**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного**

**образования детей «Лесосибирская детская школа искусств №1 им. А.Е.Бочкина»**

**662544 Красноярский край, Лесосибирск, ул. Урицкого-77,**

телефон (8 39145)6 49 88, e-mail: **les\_bochkin@mail.ru**

Методическая разработка на тему:

**«Технологии нейтрализации учебного стресса обучающихся в условиях детской школы искусств»**

Составитель:

Байкалова Ирина Александровна

**Лесосибирск, 2017**

**Введение.**

Всем известно, что обучение в современной школе – это крайне энергозатратный процесс. В процессе обучения школьники испытывают разного рода физические и интеллектуальные перегрузки. Между тем, никто и нигде специально не обучает учащихся искусству восстановления сил, вследствие чего страдает их физическое и психическое здоровье.

Так сложилось, что на сегодняшний день методы эффективного обучения, развития и коррекции личности оторваны от реального педагогического процесса и реализуются в основном специалистами-психологами.

**Цель:** Оздоровление эмоционального состояния обучающихся в условиях учреждения дополнительного образования.

**Задача:** Интеграции усилий педагогики и психологии, прежде всего, в сфере того, чтобы реализовать знания и возможности психологической науки в повседневной педагогической практике.

Использования в своей работе новейших техник по преодолению стрессов, возникающих у школьников.

**«Технологии нейтрализации учебного стресса и оздоровления школьников в условиях учреждения дополнительного образования»**

Психопедагогика – ещё очень молодая наука. Но она уже сейчас готова предложить ряд эффективных методов и приёмов, которые способны, если не полностью ликвидировать, то хотя бы частично нейтрализовать негативные влияния на здоровье школьников. Именно такие – здоровье сберегающие – методы и приёмы я стараюсь использовать на своих занятиях. По моему мнению, в системе дополнительного образования педагог располагает возможностями использования в своей работе новейших техник по преодолению стрессов, возникающих у школьников, чем учитель общеобразовательной школы.

К нам дети приходят либо после школьных занятий, либо перед ними, и педагог дополнительного образования может помочь ребёнку сбросить накопившееся напряжение и расслабиться, либо взбодриться, настроиться на «волну» активной деятельности, в том числе и умственной.

**Учебный стресс** – это разновидность обычного стресса, который включает в себя все компоненты (физиологический, информационный и эмоциональный), так как появляется в результате деятельности, имеющей отношение к телу, интеллекту и эмоциям учащегося:

* ребёнку нравится бегать и прыгать – его ограничили в движении (физический аспект стресса);
* ребёнку нравится задавать вопросы и искать ответы – ему предлагают просто запомнить и что-то делать «как я сказала» (информационный аспект стресса).
* ребёнку хочется, чтобы его принимали таким, каков он есть, - он находится под постоянной оценкой (эмоциональный аспект стресса)

**Учебный стресс** – это состояние, характеризующееся избыточным напряжением тела, снижением эмоционального и интеллектуального потенциала, ведущее в перспективе к психосоматическим заболеваниям и остановке личностного роста.

Физические последствия учебного стресса: общее напряжение мышц, дрожь, спазмы, высокое давление, затруднение дыхания, излишняя потливость.

**Учебный стресс** – это, как правило, очень долгое воздействие негатива, из которого нет возможности выйти. Бунт исключён. Поэтому психосоматические заболевания (болезни горла, желудка, сердца и сосудов и т. п.) не являются редкостью в школьной среде.

**Психологические последствия учебного стресса**: ощущение постоянного беспокойства, раздражительность, гневливость, агрессивность, невозможность сосредоточиться, чувство недовольства всем и вся, беспомощность, перекладывание ответственности за происходящее на других, сложности в обучении, минимизация общения, потеря интереса к своему внешнему виду и т. п.

Одна из важнейших задач современной школы — обучение личности, способной к непрерывному самообразованию. Однако реализация этой задачи сталкивается с рядом объективных трудностей и противоречий.

Во — первых, обучение — это крайне энергозатратный процесс. Между тем никто и нигде специально не обучает учащихся искусству восстановление сил, вследствие чего страдает их физическое и психическое здоровье.

Во — вторых, для самостоятельного получения знаний человеку не обходимо обладать развитым "самостоятельным" мышлением в самом широком смысле этого слова. Отсутствие у школьников этих метазнаний приводит к тому, что в процессе обучения они страдают от разного рода физических и интеллектуальных перегрузок.

Неумение осознавать и регулировать свои эмоции, информационная перегрузка, блокирование личностного роста имеют непосредственное отношение к проблеме здоровье сбережения школьников.

На повестке дня стоит задача интеграций усилий педагогики и психологии, чтобы реализовать знания и возможности психологической науки в повседневной практике школьного урока.

Педагогам и школьным психологам создавать эффективные условия для активизации мыслительной деятельности, развития самостоятельного мышления и общего оздоровления школьников.

Разграничение причин напряжения на "внешние" и "внутренние" достаточно условно, потому что эффективность взаимодействия человека с внешним миром напрямую связана со структурами внутреннего мира (убеждениями, устремлениями, ценностями). Если внутренний мир дисгармоничен, то и внешние проявления будут аналогичными и напротив. Если внутренний мир человека прекрасен, то его жизни среди людей можно только порадоваться.

