

Методические рекомендации по коррекции психической сферы школьника в ходе учебно-воспитательного процесса

От состояния психической сферы школьника зависит не только его успешность обучения, но и состояние его здоровья. Нарушение психической сферы является либо причиной, либо следствием дезадаптации ребёнка к школе. В ходе осуществления педагогической деятельности учитель должен и может осуществлять психокоррекционную работу. Психокоррекционная работа существенно различается в зависимости от возраста, причин вызвавших нарушение психической сферы школьников, задач стоящих перед учителем. В связи с этим ниже будут затронуты лишь некоторые аспекты психокоррекционного направления профессиональной деятельности учителя.

Проблему школьной дезадаптации можно решить либо посредством повышения психологической культуры учителя, либо путем усвоения педагогами конкретных методов и приемов работы с психосоматическими нарушениями, например, овладение приемами психогимнастики (Чистякова М.И. Психогимнастика М., 1990) Психогимнастика в школе может использоваться на различных уровнях:

- как система коррекционно-развивающих занятий;
- обучение родителей приемам и методам психогимнастики, для осуществления оздоровительной программы в семье;
- использование этой техники учителем для обеспечения психосоматического комфорта учащегося в процессе взаимодействия.
- индивидуальное обучение отдельных учащихся, имеющих психосоматическую проблематику, комплексу упражнений, который они могли бы использовать для оптимизации своего поведения и состояния.

Дети, поступающие в школу, различаются уровнем готовности: морфо-функциональной, педагогической и психологической. Как известно из литературы и как было показано выше, от готовности во многом зависит эффективность адаптации к школе. Например, ребенок, поступающий в школу, практически не имеет навыков к произвольному запоминанию, чуть лучше развито произвольное внимание. За три года обучения в начальной школе не каждый приобретает эту способность, и в дальнейшем, в средних и старших классах, где знания, в основном, накапливаются благодаря произвольности психических процессов, обучение такого ребенка значительно затрудняется. В связи с этим одной из важнейшей задач здоровьесохраняющего направления работы школы является своевременная дифференцировка детей по степени развития психических процессов и их коррекция при помощи различных методик. При этом коррекционная работа может проводиться в группах, сформированных в соответствии с исходным уровнем развития психических функций, либо в целом классе. Нами было предложена и апробирована коррекционная программа для первоклассников школы гимназии № 25 г. Барнаула. Программа включала:

- 1) пальчиковую гимнастику;
- 2) штриховка рисунков и графический диктант;
- 3) подвижные игры на развитие внимания, памяти и воображения;
- 4) гимнастические упражнения на снятие утомления и повышения эффективности работоспособности.

Исходно дети контрольного первого класса и класса коррекции не различались показателями умственной работоспособности, внимания и скорости простых движений. К концу третьей четверти наблюдались различия в динамике выше обозначенных психофизиологических характеристик сравниваемых групп первоклассников (табл. 1). При этом в экспериментальном классе у большего числа учащихся наблюдалось улучшение показателей умственной работоспособности и внимания по сравнению с контрольным классом.

Таблица 1

Годовая динамика показателей умственной работоспособности
в сравниваемых группах первоклассников (%)

	Объем		Скорость		Точность		Продуктив.		Внимание	
	Экс	конт	Экс	Конт	экс	Конт	Экс	Конт	Экс	конт
Увел	73,7	57,9	84,2	73,7	36,3	26,3	73,7	53,7	52,6	42,1
Умен	21,0	21,0	10,5	21,0	52,6	63,2	5,3	21,0	36,8	52,6
Сохран	5,3	21,0	5,3	5,3	11,0	10,5	21,0	25,3	11,6	5,3

В конце учебного года в экспериментальном классе по сравнению с контрольным наблюдалась меньшая выраженность утомления (табл. 2).

Таблица 2

Выраженность утомления в конце третьей четверти
в сравниваемых классах

	Экспериментальный	Контрольный
Нет утомления	36,8	31,5
1-я степень	52,6	47,4
2-я степень	10,6	21,1

Как можно видеть из табл. 3 в экспериментальном классе к концу учебного года у 50% детей возросли резервы организма, а в контрольной - лишь у 36,3% первоклассников.

Таблица 3

Годовая динамика кардиореспираторных резервов
в сравниваемых классах (%)

	Экспериментальный	Контрольный
Повышение	50	36,3
Снижение	33,3	37,4
Сохранение	16,7	26,3

В экспериментальном классе к концу учебного года возросла сила нервных процессов (т. е. работоспособность нервной системы) у большинства школьников. В то время как в контрольной наблюдалась обратная картина (табл. 4).

