

Консультирование провел:
старший воспитатель
МОУ Детского сада № 66
Григорян Лариса Юрьевна

КОНСУЛЬТАЦИЯ

«СПОСОБЫ И МЕТОДЫ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА У ДЕТЕЙ, в процессе самоизоляции»

В условиях современного мира с огромными информационными потоками, обрушившимися на наших детей, большинству из них свойственны нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. В процессе развития, воспитания и обучения дошкольники получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к эмоциональным перегрузкам. Как следствие, у дошкольников появляются страхи, неадекватное поведение, тревожность, неуверенность в себе. Как помочь детям избежать этого?

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц.

Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем. Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

Наукой доказано, что разум и тело взаимосвязаны. Известно, что у человека в состоянии стресса тонус мышц повышается. Предполагается, что существует и обратная связь: при снижении тонуса мышц снижается и психическое напряжение. Следовательно, уменьшения психического напряжения можно добиться глубоким мышечным расслаблением.

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Релаксация может быть как произвольной, так и непроизвольной, достигнутой в результате применения специальных упражнений. Регулярное выполнение подобных упражнений делает ребёнка спокойным, уравновешенным, позволяет лучше понять свои чувства. В результате ребёнок владеет собой, контролирует свои эмоции и действия.

Умение расслабиться помогает детям снять возбуждение, умственное и мышечное напряжение, устранить беспокойство, скованность, сконцентрировать внимание. Полная мышечная релаксация (расслабление) оказывает положительное влияние на психику ребенка, на его душевное равновесие. Релаксационные упражнения полезны всем, но особенно — часто болеющим детям, гиперактивным, возбудимым, тревожным.

Примеры игр, направленных на расслабление мышечного тонуса

Упражнение «Игра с песком»

— Сядь удобно. Обопрись о спинку стула. Закрой глаза.

Представь, что ты на берегу реки. Песок прохладный, сыпучий. Набери в руки воображаемый песок (вдох). Сильно сожми пальцы в кулак, удержи песок в руках (задержать дыхание). Посыпь колени песком, постепенно раскрывая пальцы (выдох).

Урони обессилено руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. (Упражнение повторить 2-3 раза).

Упражнение «Ласковые лапки»

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

«Солнышко и тучка»

Выполняется из положения стоя, руки вниз.

Инструкция: «Солнышко зашло за тучку, стало прохладно». Ребенок должен присесть, сжаться в комок, руками обхватить колени, чтобы согреться, задержать дыхание на 3-5 сек. «Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко». Ребенок расслабляется, делает глубокий вдох, выпрямляется, отдыхает 10-20 сек. Упражнение повторить 3-4 раза.

Упражнение «Апельсин (или Лимон)»

Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребенка представить, что к его правой руке подкатывается апельсин, пусть он возьмет его в руку и начнет выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

«Разожми кулачок, откати апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок) ручка теплая ..., мягкая ..., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты).

Упражнение «Сдвинь камень»

Ребенок лежит на спине. Взрослый: «Представь, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого слегка приподними ногу, и сильно ее напряги. (Счет до 10). Теперь нога возвращается в исходное положение. Нога теплая..., мягкая..., отдыхает...».

Затем то же самое проделывается с левой ногой.

Упражнение «Ленивая кошечка»

Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка.

Почувствуйте, как тянется тело.

Затем резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произнося звук «а!».

Влияние мультфильмов на психологическое развитие ребенка

Мультфильмы являются неотъемлемой частью социализации ребенка, они воздействуют на сознание ребенка, влияют на его эмоциональную сферу, формируют поведение.

Зрительные образы, полученные посредством просмотра мультфильмов, воздействуют на детскую психику гораздо сильнее, чем прочитанная книга или рассказанная сказка.

При просмотре мультфильмов срабатывают следующие механизмы формирования поведения:

- заражение – процесс передачи эмоционального состояния от одного индивида к другому на уровне психологического контакта;
- внушение – воздействие на сознание человека, при котором происходит некритическое восприятие им убеждений и установок;
- подражание – следование примеру, образцу. У дошкольников больше всего развито подражание, поскольку в этом возрасте именно так развиваются механизмы поведения. В связи с этим дети копируют героев мультфильмов и используют способы разрешения ситуаций, которые в них демонстрируются, причем поведение персонажей воспринимается как правильное и естественное.

Сравнивая себя с мультипликационным героем, ребенок учится воспринимать себя, преодолевать собственные страхи и трудности, ценить и уважать других. Мультфильм дает большое поле для фантазии, способствует развитию творческих способностей.

Таким образом, мультфильмы могут служить как отличным средством воспитания, так и инструментом психокоррекции (при обсуждении, проигрывании сцен из мультфильма, анализе действий героев).

К сожалению, не все мультфильмы могут демонстрировать такие психологические и педагогические возможности, и не все мультфильмы полезно смотреть. Отечественными психологами были проведены исследования, изучающие влияние современных мультфильмов на эмоциональную сферу ребенка. Согласно этим исследованиям, некоторые мультфильмы негативно влияют на детей.

Быстрые – с высокой скоростью смены видеоряда, с сильной динамикой мультфильмы вызвали гиперактивность детей, в некоторых случаях даже агрессию к сверстникам, непослушание по отношению к родителям и педагогам. Яркие — с использованием контрастных, выделяющихся, неестественных цветов мультфильмы впоследствии вызвали сильные переживания у детей. Анализ их рисунков, выполненных после просмотра таких мультфильмов, показал определенное напряжение или усталость нервной системы, потребность в защите от внешних воздействий.

Кроме того, было выявлено влияние негативных сцен мультфильмов на психологическое развитие детей. Например, сцены, где главный герой ведет себя агрессивно, наносит разного рода вред другим героям, могут привести к немотивированной жестокости и агрессивному поведению по отношению к другим детям; сцены, где плохие герои остаются безнаказанными, нет объяснения, что хорошо, а что плохо, могут привести к тому, что ребенок пренебрегает запретами, его представления о добре и зле становятся размытыми; сцены, в которых герои транслируют не свойственное их полуповедение формируют у ребенка неадекватные представления о гендерных ролях, искажают гендерную идентичность.

Исходя из того, что мультфильмы могут влиять на психологическое развитие ребенка как позитивно, так и негативно, родителям, прежде чем предлагать ребенку посмотреть какой-либо новый мультфильм, необходимо оценить его самим.

Позитивно влияющий на психику ребенка мультфильм должен обладать следующими критериями:

1. Скорость предъявления видеоряда должна быть большей частью плавной и медленной.
2. Спецэффектов нет, либо малое количество, они не вызывают сильного проявления эмоций.
3. Герои изображены естественно.
4. Действия героев ребенку понятны, они не требуют дополнительного уточнения у взрослых, а если некоторые действия ребенку не понятны, то взрослый легко может их объяснить.
5. Темп речи героев не быстрый, есть интонационные паузы, голоса героев приближены к реальным, разборчивы.
6. Содержание речи героев мультфильма доступно дошкольнику, не требует дополнительных пояснений.
7. Герои либо не проявляют агрессивных действий по отношению к себе и друг к другу, либо эти присутствуют единичные проявления агрессивного поведения.
8. Герои несут ответственность за совершенные негативные действия, наказываются, «добро побеждает зло».
9. В изображении героев нет акцента на их сексуальность.
10. Герои транслируют принятые в обществе нормы морали, есть четкое разделение на «добро» и «зло».
11. При просмотре мультфильма ребенок приобретает знания и умения, которые впоследствии могут быть применены на практике.