Психологическое напряжение обычно бывает предвосхищением негативных последствий какого — либо действия отношений и т.д. Как только наше сознание оценивает событие как угрожающее, так на уровне тела сразу начинается работа по выработке адреналина. Именно он делает и слух более острым, и ноги более быстрыми, и мышление более четким. Но это ненадолго. Если адреналин не пошел на реальное дело, а остался в теле, то он становится ядом.

Психологическое напряжение часто объединяют с понятием "стресс". Стресс это неспецифическая реакция мобилизации организма. Стресс — это то, к чему можно прийти, если мы не в состоянии оценить плюсовые стороны возникшего конфликта ; если мы постоянно прибываем в негативных эмоциональных состояниях, вызванных слишком долгим ожиданием реализации своих потребностей. В любом случае нужно уметь распознать и нейтрализовать возможные последствия.

Проблемы, с которыми сталкивается человек различны, но на все из них организм реагирует одинаковыми биохимическими изменениями, схожими психологическими последствиями, поведенческими проявлениями и социальной дезадаптации.

Стресс традиционно подразделяется на физиологический и психологический.

Физиологический стресс возникает в ситуациях, когда к организму предъявляется больше требований, чем он может выдержать.

Сюда относятся:

-слишком сильный или слабый звук;

-голод;

-жажда;

-слишком высокое или низкое атмосферное давление;

-постоянная нагрузка на позвоночник;

-недостаточное количество сна;

-постоянная Гиподинамия;

-нездоровая экология и т.п.

**Психологический стресс** можно подразделить на два: информационный и эмоциональный.

**Информационный стресс** преследует цивилизованного человека. Его могут вызвать -теле- и радиосообщения в большом объеме;

На все эти действия требуется дополнительная энергия, много энергии и ученик часто не справляется, т.к. времени на обработку поступившего материала не хватает, может создаться напряжение.

**Эмоциональный стрес**с возникает в ситуациях, которые наш мозг считает как опасные, грозящие унижением, потерей личностных границ.

Он сопровождается наличием негативных эмоций, таких как гнев, страх, вина, невозможностью принять верного решения, неадекватным поведением.

**Учебный стресс** — это разновидность обычного стресса, который включает в себя все компоненты (физиологический, информационный и эмоциональный), т.к. появляется в результате деятельности, имеющей отношение к телу, интеллекту и эмоциям учащегося:

ребенку нравится бегать и прыгать- его постоянно ограничивают в движении;

ребенку нравится думать самому и задавать вопросы — ему предлагают что- то делать ",но ребенку хочется, чтобы его принимали таким, каков он есть, — он находится под постоянной оценкой.

Учебный стресс - это состояние, характеризующееся избыточным напряжением тела, снижением эмоционального и интеллектуального потенциала.

Физические последствия учебного стресса : общее напряжение мышц, дрожь, спазмы, высокое давление.

Психологические последствия учебного стресса: ощущение постоянного беспокойства, раздражительность, агрессивность, беспомощность, сложности в обучении.

Для решения текущих проблем человеку требуется много сил, а их становится намного меньше, если последствия стресса не выведены из тела и сознания.

Существуют специальные приемы, которые помогают человеку выйти из стресса путем изменения отношения к прошедшим событиям.

Нужно попробовать себе помочь.

Решение проблемы — самый предпочтительный вариант для снятия напряжения. "Естественные пути выхода напряжения" можно разделить по двум полюсам: "плюс" и "минус".

"Спорт". Если ребенок посещает спортивную секцию т.е. добровольно выбирает для себя дополнительную нагрузку на тело, есть шанс, что излишнее напряжение, вызванное учебным процессом, он снимет.

"Наркотик" Под этим названием объединены различные варианты их потребления: сигареты, выпивка, наркотики. С точки зрения педагогики, школьники, начинающие употреблять спиртные напитки, курить и колоться — это люди попавшие в неблагоприятную среду и требующие социальной адаптации.

**Способы снятия напряжения путем работы с дыханием**.

Глубина дыхания, частота,1 последовательность, ритм- все это важно; дыхание животом; дыхание цветом и многое другое. Воздействуя на свое дыхание, мы можем менять свое настроение, улучшать свое состояние, успокаиваться или, наоборот, входить в рабочий режим. Глубокое замедленное дыхание позволяет нам расслабиться, а частое и поверхностное, помогает войти в активный рабочий ритм.

Дыхательные упражнения.

Посчитать свои вдохи и выдохи — просто сосредоточиться на этом.

Подышать так, чтобы выдох стал длиннее вдоха в два раза.

Когда будете дышать, обратить внимание на то, куда доходит ваше дыхание.

Делая вдох, представляете, что воздух входит через разные части тела, а выходит там же или через другой орган.

**Техника "Дыхание треугольником "**

Представьте себе, что под пяткой левой ноги у вас находиться резервуар с густым голубым воздухом. Вообразите, что этот воздух вы можете вдохнуть пяткой. Вдохните и задержите вдох на несколько мгновений в области затылка, а затем выдохните его через пятку правой ноги. Повторить это действие несколько раз. Понаблюдайте за собой:

Какого цвета воздух вы выдыхаете правой пяткой (серый, черный, и.т.п).