Таблица 4

Динамика силы нервной системы (%)

	Экспериментальный	Контрольный
Повышение	63,2	26,3
Снижение	31,6	63,2
Сохранение	5,3	10,5

В конце учебного года в экспериментальном классе в среднем наблюдался более низкий уровень тревожности по сравнению с контрольным (табл. 5).

Таблица 5

Уровень тревожности первоклассников
сравниваемых групп (%0)

	Экспериментальный	Контрольный
Повышенная	30,0	68,0
Умеренная	45,0	32,0
Низкая	25,0	0

Таким образом, как показали полученные результаты, использование коррекционных программ повышает эффективность процесса адаптации к школе. Наиболее эффективными приемами, повышающими физическую и психическую активность детей на уроках, оказались те, которые были сориентированы на активизацию мышечно-телесного, в том числе зрительного чувства координации (сочетание движений глазами, головой, туловищем).

Анализ литературы и результаты собственных исследований позволяют предложить для коррекции психической сферы школьников следующие приёмы и методы.

Игры и упражнения

для развития внимания детей младшего школьного возраста

1. «Найди отличия».

Для развития внимания детей младшего школьного возраста можно использовать следующие задания:

а) Сравни картинки между собой и назови отличия. Найди 5 отличий на этих картинках (см. рис.).

б) Чем отличаются между собой эти картинки? Найди 10 отличий (см. рис.).

2. Для тренировки памяти можно воспользоваться фигурными таблицами, материалами для проведения корректурной пробы (подробно о методике проведения пробы написано ниже).

3. Для развития внимания младших школьников может быть рекомендован игровой тренинг.

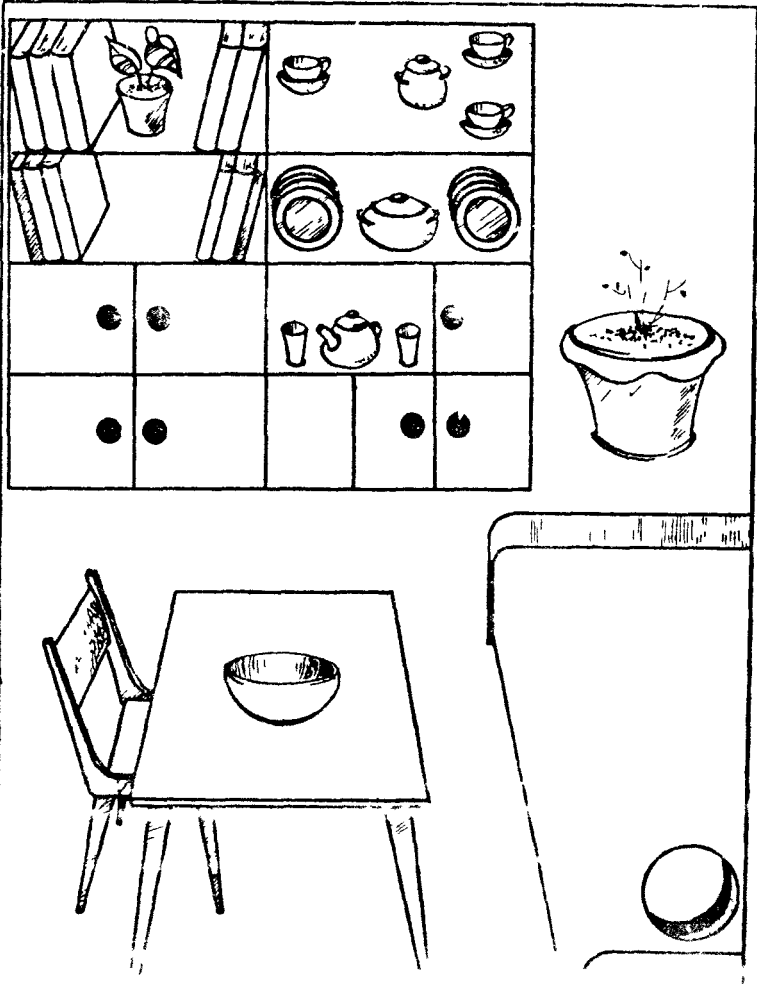
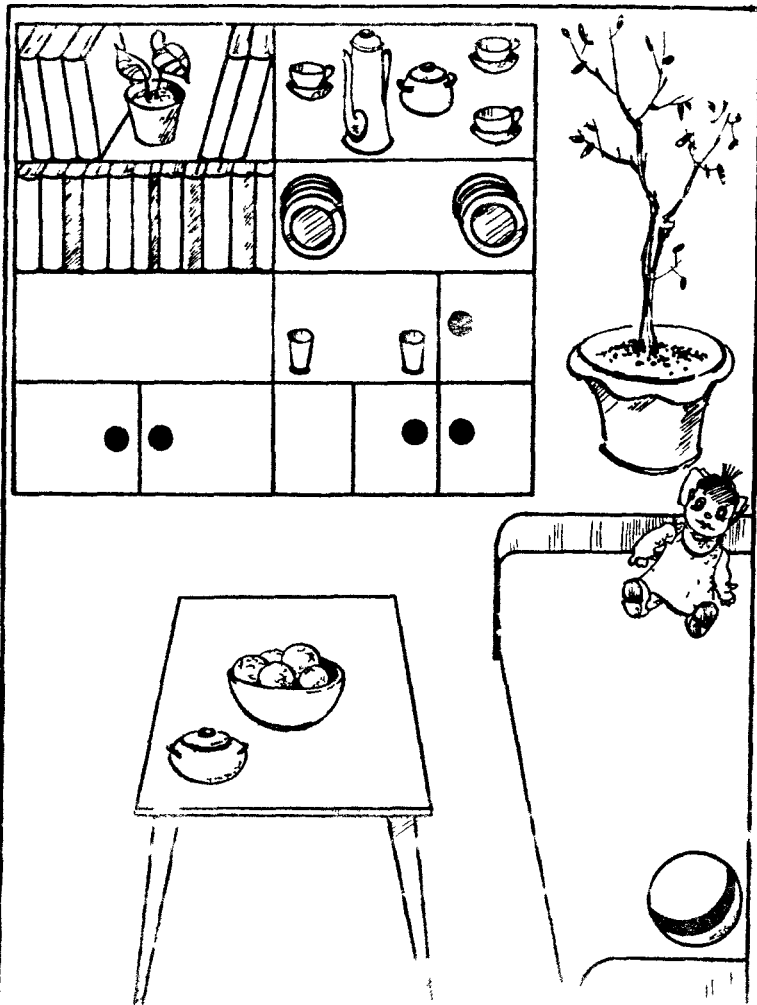
Игровой тренинг для развития внимания младших школьников

