Соболева Е.И. «Способы и приемы психологической разгрузки детей».

Школьные годы играют огромную роль в жизни каждого человека. В эти годы разворачиваются основные процессы физического и психического развития, происходит половое созревание. Поступив в школу ребенком, ученик заканчивает ее взрослым человеком. Мальчик превращается в юношу, девочка становится девушкой.

Этот период служит основой подготовки к дальнейшей взрослой жизни, к трудовой деятельности, к созданию семьи. Готовность к успешному выполнению этих задач зависит от физического, психического и нравственного здоровья выпускников школ на пороге взрослой жизни. Организм школьника испытывает большие нагрузки, что обусловлено сочетанием его интенсивного развития и необходимостью осваивать постоянно усложняющиеся школьные программы. Становясь старше, школьник все больше вовлекается в достаточно нервный ритм современной жизни, испытывает информационное давление.

Школьный период, оставаясь, конечно, для большинства людей счастливым и относительно беззаботным временем, все же несет свои трудности, с которыми нельзя не считаться, и даже опасности, которых нельзя не замечать.

Особая роль в охране здоровья, формировании нравственного облика ребенка принадлежит семье. Поэтому родители должны хорошо знать основные закономерности физического и психического развития, вовремя улавливать малейшие отклонения от нормы и принимать меры к их устранению.

Подросткам свойственно попере­менное проявление полярных качеств психики: целеустремленность и настой­чивость сочетаются с импульсивностью и апатией, повышенная самоуверен­ность и безапелляционность в суждени­ях сменяются легкой ранимостью и неуверенностью в себе, потребность в общении — желанием уединиться. Раз­вязность соседствует с застенчивостью; романтизм, мечтательность, возвышен­ность чувств могут уживаться с сухим рационализмом и циничностью. Иск­ренняя нежность, ласковость могут быстро сменяться черствостью, отчужденностью, враждебностью и даже жес­токостью.

Психологи и врачи считают подростковый возраст критическим, кризисным. Дети в это время становятся непослушными, капризными, раздражительными, часто вступают в конфликт с родителями и учителями.

Зная это, взрослые должны быть тер­пимы, избегать «цепной реакции» раздражения, стараться смягчать, сглажи­вать конфликты. Поменьше нотаций и нравоучений,  побольше серьезных и спокойных разговоров «на равных», да­ющих подростку почувствовать, что с ним считаются.

Со школой может быть связан целый ряд ситуаций, предрасполагающих к возникновению у школьника психических расстройств. Важнейшей причиной отклонений в психическом развитии подростка часто выступает неспособность справиться с учебной нагрузкой. Такая ситуация возникает либо из-за чрезмерного объема и сложности учебного материала, либо вследствие особенностей интеллекта ученика, препятствующих овладению программой обучения наравне со сверстниками. Школьные занятия мо­гут привести к неврозу, если предъяв­ляемые подростку требования не соот­ветствуют его возможностям. Нужно знать, что учение может оказаться за­труднительным или даже непосильным и для ребенка с нормальным интеллек­том. Причиной этого бывает, напри­мер, медлительность мышления или общая ослабленность, связанная с ча­стыми болезнями. Затруднения в овла­дении школьной программой могут за­висеть также и от состояния зрения и слуха.

Для того, чтобы помочь ребенку выпустить свою негативную энергию, учитель должен в первую очередь, установить доброжелательные отношения между ними. И время от времени использовать различные способы психологической разгрузки. В основном, время этому необходимо уделять во внеурочное время, но и на уроках можно иногда проводить минутки психологической разгрузки обучающихся.

Причины стресса у детей в подростковом возрасте настолько разнообразны, что перечислить их все невозможно. Затаенная или открытая обида, серьезные неприятности, критические ситуации (и реальные, и надуманные), проявленное по отношению к подростку насилие в любой его форме – все это в подростковом возрасте может вызвать стресс. Если взрослый человек со зрелой нервной системой это переживает спокойно, то у ребенка появляется внутренняя паника или депрессия, вызывающие психологические травмы.