Дышите до тех пор, пока выходящий воздух не станет тоже голубого цвета. Подышать голубым цветом одна — две минуты.

**Техника "Волна"**

Сделайте глубокий вдох, сначала на выпячивание живота, а затем на подъеме груди. Живот и грудь вздымаются волной — отсюда и название техники. Задерживать дыхание на пике подъема груди нужно не более чем на 1-2сек. Выдыхать медленно, выдох длиннее вдоха. Повторить цикл 3-5 раз. После 1-3 выдоха можно почувствовать расслабление.

Способы снятия напряжения путем работы с телом.

**Упражнения самомассажа.**

Пальцами правой руки помассировать мизинец левой. Движение вверх-вниз. То же самое с мизинцем правой руки. Соблюдать последовательность: сначала палец на левой руке, затем- на правой. После того как вы дойдете до больших пальцев, всю процедуру можно повторить.

Упражнение помогает набрать энергию, снять головную боль. Основано на замыкании энергетических каналов человека.

**Упражнение**

Сядьте и постарайтесь расслабиться. Соединить подушечки указательных пальцев обеих рук с подушечками больших пальцев и немного посидеть. Остальные пальцы должны быть выпрямлены.

Это упражнение помогает снимать эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство. Оно же активизирует мыслительные процессы. Обращаться к этому способу нужно многократно. Но эффект стоит того.

**Упражнение "Сова "**

Ладонью правой руки помассировать область шеи и плеча с противоположной стороны. Делать сжатие ладонью вы месите тесто. Голова должна двигаться в направлении противоположного плеча, имитируя движение совы. Каждый нажим на плечо и легкий поворот головы совмещать со звуком "УХ!". Проделать то же самое с другой стороны. После этого упражнения хорошо работается. В классе возможен групповой вариант работы с данной техникой. Учащиеся могут встать цепочкой друг за другом и массировать область плеч впередистоящему. Или можно выполнять и ходить по кругу.

**"Ленивая восьмерка ".**

Вытяните правую ногу перед собой и поднимите вверх большой палец. Взгляд фиксируйте на ногте большого пальца. Рисуйте в воздухе лежачую восьмерку(как знак бесконечности). Начинать рисунок надо всегда налево и вверх. Середина восьмерки на уровне переносицы. Затем сменить руку. Упражнение выполняется примерно 1 минуту.

Соединить руки в замок. Выполнять "ленивую восьмерку" двумя руками. Упражнение двух полушарий головного мозга.

**"Думателъный колпак "**

Большим и указательным пальцами мягко оттягивают назад и прижимают (массируют) раковины ушей.

Указательный палец — на внешней части ушной раковины, большой палец — на внутренней. Выполняется сверху и вниз.

Расслабляет напряжение в мышцах головы

I **"Перекрестный шаг "**

Упражнение похожее на шаг на месте. Движение одной рукой и противоположной ногой навстречу друг другу. Выполняется 1 — 5 минут. Оно уместно в процессе и после окончания интеллектуального труда.

Упражнение **"Спонтанный танец"**

Начинать знакомые движения под музыку замедленно, постепенно увеличивая темп до максимального.

**"Танец силы"**

Выполняется также, но с сильным напряжением всех мышц тела.

Быстрый танец типа рок-н-ролла в максимальном темпе под музыку.

Применяются после сильных переживаний, чтобы как можно быстрее снять отрицательные эмоции.

Упражнение **"Стойка на одной ноге".**

И.п — о.с. Согнув правую ногу в колене, упереть стопу во внутреннюю часть левого бедра, руки вверх соединив ладони. Продолжительность позы до 1 мин., после чего, вернувшись в и.п., повторить задание, сгибая в колене левую ногу.

Упражнение **"Прогибание туловища".**

И.п — лежа на животе ладони на уровне плеч. С медленным вздохом поднять голову, туловище и плечи, прогнуться назад, не отрывая живот от поверхности пола. Задержав дыхание, удерживать положение прогиба назад от 5 до 15 сек., после чего, медленно выдыхая, вернуться в и.п. Повторить 3 — 5 раз.

Упражнение **"Поднимание ног".**

И.п — лежа на спине. Медленно поднимая ноги вверх, поднять таз, поддерживая бедра руками и упираясь локтями в пол. Завести прямые ноги несколько назад, чтобы пятки были примерно на уровне глаз. Дышать свободно, используя мышцы живота. Находиться в позе по самочувствию да 30 сек. Медленно верну.

Упражнение **"Релаксация"**

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Отрегулировать дыхание, сделав несколько глубоких вдохов и выдохов, замедляя ритм, делая его все более легким и спокойным. Сконцентрировать внимание на дыхании, на вдохе — мысленно слово "один", на выдохе "два" и т.д. до десяти раз.

Использовать после напряженной мышечной и интеллектуальной работы.

На этапе усвоения упражнений очень важно, донести до ребят две очень важные мысли.