Игра «Числа»

Учащиеся встают в круг. Ведущий предлагает следующую игру: «Сейчас мы по очереди будем считать от 1 до 30. Будьте внимательны, т. к. числа, содержащие 3 или делящиеся на 8, произносить нельзя. Вместо этого надо сделать хлопок. Тот, кто ошибается, выбывает из игры».

Можно предложить другой *вариант задания*: не называть числа, содержащие четыре или делящиеся на 4 и т.д.

Игру можно проводить не один раз.



Игра «Часы»

В игре могут принимать участие 13 человек (из них один ведущий). Дети встают в круг. Ведущий предлагает им изображать циферблат больших часов, каждый ребенок стоит у определенного часа. Договариваются о том, где будут 12 часов. Один из участников игры встает в центре, он должен называть время. Ведущий объясняет участникам игры, что ребенок, стоящий там, где должна находиться часовая стрелка в это время, должен сделать один хлопок, а тот ребенок, который стоит там, где будет находиться минутная стрелка, должен сделать два хлопка. Тот из ребят, кто ошибается, становится в центр круга и будет называть время.

Игра «Поем вместе»

Дети удобно устраиваются на своих местах. Ведущий предлагает хором спеть какую-нибудь песню. Например, «Голубой вагон». Он объясняет, что надо делать при этом. Один хлопок — начинаем петь. Два хлопка — продолжаем петь, но мысленно. Один хлопок — снова поем вслух. И так несколько раз, пока кто-нибудь не ошибется.

Тот из ребят, кто ошибся, сам становится ведущим.

Игра «Алфавит»

Дети располагаются в кругу. Между детьми распределяются буквы алфавита. Чем меньше участников, тем больше букв алфавита приходится на каждого. Далее ведущий диктует какую-либо фразу. А ребята, как на пишущей машинке, должны «распечатать» эту фразу. Печатание нужной буквы обозначается хлопком в ладоши того участника игры, за которым данная буква закреплена.

Тот, кто ошибается, становится ведущим.

Таким образом можно «распечатать» несколько самых разных фраз. Тот из ребят, кто ни разу не был ведущим, самый внимательный.

Игра «Наоборот»

Ребята сидят в кругу. Игра заключается в том, что ведущий показывает какие-либо движения, а ребята должны делать наоборот. Если ведущий поднимает руки, ребята должны их опускать. Если ведущий сложит ладони в кулак, дети должны разжать ладони.

Кто ошибается, становится ведущим.

Игра «Запрещенные движения»

Участники игры располагаются в кругу. Ведущий сообщает школьникам, что они должны повторять все движения ведущего, кроме одного. Как только руки ведущего опускаются вниз, все должны поднять руки вверх, то есть сделать наоборот. Тот, кто ошибается, становится ведущим.

