**Статья на тему: «Управление эмоциональным состоянием детей по средствам аутотренинга»**

**Подготовила:** педагог-психолог В. Ю. Наумова

**Цель:** популяризация нового метода психологии как аутотренинг в работе с дошкольниками;

**Задачи:**

* раскрыть понятие аутотренга;
* указать на последствия во время работы с аутотренингом на дошкольников;
* разработать рекомендации по применению аутотренга для работы с дошкольниками.

****

 Современный мир ежедневно преподносит много поводов для возникновения стрессов, которые негативно влияют не только на взрослые, но также и детские организмы.

 Поэтому важно научить ребенка действиям, которые могли бы облегчить ему возникшее состояние временного напряжения, научив расслабляться и сбрасывать ощущение напряженности во всем теле.

  Сегодня отмечается резкий рост числа детей с различными формами нарушения поведения, психоэмоциальной сферы. Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети меньше общаются с взрослыми и сверстниками, а ведь именно общение в значительной степени обогащает чувственную сферу.

 Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть! Такие нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на расслабления.

В дошкольном возрасте большинство психических функций находится в стадии формирования, поэтому необходимо после психологического обследования детей, на основе полученных результатов осуществлять развивающую и коррекционную работу. С целью создания условий для полноценного психического развития ребенка.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка  необходимо учить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Помимо специально подобранных упражнений на расслабление и умение самостоятельно снимать психомышечное напряжение, для детей так же спокойная классическая, релаксационная музыка. Данная музыкальная подборка рекомендована и воспитателям всех групп, прослушивание которой можно осуществлять в течение всего дня с детьми при работе на занятиях, игре и просто сидя на диванчиках. Недаром еще в древности медики полагали, что музыка способна помочь человеку выздороветь, когда он болен. Музыка выступает как средство успокоения и отвлечения от беспокойства.

Поэтому на каждом этапе своих занятий присутствует релаксационная музыка, которая позволяет настроиться на занятие, расслабиться и активизировать все мозговые центры.