Первая мысль заключается в том, что регулярной выполнение техник "гимнастики мозга" приводит к обретению силы, гибкости и устойчивости на физическом уровне. Вторая предполагает, что обретение силы, гибкости и устойчивости на физическом уровне автоматически ведет к усилению психической силы, гибкости и устойчивости. Здесь мы можем наблюдать взаимное проникновение двух планов: физического и психического и влияние их друг на друга. Так, психическая сила означает "внутреннюю силу", настойчивость , крепкий характер и т.п.; "психологическая гибкость" — тактичность, толерантность и.т.п. устойчивость эквивалента выдержке, устойчивости к чужому мнению, самостоятельному мышлению, навыков по управлению своей личностью.

**Выполнение специальных упражнений** для восполнения физических и психических ресурсов организма ребёнка, к сожалению, пока не входит в повседневную школьную жизнь, за исключением утренней физзарядки, которая призвана «разбудить» зевающего по утру ученика. Но для большей части детей эта проблема не столь актуальна, так как зарядке предшествует 10-15-минутная прогулка или пробежка от дома до школы. Думаю, что это происходит ещё и по той причине, что зарядку в классе проводят либо сами учащиеся, либо педагоги-предметники, а не учителя физвоспитания, и ни о каком продуманном комплексе упражнений речи быть не может.

Очень хочется верить в то, что когда-нибудь обучение в школе станет по-настоящему здоровье сберегающим и гуманным по отношению к обучающимся. Здоровье сбережение и защита прав учителя тоже должны стоять не на последнем месте.

В своей основе методы системы психофизической саморегуляции (СПС) воздействуют на тело, сознание и подсознание человека. Техники СПС просты процессуально, их может повторить самостоятельно любой из педагогов и обучающихся, они ограничены временными рамками и очень действенны по конечному результату. Система включает в себя работу с дыханием, телом и сознанием. Особенно эффективна СПС для работы с физиологическим и эмоциональным аспектами учебного стресса.

Хотя занятия изобразительной деятельностью сами по себе являются отличной «стрессотерапией», снимают излишнее напряжение, способствуют совершенствованию нервной системы, положительным сдвигам в её состоянии, доставляет детям эстетическое удовольствие. С другой стороны, это всё-таки, занятия, на которых ребёнку необходимо быть дисциплинированным, усваивать определённый программный материал, а значит - быть внимательным и собранным. Поэтому я попробовала применить в своей работе такой способ снятия напряжения, как работа с дыханием. Умело используя различные техники воздействия на своё дыхание, мы можем менять своё настроение, улучшать своё состояние, успокаиваться или, наоборот, входить в рабочий режим. Глубокое замедленное дыхание позволяет нам расслабиться, а частое и поверхностное, напротив, позволяет войти в активный рабочий ритм.

Для примера приведу несколько дыхательных техник, которые использую во время занятий для снятия напряжения.

Дыхательные упражнения

* Попробуйте посчитать свои вдохи и выдохи – просто сосредоточьтесь на этом.
* Сделайте глубокий вдох носом на 4 счёта, одновременно поднимая руки через стороны вверх, затем на 4 счёта выдох через рот, опуская руки через стороны вниз. Повторите три-четыре раза.
* Подышите так, чтобы выдох стал длиннее вдоха примерно в два раза.

Техника «Дыхание треугольником»

Представьте себе, что под пяткой левой ноги у вас находится резервуар с густым воздухом. Вообразите, что этот воздух вы можете вдохнуть пяткой. Вдохните и задержите вдох на несколько мгновений в области затылка, а затем выдохните его через пятку правой ноги. Повторяйте это действие некоторое время. Получится, что вы дышите как бы треугольником. Тем, у кого особенно богатое воображение, можно попробовать представить, что воздух, который вы вдыхаете и выдыхаете голубого цвета. Подышите голубым цветом одну минуту.

Техника «Волна»

Сделайте глубокий вдох, сначала с акцентом на выпячивании живота, а затем – на подъёме груди. Задерживать дыхание на пике подъёма груди нужно не больше чем на 1-2 секунды. Выдыхать важно медленно, чтобы выдох получался длиннее вдоха.

Затем нужно повторить цикл (максимально пять раз).

Подобное дыхание занимает очень мало времени, и уже через 1-3 вдоха вы уже можете почувствовать, что расслабились.

Помимо дыхательных техник существует множество способов снятия напряжения путём работы с телом. На занятиях мы используем пальчиковую гимнастику и игровой самомассаж (для самых маленьких), а для детей постарше – упражнения по методике су-джок и аюрведы. Чтобы не пугать читателя подобными названиями и показать, как это просто, приведу два примера упражнений.

Упражнение по методике су-джок

Пальцами правой руки помассируйте мизинец левой. Делайте движения вверх – вниз, активнее нажимайте на суставы. Теперь проделайте то же самое с мизинцем правой руки. Далее вам нужно соблюдать ту же последовательность: сначала – палец на левой руке, затем – на правой. После того, как вы дойдёте до больших пальцев, всю процедуру можно повторить.

Уже через несколько минут вы почувствуете, что организм стал работать иначе: изменился ритм дыхания, в теле появилось приятное тепло. И на этом фоне вы можете также заметить, что строй ваших мыслей отличается от того, что был пять минут назад.