Игра «Поиск предмета»

Для проведения этой игры ведущий заранее готовит несколько мелких предметов: значок, ластик, колечко и т. д.

Ведущий предлагает участникам игры внимательно оглядеться вокруг, хорошо запомнить обстановку в комнате, предметы, находящиеся в ней. После этого все, кроме ведущего, выходят. Ведущий кладет один маленький предмет на видное место. По очереди приглашаются участники игры. Им разрешается сделать один круг по комнате и ответить на вопрос, есть ли новый предмет и что это. Не назвавшие предмет выходят из игры.

Игра «Кто внимательней и наблюдательней?»

Один из ребят становится ведущим, он должен запомнить позы играющих, их одежду, затем выходит из комнаты. В это время играющие должны сделать 5 изменений в своих позах и одежде. Не у каждого игрока 5, а всего 5. После этого входит ведущий, он должен вернуть всех в исходное положение.

Если ведущий нашел все 5 изменений, то у него хорошая наблюдательность и высокий

уровень внимания.

Каждый играющий должен побывать в роли ведущего.

Игра «Самый внимательный»

Участники игры встают полукругом. Затем определяют ведущего. Ведущий должен запомнить порядок расположения участников игры. Затем ведущий отворачивается. В это время игроки меняются местами. Ведущий должен сказать, как стояли его товарищи в начале игры.

На месте ведущего должны побывать все игроки. Все, кто не ошибся, считаются победителями.

«Играем в считалки»

Участники игры делятся на пары, становятся друг против друга. По команде ведущего каждая пара начинает считать от 1 до 100, причем один партнер произносит нечетные числа, а другой — четные. Рядом стоят такие же участники игры, и они так же считают. В такой обстановке считать трудно. Но участники игры должны стараться не сбиться. Побеждает та пара, которая быстрее сосчитает до 100.

Игра «Пишущая машинка»

Это упражнение направлено на развитие внимания и на развитие умения работы в группе.

Ведущий предлагает участникам игры «напечатать» слова известного стихотворения: «У лукоморья дуб зеленый...».

Участники игры должны по очереди называть буквы. Когда слово кончается, все должны встать, а когда надо поставить знак препинания, все топают ногой, в конце строки все должны хлопнуть в ладоши.

Еще одно условие: кто ошибется, выходит из игры.

Игра «Найди ошибки»

Учащимся предлагается текст. Ведущий предупреждает учащихся, чтобы они слушали внимательно, поняли содержание и главную мысль.

Затем вниманию учащихся предлагается этот же текст, но с несколько измененными деталями. Задача учащихся — найти и исправить все ошибочные суждения.

Для работы школьникам потребуются ручки и бумага. Каждый работает самостоятельно, должен отметить все неточности.

Следует обсудить, кто сколько неточностей заметил.

Побеждает тот, кто правильно заметил все ошибки.

Игра «Два дела одновременно»

Эту игру можно использовать для развития внимания сразу к нескольким объектам. Школьники делятся на две команды.

Ведущий подвешивает самодельный маятник и приводит его в движение. В это же время за маятником показывает 3 репродукции, одну за другой.

Задание учащимся. Подсчитать число качаний маятника и пересказать содержание репродукций.

У трех человек из каждой команды ведущий спрашивает, сколько раз качнулся маятник. Затем по одному человеку из каждой команды рассказывают содержание показанных репродукций.

Выигрывает та команда, которая дала более правильные ответы.

Игра «Лови мяч»

Для проведения этой игры ребята разбиваются на две команды. Встают друг против друга.

У играющих два мяча: темный и светлый.

Инструкция участникам: Светлый мяч надо ловить всегда, а темный надо ловить толь-

ко тогда, когда его бросают молча. Если бросивший мяч крикнет «Лови», ловить его нельзя. Поймавший такой мяч выбывает из игры.

Игра заканчивается тогда, когда в одной из команд не остается ни одного игрока. Победителем становится команда, сохранившая несколько игроков.

Игра «Передай смысл стихотворений»

Всех участников игры разбивают на три команды.

Ведущий и два его помощника читают три четверостишия, но сначала все по очереди читают первую строчку из каждого четверостишия, потом вторую, затем третью, а потом четвертую.

При таком прочтении трудно сразу уловить содержание каждого четверостишия, поэтому чтение можно повторить.

Задание 1-й команде — передать смысл первого четверостишия, *задания 2-й команде* — передать смысл второго четверостишия, *задание 3-й команде* — передать смысл третьего четверостишия. Стихотворение должны быть сюжетного характера.

НАПРИМЕР:

Я люблю свою лошадку,
Причешу ей шерстку гладко,
Гребешком приглажу хвостик
И верхом поеду в гости.

А. Барто

Побежала мышка-мать
Тетю лошадь в няньки звать:
«Приходи к нам, тетя лошадь,
Нашу детку покачать».

