

Консультация
«Умение расслабляться как
составляющая стрессоустойчивости
ДОШКОЛЬНИКОВ»

Подготовила Закутаева К.А.

2012

Умение расслабляться дает возможность снизить уровень переживания ребенком негативных эмоций путем воздействия на состояние тела.

Отрицательные мышечные эмоции (страх, тревога, раздражение, злость) всегда вызывают мышечное напряжение. Причем чем сильнее переживаемая негативная эмоция, тем выше мышечное напряжение. Когда она идет на убыль, мышечное напряжение тоже уменьшается. Но если мышцы были в напряжении достаточно долго, то они могут не расслабиться полностью, и возникают так называемые мышечные зажимы. Существует и обратная реакция: расслабление мышц приводит к снижению уровня протекания или полному исчезновению негативных эмоций. Поэтому расслабление полезно. Однако, обычные действия (посидеть спокойно или полежать, посмотреть телевизор или пообщаться с друзьями) не обеспечивают стопроцентного эффекта.

Группа специальных методик (приемов) обеспечивает практически полное расслабление мышц. Рассмотрим некоторые из них применительно к дошкольнику.

Признанная во всем мире методика расслабления мышц **Э. Джекобсона «прогрессивная мышечная релаксация»** составляет основу всех модификаций техник для дошкольника. Релаксационные упражнения условно можно разделить на 2 группы:

- Упражнения для расслабления отдельных групп мышц (например, шеи, рук, ног, туловища);
- Направленные на расслабление всего тела, в которых задействуются в правильной последовательности основные (не все, как для взрослого человека) группы мышц.

Полному расслаблению способствует спокойное, ровное дыхание и представление, воображение места, в котором человек чувствует себя спокойно, умиротворенно.

Модификация методики прогрессивной мышечной релаксации может применяться в двух ситуациях: для снятия напряжения и профилактики мышечных зажимов после напряженных дней и для расслабления после стрессовых событий.

В последнем случае перед релаксацией (за один и более часов) целесообразно провести беседу с ребенком. Нужно объяснить ему, что не следует воспринимать стрессовое событие как очень тягостное и неприятное, стоит увидеть в нем позитивные моменты. Для этого нужно дать переоценку события, способствующую более позитивному восприятию ребенком случившегося.

Выполняя переоценку ситуации, вначале следует согласиться с тем, что негативные эмоции, которые ребенок испытывает, вы вполне понимаете и разделяете, и уже потом «обнаружить» положительные стороны. Например, «Я понимаю, что ты расстроена тем, что Лена наступила на твою веточку, и она сломалась. Я тоже опечалена этим. Лена извинилась и сказала, что она нечаянно наступила, она не знала, что тут лежит веточка, которая тебе очень нравится». Далее целесообразно стрессовую ситуацию взять в свои руки перевести в другое русло «А что полезного и хорошего вы узнали сегодня? То что если у нас есть какая-то ценная для нас вещь, то ее нужно класть на место, в котором ее невозможно сломать и ли испортить. Что мы можем сделать, чтобы «вернуть» веточку? – Нарисовать про нее рисунок, пойти еще раз к тому кусту, с которого ее сорвали, и поискать еще такую красивую веточку, и даже несколько. Сделать из них букет и т.п.».

Итак, чтобы по-другому дошкольник воспринимал стрессовое событие, необходимо вначале присоединиться к его эмоциям, затем оценить положительные стороны события и в заключение наметить действия для улучшения ситуации.

Помимо модификации методики Э. Джекобсона, обеспечивающей фактически полное расслабление мышц, в работе с дошкольниками можно использовать и другие способы.

Детский массаж «Солнышко» представляет собой поглаживание и вызывает расслабление мышц и эмоциональное спокойствие. «Массаж» - комплекс приятных для ребенка касаний – он будет воспринимать как игру, результатом которой станет мышечное и эмоциональное расслабление. Все

прикосновение и поглаживания выполняются руками взрослого по спине дошкольника, который может быть в рубашке или платье. Ребенок может лежать на животе, стоять или сидеть.

Физкультура и спортивные игры не только заряжают ребенка позитивными эмоциями, но и снимают мышечные зажимы благодаря естественному напряжению мышц в процессе выполнения упражнений и последующему их расслаблению. Хорошо снимают напряжение и способствуют расслаблению теплая вода и сухие бассейны.

Таким образом, более полной переработке стресса способствует мышечное расслабление ребенка. Оно достигается путем комплексного применения специальной техники прогрессивной мышечной релаксации для дошкольников и приемов, способствующих расслаблению. В послестрессовый период эти техники и приемы должны сочетаться с беседой, обеспечивающей переоценку стрессового события.