Упражнение по методике аюрведы

Упражнения из арсенала аюрведы помогают набрать энергию, предотвратить сердечный приступ, снять головную боль и многое другое. Основана эта техника на замыкании энергетических каналов человека в определённой последовательности.

Сядьте и постарайтесь расслабиться. Соедините подушечки указательных пальцев обеих рук с подушечками больших пальцев и посидите так 5 минут. Остальные пальцы должны быть выпрямлены, кончик языка прижат к верхнему нёбу. Глаза закрыты.

Это упражнение помогает снимать эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство. Обращаться к этому способу нужно многократно, но эффект стоит того. Даже самые перевозбуждённые дети успокаиваются и могут продолжать заниматься со «свежими силами».

Очень важным компонентом в системе здоровье сбережения, уделяется большое внимание на занятиях (да и просто в повседневной жизни), является соблюдение питьевого режима как детьми, так и самим педагогом.

Вода играет огромную роль в организме человека:

* доставляет кислород в клетки;
* обеспечивает гидратацию клетки;
* служит амортизатором для костей и суставов;
* регулируют температуру тела;
* выводит из организма отходы жизнедеятельности;
* вымывает из организма токсины;
* предотвращает адгезию (слипание) клеток;
* участвует в выработке гидроэлектроэнергии;
* ускоряет процессы регенерации в организме

На сегодняшний день науке известно, что если содержание воды в организме понизится всего на 2%, то мы почувствуем сильную усталость. Если содержание воды упадёт на 10%, то нас ожидают серьёзные проблемы со здоровьем.

На прилавках отечественных книжных магазинов появилась новинка, произведшая эффект разорвавшейся бомбы в медицинских кругах. Правда, за рубежом эта «бомба» разорвалась ещё тридцать лет назад, когда доктор медицины Фирейдон Батмангхелидж опубликовал результаты своих первых исследований о воде (Доктор медицины Ф. Батмангхелидж (1931- 2004) – автор книг «Ваше тело просит воды», «Вода для здоровья», «Вы не больны, у вас жажда» и др. Познакомиться с работами доктора Ф. Батмангхелиджа можно на сайте www.WaterCur.com.).

Концептуально его исследования держатся на четырёх китах: он последовательно развенчивает четыре основных постулата, на которые опирается официальная медицина:

1. первой ложной предпосылкой Ф. Батмангхелидж считает мнение о том, что только сухость во рту может считаться признаком потребности организма в воде;
2. второй ложной предпосылкой учёный считает мысль о том, что вода является лишь «транспортным средством» для различных полезных веществ;
3. третья ложная предпосылка, по его мнению, в том, что вода является доступным ресурсом для человека, а, следовательно, человеческий организм просто не может страдать обезвоживанием;
4. четвёртая ложная предпосылка – идея о том, что любая жидкость может заменить воду.

Если говорить о внешних проявлениях обезвоживания у школьников, то мы с ними хорошо знакомы и можем наблюдать их достаточно часто. Мы можем видеть сонливость ребёнка, невнимательность, невозможность сосредоточиться, невосприимчивость к замечаниям и т. п. Тяга к сладкому, характерная для детей, тоже выдаёт симптом обезвоживания. Глюкоза, которая появляется при расщеплении сладкого, вступает в реакции организма, подменяя обычную воду.

Подробнее обо всех этих процессах можно прочесть в книгах вышеуказанного автора, а я приведу краткие рекомендации по приёму воды, которых придерживаюсь сама, рекомендую детям, их родителям и своим коллегам – педагогам.

* На один килограмм веса человеку рекомендуется выпивать 30 мл воды в сутки
* (в среднем взрослому человеку от 2 литров).
* Избегайте напитков, обладающих мочегонными свойствами (кофе, чай, газированная вода с сиропом).
* Начинайте день с 0,5 – 0,3 литра воды, чтобы насытить организм водой после сна.
* Пейте воду в течение всего дня с равными интервалами, не дожидаясь, пока вам захочется пить.

Жажда – это признак того, что обезвоживание уже достигло значительной степени.

* Возьмите за правило постоянно носить с собой бутылку воды.
* Потейте. Это очищает лимфатическую и кровеносную системы, выводит из организма токсины.
* Пейте ещё больше, когда болеете.
* Увеличивайте количество выпиваемой воды в те дни, когда активно занимаетесь физическим трудом.
* При занятии интеллектуальной деятельностью пейте обязательно, т. к. мозг чувствительнее всех органов реагирует на обезвоживание.

Последний пункт имеет прямое отношение к учебному стрессу. Мозг работает усиленно, и вода, являющаяся главным энергетическим источником обеспечения мыслительных процессов, убывает очень быстро. Поэтому водный запас необходимо постоянно обновлять.

Как это сделать практически? Наверное, нужно начинать с просветительской работы с родителями и детьми. Далее возможны варианты. Это могут быть стационарные установки воды или просто бутылочки с водой, которые дети могут приносить с собой. Придётся соблюсти только одно условие: вода не должна быть кипячёной. Варёная вода мертва. К счастью, в продаже имеется богатый ассортимент бытовых фильтров для доочистки водопроводной воды. И, конечно, никаких лимонадов и «газировок», по крайней мере, на моих занятиях – эти жидкости ведут себя в организме совсем не так, как натуральная вода.