С. Маршак

Тут зайчиха выходила
И медведю говорила:
«Стыдно старому реветь,
Ты не заяц, а медведь».

К. Чуковский

Эти игры также можно организовать дома, участниками их становятся члены семьи: родители, дети.

Игра «Числа» успешно может быть проведена в паре. Считая от 1 до 30, взрослый и ребенок называют цифры поочередно. При этом оба должны быть внимательны, вместо чисел, содержащих 3 или делящихся на 3, следует хлопать в ладоши. Тот, кто ошибается, в этой игре проигрывает. Можно провести эту игру несколько раз. Можно несколько изменить задание: например, предложить считать от 1 до 40 и не называть числа, которые содержат 4 и делятся на 4, а вместо этого, например, подпрыгнуть и сказать «Ай да я!» и т. д.

Игра «Поем вместе» будет организована несколько иначе. Петь будет или один ребенок, или с кем-то из родителей. Второй взрослый при этом будет выполнять роль ведущего. Ведущий объясняет, что после одного хлопка следует начинать петь, если будет два хлопка, следует продолжать петь, но уже мысленно. Один хлопок — снова надо петь вслух.

Игра «Наоборот» также может быть организована родителями с детьми дома. Кто-то из родителей становится ведущим. Именно он будет показывать какие-либо движения, а ре-

бенок должен делать наоборот.

Игра «Запрещенные движения». При проведении этой игры дома взрослый должен выполнить роль ведущего, объяснить ребенку, что следует повторять все его движения, кроме одного. Следует предупредить ребенка, что он должен быть внимателен.

Игра «Поиск предмета». Кто-либо из родителей младшего школьника заранее готовит несколько мелких предметов: значок, ластик, колечко и т. д. Ребенка попросите внимательно рассмотреть все в комнате, а затем он должен выйти из комнаты. В это время на видное место положите мелкий предмет.

Ребенок, сделав один круг по комнате, должен назвать появившийся предмет.

Игра «Пишущая машинка» также может быть организована дома. Взрослый играет вместе с ребенком. Например, взрослый предлагает ребенку распечатать такую фразу: «Травка зеленеет, солнышко блестит». Взрослый и ребенок по очереди называют буквы, а когда надо поставить знак препинания, они должны вместе топнуть ногой, а в конце строки — хлопнуть в ладоши (возможно выполнение этого задания — расставить знаки препинания — одним ребенком).

Игра «Найдя ошибки». При организации игры дома следует подготовить заранее какой-либо текст. Взрослый должен предупредить ребенка, чтобы тот слушал внимательно. После этого предлагают другой текст, уже с изменениями. Задача ребенка — найти и исправить все ошибочные суждения. Чем больше ошибок исправляет ребенок, тем внимательнее он слушал.

Игра «Два дела одновременно» может быть организована точно так же, как и с группой ребят. Только на оба вопроса, сколько колебаний сделал маятник и какие репродукции показаны, будет отвечать один ребенок.

Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики для первоклассников.

На протяжении первых лет жизни ребенка идет интенсивное развитие всех функций организма. Мозг маленького человека усваивает колоссальный объем информации, причем если какая-либо функция не будет развита своевременно, то в последующем ее полноценное усвоение будет невозможно. В прогрессе функций мозга ребенка на первых годах жизни большая роль принадлежит двигательной активности, а особенно - движениям пальцев рук, так называемой тонкой моторике. Речевые центры головного мозга формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Влияние тонкой моторики на развитие мозга не ограничивается участием в речевой функции. На все структуры головного мозга движения пальцев рук оказывают неспецифическое влияние, повышая их тонус, создавая благоприятные условия для фиксации и хранения информации.

Если у ребенка - младшего школьника выявляется недостаточное развитие тонкой моторики, то это обязательно сочетается с дефицитом памяти и внимания, недоразвитием речи. Чем раньше ребенок овладеет тонкими движениями пальцев, тем успешнее он будет

осваивать устную и письменную речь. Регулярные упражнения пальчиками улучшают память, умственные способности ребенка, устраняют эмоциональное напряжение, улучшают деятельность сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, развивают координация движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус.

Методика пальцевого тренинга основана на современных научных данных, но использует и достижения древней китайской медицины и народные традиции. Пальцевой тренинг является универсально полезным: Вашему ребенку он необходим для развития, а Вам поможет сохранить молодость и здоровье. Пальцевая гимнастика является уникальным методом оздоровления без применения лекарств, без материальных затрат и с минимальными потерями времени.

Заниматься необходимо ежедневно, в любое время дня, но не перед сном, лучше с кем-то из старших. Упражнения нужно выполнять энергично, вялая небрежная тренировка не даст никакого эффекта.

