

ЗНАЧЕНИЕ РЕЛАКСАЦИОННЫХ ТЕХНИК В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Каменская Н.В.

педагог-психолог

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 170»

В настоящее время, дети дошкольного возраста погружаются в мир современных технологий, так же активно, как и взрослые. Находясь в детском саду, в разнообразных развивающих кружках и спортивных секциях, они получают большое количество информации, что приводит к физическому и эмоциональному утомлению. Пытаясь все узнать и всюду успеть, возникают нагрузки, которые отрицательно сказываются на психическом здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию.

Психическое здоровье - динамическая совокупность психических свойств человека, которая позволяет ему, познать окружающую действительность, адаптироваться к ней, развивать и формировать собственные модели поведения.

Ученые доказали, что для психического здоровья детей необходим баланс положительных и отрицательных эмоций, который поможет поддержать душевное равновесие и жизнеутверждающее поведение. Когда взрослые с пониманием относятся к ребенку, принимают его и не нарушают его прав, ребенок испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. Это в свою очередь способствует всестороннему, гармоничному развитию личности ребенка. Непонимание или недостаточное внимание к эмоциональной жизни детей, напротив, приводит к негативным последствиям.

Для развития эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе всестороннего развития, дети получают,

огромное количество разнообразной информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и эмоциональные переживания способствуют излишнему возбуждению в ЦНС, которая накапливаясь, ведет к напряжению мышц всего тела. Умение расслабляться способствует устранению беспокойства, снимает возбуждение и скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Релаксация способствует - глубокому мышечному расслаблению, сопровождающиеся снятием психического напряжения. Существуют два вида релаксации - произвольная и произвольная, которая может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник.

Научно доказано что, эмоции и чувства плохо поддаются волевой регуляции. Взрослые должны знать об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями. Чувства детей в таких критических ситуациях лучше не оценивать, т.к. это повлечет за собой лишь непонимание или негативизм. Бессмысленно требовать от детей не переживать того, что они переживает, чувствует; можно ограничить лишь форму проявления их негативных эмоций. Главная задача состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать и чувствовать свое тело.

Специальный метод появившейся за рубежом в 30 – 40 –х гг. XX века, получил название релаксация.

Специалисты, которые первыми использовали метод релаксации в своей деятельности и разработавшими свои техники мышечной релаксации, были американский психолог Э. Джекобсон и немецкий врач – невропатолог И. Шульц. Э Джекобсон доказал, что расслабление мышц помогает снять состояние возбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие.

Кроме того, дополнительным бонусом мышечной релаксации являются улучшение сна, устранение «мышечных зажимов», эмоциональная «разрядка» и повышение работоспособности.

Этот метод Э. Джекобсона основан на том принципе, что после сильного мышечного напряжения наступает их сильное расслабление. То есть чтобы расслабить какую-то мышцу, нужно ее предварительно сильно напрягать. Напрягая попеременно разные группы мышц можно добиться максимального расслабления всего тела. Этот вид мышечной релаксации самой доступный и эффективный, в игровой форме его применяют даже с маленькими детьми.

Доказано, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден или взволнован, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Важно научить детей чувствовать напряжение мышц, изменять степень их напряжения и совсем снимать его, расслабляя определенные группы мышц. Когда мышцы расслаблены эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем. Такие упражнения полезны всем, но особенно – часто болеющим детям, гиперактивным, возбудимым, тревожным.

Выполнение релаксационных упражнений очень нравится детям, ведь эти упражнения разработаны на основе игры. Дети быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Осваивая навыки расслабления, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. Когда организм расслаблен наилучшим образом перераспределяется энергия, которая помогает привести тело к равновесию и гармонии.

Когда возбужденные, беспокойные дети расслабляются, то они постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и

терпеливыми. Дети заторможенные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет детскому организму избавляться от излишков напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

Список литературы:

1. Н.Н. Павлова, Л.Т. Руденко «Экспресс диагностика в детском саду» (карты)
2. Т.А. Данилина «В мире детских эмоций». Изд. 3-е. - Москва : АЙРИС ПРЕСС : АЙРИС дидактика, 2007. – 146 С.
3. Ю.В. Царева «Коррекция поведенческих нарушений у детей дошкольного возраста» пособие для работников ДОУ Серия: Библиотека психолога образования. Издательство: Айрис-пресс, 2007 г., с.120