Подводя итог, подчеркну, что в условиях учреждения дополнительного образования педагог, помимо обучающих и воспитательных задач, может и должен ставить перед собой и задачи валеологические. В условиях современного, стремительно меняющегося мира, очень важно уделять большое внимание не только творческому, эстетическому и физическому развитию ребёнка. Не менее важно научить его сознательно относиться к своему здоровью, привить навыки здорового образа жизни, научить простейшим приёмам саморегуляции. Использование как проверенных временем, так и новейших технологий нейтрализации учебного стресса в повседневной педагогической практике, позволяет нам способствовать здоровье сбережению и общему оздоровлению школьников.













Сядьте за стол и возьмите цветные карандаши или фломастеры. Перед вами чистый лист бумаги. Нарисуйте абстрактный сюжет — линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свое беспокойство и тревогу на бумагу, стараясь “выплеснуть” его полностью, до конца. Рисуйте до тех пор, пока не заполнится все пространство листа, и вы не почувствуете успокоение.

Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специального контроля с вашей стороны. Рисунки убираются в сторону.

**«Воздушный шар»**

Стоя нужно закрыть глаза, поднять руки вверх и сделать большой вдох. Затем стоит представить, что вы – огромный воздушный шаг, который наполнен воздухом и вот-вот взорвется от напряжения. В таком состоянии нужно оставаться пару минут, испытывая максимальный накал. Затем следует представить, что в шаре появилась дырочка, и она медленно выпускает воздух. Чем больше спускается шар, тем расслабленнее должен становиться человек. Продолжать нужно до снятия напряжения в теле и эмоциях.

**«Поведение зверя»**

Это упражнение для снятия напряжения пригодится, когда после работы, придя домой, хочется что-то разбить или кого-то побить. Чтобы не пострадали близкие люди, стоит подойти к зеркалу и выплеснуть весь негатив, к примеру, можно рычать. Не стоит сдерживаться делать это нужно так, как хочется. Если этого недостаточно можно лечь на кровать и побить ногами матрац или руками подушку. В этот момент можно представлять человека, который вызвал негативные эмоции. Продолжать «избиение» нужно до тех пор, пока есть силы и агрессия.

**«Лимон»**

Это идеальное упражнения для снятия стресса и напряжения, которое можно проводить прямо на рабочем месте. Нужно расположиться на стуле поудобнее, руки положить на колени, закрыть глаза и опустить голову. Задача заключается в том, что следует представить в одной руке лимон, который нужно с силой сжимать, пока в нем не останется сока. После этого нужно расслабиться и повторить то же самое, но лимон должен оказаться в другой руке.









Упражнение «Место покоя»



Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, а может быть какое-то воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Представьте его себе во всех деталях... Посмотрите вокруг, что вы видите... Прислушайтесь, возможно, до вас доносятся какие-то звуки... Возможно, вы чувствуете дуновение ветра... Сейчас у вас есть немного времени для того, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место покоя... А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и открывайте глаза, можете потянуться.

После выполнения упражнения участникам предлагается поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желающие могут рассказать о том, какое место они себе представляли.

Участникам предлагается нарисовать свое «место покоя» или что-то, что напоминало бы им это место. После того как рисунки будут выполнены, желающие могут их показать. Это упражнение позволяет регулировать свое состояние — успокоиться и восстановить силы.

В начале урока вы рисовали свое настроение. Возьмите свои листики посмотрите на свой рисунок. После того как вы нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально разорвите листок и выбросите. Все! Вы попрощались со своим напряжение. Ваше напряжение перешло в рисунок и уже исчезло, как исчез этот неприятный для вас рисунок.

Вы успокоились, но проблема, мучившая вас, осталась. Она существует в вашей жизни и при помощи техник от нее не избавиться. Мы можем только изменить к ней отношение, но исключить проблему из своей жизни практически невозможно. Хочу предложить вам одно релаксационное упражнение «Вверх по радуге». Это упражнение можно делать самостоятельно. Единственное, что необходимо для проведения этого упражнения – это ваша фантазия.

упражнение «Поезд»

Ведущий. Игра проводится в круге. Для начала рассчитаемся на первый—второй. Первые номера — хлопок в ладоши, два притопа ногами. Вторые номера — два хлопка, один притоп. Движения повторяются по очереди: первый — второй — первый — второй и т.д. по кругу: имитируем стук колес поезда. Начали.

Убыстряем темп. Еще быстрее.

Примечание. Кто-нибудь обязательно сбивается, и ведущий инициирует аплодисменты всех участников.

Упражнение «Вверх по радуге»

Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, радугу. Рассмотрите ее внимательно. Поздоровайтесь с радугой. С каждым вдохом вы взбираетесь на радугу… и вот вы сидите уже на самой вершине радуги… С радуги вам видно все… вы видите все цвета радуги… вы можете ее потрогать… ощутите какая она… вы можете побыть еще чуть - чуть на своей радуге… сделайте глубокий вдох… и теперь выдохните… выдыхая вы съезжаете с радуги. Посмотрите на радугу снизу, с земли… попрощайтесь с радугой… на счет три вы откроете глаза… один, два, три… открывайте глаза… и снова здравствуйте!