С двенадцатилетнего возраста организм ребенка учится справляться с бурей гормонов, что зачастую проявляется психологическими страданиями и даже физическим недомоганием. Родители подростка обязаны научить его контролировать эмоции, управлять ими, что гарантирует формирование целостной и гармоничной личности.

Если выделить наиболее частые причины подросткового стресса, то они будут, скорее всего, такими:

* недовольство своими физическими данными (вес, рост, внешность, неуклюжесть, слабость и тд.);
* ситуация в семье (ссоры, насилие, смерть близкого человека, развод, драки, алкоголизм);
* отношения с одноклассниками и учителями (соперничество, завышенные требования, смена школы, неуспеваемость, отсутствие друзей);
* влюбленность (как ответная, так и безответная);
* опасные увлечения (приобщение к различным [субкультурам](https://womanadvice.ru/subkultury-molodezhi), наркотики, [алкоголь](https://womanadvice.ru/podrostkovyy-alkogolizm)).

Продолжительное пребывание в подобном психологическом состоянии для подростка чревато серьезными проблемами, поэтому родители должны знать, как снять стресс у ребенка и вернуть его к нормальной жизни, а учителя в этом всячески помогать.

Дыхание. При этой технике дыхания нужно мысленно считать до десяти. Сначала техника дыхания предписывает на «раз-два-три-четыре» сделать вдох, на «пять-шесть-семь-восемь» выдох, на «девять-десять» - пауза.

После пяти подобных вдохов, техника дыхания предписывает начать делать вдохи на четыре счета и плавные выдохи на шесть счетов, и пауза в один-два счета.

Сделав пять подобных вдохов, техника дыхания предписывает возвратиться к предыдущему упражнению и чередовать их до достижения релаксации.

**Упражнение «Ужасный секрет»**

***Цели:*** упражнение, направленное на эмоциональную разрядку и раскрепощение участников

***Описание процедуры:*** игра выполняется в круге. Один из участников сообщает на ухо своему соседу «ужасную» тайну о себе, например: «Иногда я люблю ковыряться в носу!» Сосед передает это сообщение таким же образом дальше по кругу, изменив фразу так: «Один из нас иногда любит ковыряться в носу!». В такой форме фраза идет по кругу, а второй игрок, дав отойти первой фразе на двух-трех участников, посылает вслед секрет о себе.

Все фразы передаются по кругу в варианте: «Один из нас…». Каждый секрет проходит круг и возвращается владельцу. После того как передача секретов завершилась, участники обсуждают, какие секреты они узнали: «Оказывается, мы храпим, мы ковыряемся в носу, мы грызем ногти, мы любим поспать»…

Какой ужас!!!

Затем все участники хором произносят:

— И мы об этом никому ничего не скажем!

|  |
| --- |
|  |
| 1. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки *(при помощи пальцев делать движения сверху вниз и справа налево)*.
2. Затем он открывает ворота зоопарка *(рёбрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника)*
3. Приходят первые посетители *(при помощи кончиков пальцев сбегать вниз по спине)*.
4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают *(короткие, редкие сильные хлопки по спине)*.
5. Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо *(двумя руками мять шею и лопатки)*.
6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят к воде *(медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником)*.
7. Слышатся дикие прыжки кенгуру *(****«топать»****кончиками пальцев по спине)*.
8. Рядом находится вольер со слонами *(медленно и сильно нажимать кулаками на спину)*.
9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку *(делать ладонями движения, похожие на змеиные)*.
10. Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду *(коротко и сильно щипать ноги и руки)*.
11. А здесь колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее *(запустить пальцы в волосы и слегка подёргать их)*.
12. А сейчас посетители идут к выходу и садятся в автобус *(кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи, затем убрать руки)*.
 |

Упражнение “Звуковая гимнастика”.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично поизносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм; Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши; О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота; Я – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма; ХА – помогает повысить настроение.

Подводя итог, хочу сделать вывод. Что любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, вырабатывает собственные, “авторские” приемы восстановления.