Способы снятия психоэмоционального напряжения у детей младшего школьного возраста. (ПЭН) п

Подготовила доклад и презентацию учитель начальных классов Гитева М.С.
ГОУ РК «школа-интернат №15» с. Пажга

* **Под психоэмоциональной напряженностью** понимается пограничное состояние, формирую щееся в результате чрезмерного возрастания психоэмоционального напряжения и характеризующееся временным понижением устойчивости и психических и психомоторных функций, выраженное соматовегетативными реакциями и снижением качества обучения, реакциями и снижением качества обучения.

Наиболее частой причиной психоэмоциональной напряженности детей являются многодневные напряженные действия, зачастую в опасных для жизни и здоровья условиях, при невозможности полноценной эмоциональной разрядки и отключения от тревожно-депрессивных переживаний.

Под технологией реализации педагогической профилактики пси хоэмоциональных расстройств (далее ПЭР) понимается способ внедрения процедур ПЭР в образовательный процесс школы, основанный на взаимодействии педагога и учащихся, межличностных взаимодействиях учеников, поэтапной практической деятельности учителя по достижению поставленной цели. При этом создаются максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального, творческого, личностного и физического здоровья всех субъектов образования, как учащихся, так и педагогов.

Учеными давно доказано,
что лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка.
Использовать движения
в качестве противовеса
отрицательным эмоциям
рекомендовала, например, Н. П. Бехтерева. Известный русский физиолог И. П. Павлов говорил о том, что любая физическая деятельность дарит мышечную радость, создавая устойчивое настроение.

В последние годы все большее значение в профилактике стресса придается обучению человека психосаморегуляции состояния. Исследования подтверждают, что дети гораздо быстрее и с большим эффектом научаются приемам аутогенной тренировки, нежели взрослые. Это обусловлено, прежде всего, тем, что у детей живое воображение, которое помогает им быстро и легко войти в нужный образ.

В настоящее время разработано достаточно много разнообразных методик и здоровьесберегающих технологий для снятия психо-эмоционального напряжения. Это физкультминутки, самомассаж, аутотренинг, пальчиковые игры, энергетические упражнения, различные психологические техники, кинезиологические упражнения (направленные на синхронизацию работы правого и левого полушарий мозга). Психологи широко используют в своей практике для снятия ПЭН элементы дыхательной гимнастики, вокалотерапии, музыкотерапии, улыбкотерапии.

Основные критерии:

-направленность методики на расслабление тела и снятие мышечных зажимов;

-создание положительного эмоционального настроя, состояния спокойной радости и уверенности в своих силах;

-соответствие способа психофизиологическим особенностям младшего школьного возраста;

Так как сильные эмоции вызывают мышечное напряжение в теле, лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка. Целесообразно использовать прежде всего методики, подразумевающие физическую активность ребенка.

Это «Самомассаж в игровой форме», физкультминутки, пальчиковая гимнастика, энергетические упражнения. Все они проводятся под энергичную, веселую музыку.

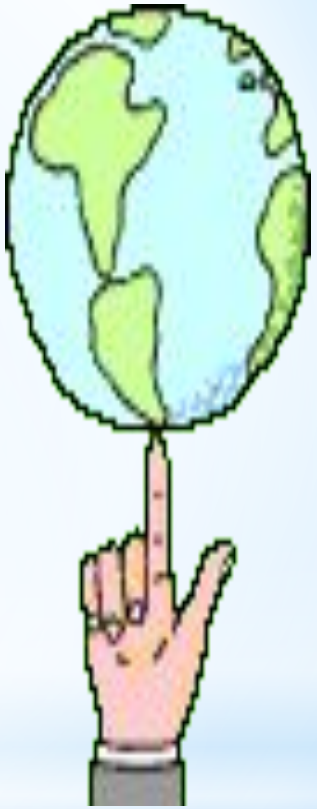
Самомассаж.

Известно, что массаж улучшает крово и лимфообращение, снимает гипертонус мышц, а также уменьшает выработку кортизола (гормона стресса), что в результате способствует появлению хорошего настроения.

Важно в младшем школьном возрасте проводить массаж в игровой форме. К примеру, под легкую музыку дети могут сделать себе массаж ушных раковин или, встав паровозиком, похлопать друг друга легко по спинке.

Пальчиковая гимнастика.

Пальчиковая гимнастика дает ребёнку возможность ощутить радость телесного контакта, почувствовать свои пальцы, ладонь, локоть, плечо; осознать себя в системе телесных координат. Это развивает у ребенка уверенность в себе и предотвращает возможность возникновения в дальнейшем различных неврозов.



Физкультминутки.

Важно помнить: физкультминутка, направленная на снятие психоэмоционального напряжения должна включать в себя движения, расслабляющие мышцы – потягивания, растяжки, чередование напряжения и расслабления. Чаще необходимы спокойные упражнения, когда ребенок должен сосредоточиться на своих ощущениях. Сопровождать такие упражнения должна тихая музыка медитативного характера.

* **А при сильном нервно-психическом напряжении предлагается ребенку выполнить 10-20 приседаний либо 15-20 прыжков на месте. Это позволяет выплеснуть энергию вовне и таким образом снять возникшее напряжение.**

Энергетические упражнения.

Это упражнения для восстановления внутреннего душевно-энергетического баланса человека, гармонизации всей энергии внутри своей энергетической структуры. Они помогают избавиться от всякого рода «энергетического мусора», предотвращая его накапливание и возникновение условий для нарушения равновесия в энергетическом поле. После энергетических минуток дети становятся заметно веселее и бодрее, проходит вялость и усталость.

Музыкотерапия.

Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия используется при проблемах в общении, страхах, а также при различных психологических заболеваниях.

Можно использовать музыкотерапию при проведении минуток тишины. Этот прием используют тогда, когда дети излишне возбуждены, заметны признаки усталости и напряжения. Минутка тишины- это момент релаксации, когда ребенок может как-бы побыть наедине с собой, прислушаться к своим ощущениям, осознать свои чувства.

Важно обращать внимание на дыхание детей, оно должно быть глубоким и медленным. Чтобы настроиться на упражнение, предлагается детям глубоко вздохнуть и потихоньку задуть воображаемую свечу на ладошке.

Выбирая тот или иной способ реагирования, педагог должен руководствоваться следующим:

1. Все используемые техники и приемы должны быть направлены не только на снятие эмоционального, но и мышечного напряжения, поскольку современной наукой доказана тесная взаимосвязь между эмоциями и телом человека;

2. Действия учителя должны способствовать формированию у учеников установки на позитивное, ценностное отношение к себе как личности.

Только при соблюдении этих двух условий работа педагога будет эффективной, принесет ожидаемые результаты и будет отвечать современным образовательным требованиям в решении проблемы здоровьесбережения подрастающего поколения.

*

Спасибо за внимание!