После этого желающие рассказывают о своих ощущениях.

Техника «Выгнать непрошенного гостя»

Помогает справиться со страданием, депрессией, упадком духа

Этой техникой самообладания мы все должны пользоваться в первую очередь, когда испытываем:

- беспричинно плохое настроение;

- беспричинную тревогу о будущем;

- беспричинный гнев;- зависть;-обиду;

- или считаем, что нас незаслуженно оскорбили.

Техника выполняется с помощью визуализации.

Определяете страдательное состояние души от самой души, от своего «Я».

Поворачиваете «незваного гостя» (обиду, гнев, страх, скуку, тоску) к себе лицом, чтобы как следует его рассмотреть и налюбоваться им, а затем – безжалостно выгнать за порог своего дома.

Главное – суметь отделить свое «Я» от того страдальца, который поселяется в Вашей голове без спросу и начинает буянить.

Вступить с ним в переговоры: «Что ты хочешь? Кто тебя обидел? Чего ты боишься? Зачем сеешь панику? Давай объяснимся….»

Можно сказать: «Вот – Я. А вот – мой гнев. И вообще, почему я должен считать, что это МОЯ эмоция? Она мне совсем ЧУЖАЯ, она – непрошенный гость. Так что, пошла вон!!!».

Упражнение «Цветовое дыхание»

Наиболее комфортным будет сидячее положение. Позвоночник держите прямо. Медленно вдохните воздух через нос, считая при этом до пяти. Задержите дыхание до 12. Теперь медленно выдыхайте через рот до 5-6. В процессе дыхания представляйте, что воздух, который вы вдыхаете, имеет определенный цвет. Ощутите, как этот цвет наполняет все ваше тело.ю как он проникает во все ваши органы, уравновешивая и оздоровляя вас. Если вы не уверены в том, какой цвет вдыхать, представляйте его чисто белым. Практика цветного дыхания необходимо выполнять в течении 7-10 дней по 3-5 минут.

Красный вдох – заряжает и согревает. Помогает при простуде и болезнях носовых пазух, сушит слизистую.

Розовый вдох. Полезен коже и при одышке. Облегчает чувство одиночества.

Оранжевый вдох. Уравновешивает эмоциональное состояние, облегчает работу дыхательных путей, пробуждает творчество, возвращает человеку радость жизни; в комбинации с розовым полезен для мышц.

Желтый вдох. Способствует процессу обучения, облегчает пищеварение, золотистые его оттенки оказывают общий оздоровительный эффект и благоприятны для разрешения внутренних проблем ,связанных с мышлением.

Зеленый вдох. Приносит облегчение нервной системе, пробуждает ощущение процветания; бледно-зеленый полезен для зрения и помогает в преодолении плохих привычек.

Голубой вдох. Охлаждает, пробуждает художественные способности, облегчает проблемы легких и носоглотки, обладает общеоздоравляющим эффектом для детей.

Синий вдох. Ускоряет выздоровление и заживление ран после операций. Зеленоватые оттенки лечат кости. Способствует проявлению интуиции.

Бирюзовый вдох. Полезен при проблемах дыхания, артритах. В сочетании с розовым помогает преодолеть дурные привычки в еде.

Фиолетовый вдох. Благоприятен для проблем скелета, очищает, помогает детоксикации организма, пробуждает стремление к духовному развитию.

Пурпурный вдох. Способствует детоксикации, преодолению зацикленности и негативных чувств, наиболее эффективен в сочетании с белым.

Техника «Вода, земля, огонь и воздух»

Возьмите себе за правило каждый день подвергать себя действию каждой из четырёх стихий: воды, земли, огня и воздуха. Понятно, что мы и так каждый день имеем дело с водой, ходим по земле и т.д. Секрет техники в том, чтобы погружать себя на некоторое время в состояние концентрированного восприятия одной из стихий. Желательно, разумеется, всячески разнообразить эти ситуации. Что мы можем сделать в наших условиях?

Вода. Принять ванну или душ. Пройтись в одной футболке под дождем. Зимой натереться снегом. Сходить на речку летом. Посетить фонтан. Смотреть на декоративный фонтанчик. Закутаться в мокрую простынь (это не шутка). Пройтись по луже. И так далее, и тому подобное...

Земля. Ухаживать за комнатными растениями. Пройтись в парке. Измазаться землей. Полежать на голой земле. Разбить клумбу во дворе. И так далее, и тому подобное...

Огонь. Смотреть на свечу. Смотреть на огонь в камине. Читать книгу при свече. Просто зажечь спичку и посмотреть на нее. Смотреть на огонь газовой конфорки. Выбраться на шашлыки. Просто разжечь костер там, где это можно. Может быть, ваша фантазия ещё что-то подскажет...

Воздух. После душа, где смыли с себя грязь и пот, постоять в ванной голышом. В грозу открыть все окна и наслаждаться запахом озона. Пожечь ароматные палочки. Включить вентилятор. Выйти на улицу в ветреную погоду в легкой одежде (помните, что можно и простудиться).

