие механизмы еще не выработал, так как многие психические процессы в дошкольном возрасте находятся на стадии формирования, как и сама личность ребенка.

Причина психоэмоционального напряжения одна – неумение выплескивать негативные эмоции, избавляться от них. Наблюдая за развитием ребенка нетрудно заметить, что способность чувствовать возникает у него раньше, чем способность мыслить. У ребенка чувство, как правило, преобладает над разумом. И язык эмоций ребенку понятнее и ближе, чем язык рассуждений. Факторы, приводящие к психоэмоциональному напряжению у детей:

* адаптация к новому коллективу, условиям, среде, педагогу;
* негативная тенденция в отношении со взрослыми и сверстниками;
* неблагоприятные условия пребывания ребенка в семье;
* период подготовки ребенка к школе (повышение требований к ребенку и увеличение учебной нагрузки)
* смена социальной ситуации развития, что приводит к возникновению возрастного кризиса

Все эти факторы, влияющие на психоэмоциональное напряжение, могут выражаться в появлении следующих состояний:

* трудность засыпания и беспокойный сон;
* усталость после нагрузки, которая совсем недавно не утомляла;
* беспричинная обидчивость, плаксивость или наоборот повышенная агрессивность;
* беспокойство, непоседливость;
* рассеянность, невнимательность;
* отсутствие уверенности в себе;
* проявление упрямства;
* боязнь контактов, стремление к уединению;
* повышение тревожности;
* появление страха и фобий.

Целенаправленная работа педагогов ДОУ с воспитанниками в этом направлении, является актуальной и необходимой, позволяющей своевременно нивелировать проявления психоэмоционального напряжения и предотвратить его последствия.

 Для этого применяется метод сказкотерапии («лечение сказкой»). С помощью сказкотерапии ребенок осознает свои проблемы, видит пути их решения, устраняет внутри личностные конфликты, знакомится с эмоциональными состояниями. В процессе работы у дошкольников формируется адекватное «Я – концепция», развиваются коммуникативные навыки .

При работе со сказкой применяется также изотерапевтические методы: фризлайт-рисования и рисования на песке посредством которых дети на занятии переключают внимание со своих негативных переживаний на позитивные образы, создают новые образы, выражают свои эмоции. Использование этих техник - это хороший способ дать возможность левому полушарию отдохнуть, активизировать работу правого полушария, тем самым освобождая доступ к собственному внутреннему миру. Кроме того, яркость, необычность, легкость в исполнении привлекает ребенка, вызывает стойкий интерес и желание творить. . Работа детей с песочными столами или световыми планшетами сопровождается прослушиванием классических произведений. Музыкотерапия гармонизирует биоритмы ребенка, дозирует психофизическую нагрузку, оживляет эмоциональную сферу, восстанавливает имуннобиологические процессы, приводит к гармонизации отношений с окружающим миром.