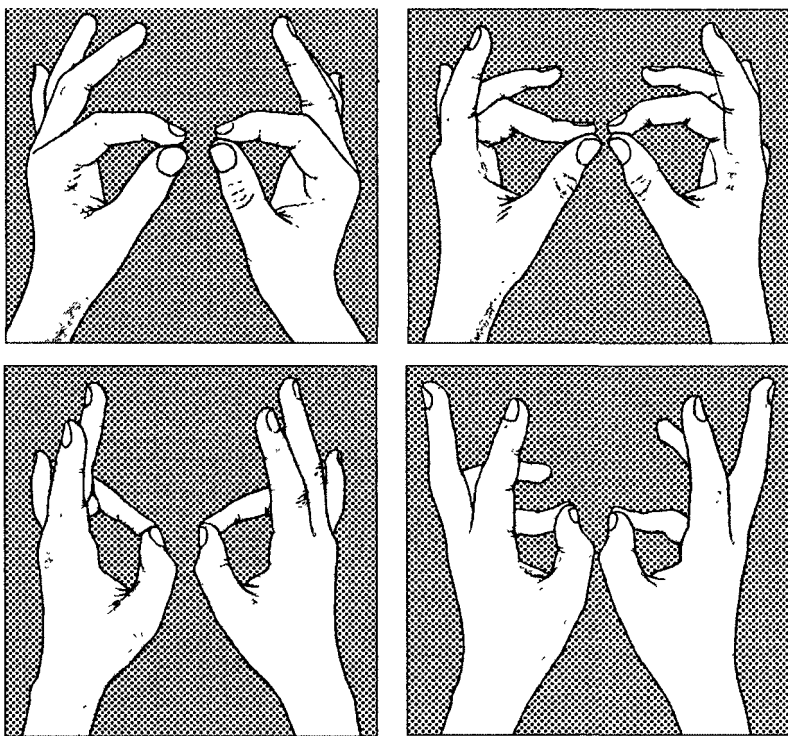
1. Ладони сомкнуты перед грудью, левая ладошка скользит вверх, пальцы левой руки обхватывают кончики пальцев правой, крепко прижимают, ладошка скользит в исходное положение, затем то же самое делает правая ладошка (повторить 10 раз).
2. Крепко сжать обе руки в кулачки, затем распрямить ладошки, растопырив пальцы максимально в стороны (повторить 10 раз).
3. Легко сжать обе руки в кулачки - вращение кистями, 8 кругов в одну сторону и 8 в другую, затем встряхнуть кистями.
4. Массировать каждый пальчик, начиная с ногтевой фаланги, далее по пальчику и по ладони по ходу косточек. Если ребенку трудно, быстро устают руки, то эту процедуру может выполнять мама.
5. Сомкнуть первый и второй пальцы правой руки в кольцо, остальные пальцы максимально вытянуть в стороны (как будто вы хотите кого-то щелкнуть). По три раза по очереди щелкнуть в воздух вторым, третьим, четвертым, пятым пальчиками, упражнение выполнять энергично, с силой. Затем проделать то же самое левой рукой. В конце встряхнуть ладошками.
6. Сомкнуть в кольцо первый, второй и третий пальцы, а четвертый и пятый максимально вытянуть. Сомкнуть в кольцо первый, третий и четвертый пальцы (сделать «козу»). Сомкнуть в кольцо первый, четвертый и пятый пальцы (сделать «рожки»). Последовательно повторить по три раза правой и левой рукой.
7. Положить руки на стол, барабанить пальчиками по столу, стараться «сыграть марш».
8. Положить ладони на стол, 5 раз стукнуть по столу большим пальцем правой руки, затем указательным, средним, безымянным, мизинцем, затем по очереди пальцами левой руки. Это упражнение будет сначала трудным для ребенка, помогите ему научиться управлять каждым пальчиком отдельно.
9. Стукнуть по столу кулаком, затем ребром ладони, затем ладошкой плашмя. Повторить эту последовательность в возможно быстром темпе 10 раз сначала одной, затем другой рукой.
10. Положить ладони на стол, одну ладошку сжать в кулак, а затем распрямить, одновременно сжимая другую. Повторить 10 раз.
11. Стоя с закрытыми глазами, руки в стороны, коснуться кончика носа указательным пальцем сначала правой, затем левой руки. Повторить 10 раз, встряхнуть руками.

12. Стоя с открытыми глазами, руки в стороны, коснуться правой рукой мочки левого уха (рука перед лицом), руки в стороны, еще раз коснуться мочки левого уха правой рукой (рука за головой), затем левой рукой касаться мочки правого уха. Повторить 10 раз, встряхнуть руками.
13. Стоя, руки вдоль тела, через стороны поднимаем руки вверх и хлопаем в ладоши над головой, затем через стороны опускаем руки вниз, заводим за спину и хлопаем в ладоши. Повторить 10 раз.