Важное значение имеет ваша сосредоточенность на ощущениях. Постарайтесь все ваше внимание сосредоточить на стихии. Разглядывайте в ней романтическую сущность. Представьте как стихия наполняет вас энергией. Полюбите стихию и попробуйте подружиться с ней.

Старайтесь каждый день хотя бы понемногу "общаться" с каждой из четырёх стихий.

Упражнение «Гимнастика Гермеса»

Силовые упражнения гимнастики Гермеса построены на ритмичных переходах от предельного напряжения к последующему полному расслаблению всей мышечной системы. Напряжение-расслабление осуществляется в ритме дыхания. В течение 4 секунд делается энергичный вдох, при задержке дыхания напрягаются все мышцы тела в течение 4 секунд. Затем на выдохе должно возникнуть ощущение, как энергия разливается по всем частям тела и при задержке дыхания на выдохе наступает полнейшее расслабление. Эти упражнения нужно делать с перерывом в 4 секунды после каждой фазы, постепенно доводя до периода 6 секунд на каждую фазу дыхания. Упражнение выполняется в течение 5 минут.

Техника, снимающая напряжение «Метод диссоциации»

Позволяет снизить эмоции в стрессовой ситуации. Можно выполнять во время стрессовой ситуации или дома

Вспомните неприятную ситуацию с кем-то в общении.

Прочувствуйте свои ощущения.

Представьте себе помещение, где происходила ситуация.

Представьте себе, что вы медленно поднимаетесь из комнаты наверх, до крыши дома.

Рассмотрите две фигуры внизу (свою и того человека).

Прочувствуйте свои ощущения.

Представьте себе, что вы поднимаетесь в небо на высоту полета птиц.

Рассмотрите два силуэта (свой и того человека).

Представьте себе, что вы поднимаетесь над землей.

Рассмотрите две точки (Вы и тот человек).

Прочувствуйте свои ощущения.

В идеале Вы должны чувствовать, как эмоции утихли, а интеллектуальная включенность осталась (если Вы применяете эту технику в процессе неприятного для Вас общения).

«Дыхание»

В течение 10-20 минут дайте себе отчет в том, что вы дышите. Дышите спокойно и ровно. Ощутите, как воздух проходит через ваш нос, почувствуйте как вздымается и опускается ваши грудь и живот, вдыхайте и выдыхайте, подобно приливам и отливам волн на море. Если Ваши мысли блуждают, соразмерьте их с ритмом ваших замедленных вдохов и выдохов. Не задерживайте вашего дыхания ни при вдохе, ни при выдохе, просто отдавайте себе отчет в том, что происходит.

«Расслабление»

Для быстрого изменения настроения, умственного оживления необходимо научиться владеть тонусом мышц лица. Умение снимать «зажимы» лица – отличное средство для сохранения самоконтроля в сложных напряженных ситуациях. Такая мимическая зарядка оживляет умственную деятельность. Упражнения:

1. Сморщите лоб, подняв брови, как будто удивляетесь, затем расслабьтесь. Постарайтесь сохранить лоб абсолютно гладким в течение минуты.

2. Нахмурьтесь («сердитесь») – расслабьте брови.

3. Расширьте глаза («вам страшно») – расслабьте веки.

4. Расширьте ноздри («вдыхаете запах»).

5. Зажмурьтесь («выражаете ужас») – расслабьте веки; сузьте глаза – расслабьтесь.

6. Поднимите верхнюю губу, сморщив нос («вы презираете») – расслабьтесь.

7. Оскальте зубы («вы вне себя от ярости») - расслабьте щеки и рот.

8. Оттяните вниз нижнюю губу («вам что-то отвратительно») - расслабьтесь.

Список литературы:

1. Батмангхелидж, Ф. Ваше тело просит воды [Текст] /Ф.Батмангхелидж; пер. с англ. Е. А. Бакушева. – Минск.: Попурри, 2008.-205 с.
2. Батмангхелидж, Ф. Вы не больны, у вас жажда [Текст] / Ф.Батмангхелидж; пер. с англ. Е. А
3. Онишина, В.В. Новейшие технологии нейтрализации стрессов и оздоровления школьников: Практическое пособие [Текст] / Авт.-сост. В.В. Онишина. – М.:АРКТИ, 2008. – 152 с. . Бакушева. – Минск.: Попурри, 2008.-320 с.

4. Снятия эмоционального напряжения <https://multiurok.ru/index.php/files/broshiura-dlia-uchashchikhsia-1-11-klassa-na-sniat.html>

5.Вильяме К. Тренинг по управлению стрессом — М; Эксмо, 2005.

6.Амоношвили Ш.А. Размышления о гуманной педагогике. — М; Издательский Дом Ш.Амоношвили, 1995.

7.Баева И.А. Психология в понятиях, образах, переживаниях — М; учебная литература 1997.

8. Бакштанский B.JI. Приглашение к успеху, — М; Русская книга 1999.

9.Каменюкин А.Г.,хКовпак Д.В. Антистресс — тренинг — СПБ; Питер, 2004г.

10.Онишина В.В. Новейшие технологии нейтрализации стрессов и оздоровление школьников — М; АРКТИ 2008г.