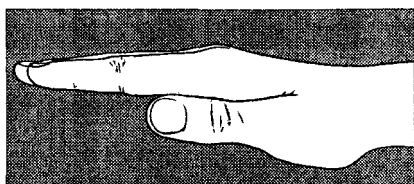
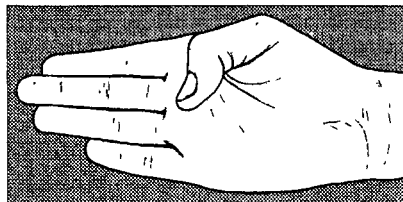
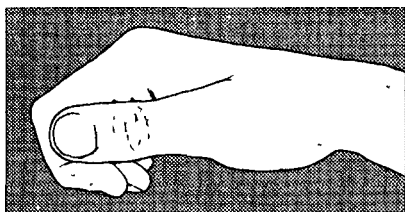
Развивающая кинезиологическая программа для школьников средней и старшей школы

Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

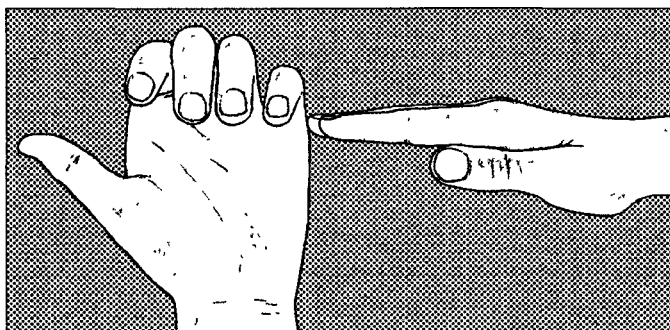
1. **Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



2. **Кулак—ребро—ладонь.** Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. Количество повторений — по 8—10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произнося их вслух или про себя.



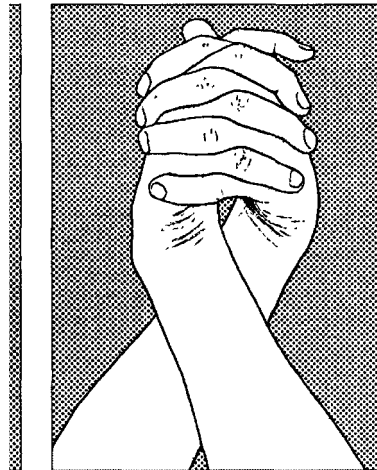
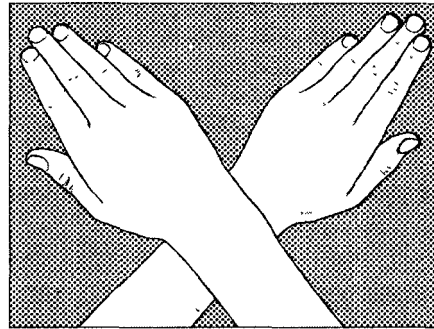
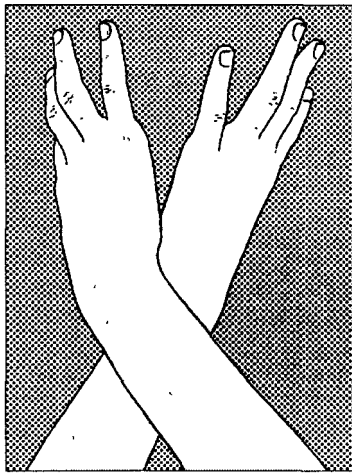
3. **Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6—8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.



4. **Зеркальное рисование.** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. **Ухо—нос.** левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

6. **Змейка.** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



7. Горизонтальная восьмерка.

1-, 2-я неделя занятий. Упритесь языком во рту в зубы, «стараясь их вытолкнуть наружу». Расслабьте язык. Повторите 10 раз. Прижимайте язык во рту то к левой, то к правой щеке. Повторите 10 раз. Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгните его горкой. Расслабьте. Повторите 10 раз.

3—6-я неделя занятий. Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксации. В месте остановки, потери слежения нужно провести рукой несколько раз «туда-обратно» по линии «горизонтальной восьмерки».

7, 8-я неделя занятий. Одновременно с глазами следите за движением пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо выдвинутым изо рта языком.

Методы снятия эмоционального напряжения у старшеклассников

Жизнь человека фактически постоянно сопровождает эмоциональное напряжение, причин которого несколько. Это состояние отрицательно сказывается на состоянии организма и даже может привести к заболеванию. Поэтому важно выйти из этого состояния.

Для этого существует огромное количество достаточно простых способов. Можно предложить школьникам выполнить следующие упражнения.

1. Передышка.

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания - один из основных способов "выбросить из головы".

В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза, если вам так больше нравится. Если хотите, посчитайте до 5, пока делаете вдох, и до 7, когда выдыхаете.

Передышка – это техника релаксации. Но вместе с тем она может сработать и как средство, отвлекающее внимание, уводящее мысли от наших проблем хотя бы на несколько минут.

2. Простые утверждения.

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

- Сейчас я чувствую себя лучше.
- Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на всякие беспокойства.
- Чтобы ни случилось, я постараюсь сделать все от меня зависящее, чтобы избежать стресса.
- Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.

Можете придумать свои собственные выражения. Делайте их краткими и позитивными, избегайте негативных слов типа "нет" и "не получается". Очень важно повторение.

3. Сделай шаг.

Часто источником беспокойств и огорчений являются реальные события, порождающие нашу неуверенность в своих действиях. Здесь поможет вопрос, обращенный к самому себе: "Что следует предпринять в первую очередь, чтобы выйти из создавшейся ситуации?" Совсем не обязательно, чтобы этот первый шаг сразу же привел к решению проблемы. Но без него невозможно начать. Действие рождает надежду, а надежда порождает следующее действие.

В случае, если вы затрудняетесь, с чего начать, мы предлагаем список позитивных действий:

- Запишите все свои мысли, касающиеся данной проблемы.
- Запишите все альтернативы, постепенно сведя их число до 2-х.
- Постарайтесь приспособиться к ситуации, убедив себя воспринимать все так, как есть.
- Начните с наиболее срочной проблемы.
- Займитесь решением самой приятной и легкой части проблемы.
- Попросите совета у кого-нибудь, кто способен оценить ситуацию объективно.

4. Непрерывное сознание.

Является эффективным способом противодействия смятению. Срабатывает посредством отвлечения внимания от собственных мыслей.

Когда вы чувствуете, что становитесь рассеянным, что вас что-то смущает, посмотрите на часы и постарайтесь полностью сосредоточиться на том, что вы будете делать в последующие 10 минут. Не позволяйте себе отвлекаться или уклоняться от основного дела. Сохраните ровный, уверенный темп. После концентрации внимания на чем-то одном в течение 10 мин. вы, скорее всего, почувствуете себя спокойнее, а потренировавшись, сможете достигать хороших результатов в течение 2-3 мин.

5. Убежище.

Основан на способности нашего воображения создавать специальную, свободную от стресса зону в нашем сознании.

Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Это место совсем не обязательно должно быть реально существующим. Вообразите себе хижину в горах, в лесу, личный космический корабль, сад на Гаити, таинственный замок... Мысленно опишите это безопасное место. Когда ложитесь спать, представьте себе, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать воображаемую спокойную или веселую музыку или разговаривать с другом.

6. Думай нежно.

С помощью воображения снимает физическое напряжение.

Направьте внимание на напряженную мышцу. Вообразите, что она превращается во что-то мягкое. Можете представить себе горящую свечу, которую вы держите в руке. Вы ощущаете ее тепло. Ваши мышцы начинают расслабляться.

7. Волшебное слово.

Прерывает автоматический поток мыслей при помощи успокаивающего слова или фразы.

Выберите простые слова типа: мир, отдых, покой, успокоиться, уравновешенный. Вместо слов можно считать: 1001, 1002 и т.д. или использовать фразы типа: "глубокое и еще более глубокое расслабление". Пусть мысли проносятся в вашей голове, не давайте им завладеть вами. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Повторяйте слово, фразу или считайте про себя в течение 60 секунд. Дышите медленно и глубоко.

8. Снятие напряжения в 12 точках.

Несколько раз в день полезно делать следующие упражнения:

- начните с плавного вращения глазами дважды в одном направлении, а затем дважды в другом;
- зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости;
- нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь;
- широко зевните несколько раз;
- расслабьте шею сначала покачивая головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону;
- поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите;
- расслабьте запястья и поводите ими;
- сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук;
- сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону;
- напрягите и расслабьте ягодицы;
- напрягите и расслабьте икры ног;
- покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки;
- сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнуть вверх, повторите 3 раза.

9. Дыхание на счет.

Помогает снять сильное физическое напряжение, выходя из стрессовой ситуации.

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 сек. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

10. Разминка.

Некоторым людям легче снимать напряжение в процессе движения, нежели в состоянии покоя.

Попробуйте выразить свои чувства в физических упражнениях, занявшись в течение нескольких минут гимнастикой, аэробикой, танцуя или борясь с воображаемым противником. Эффективны быстрая ходьба, бег, приседания.