**Способы снятия психоэмоционального напряжения у учащихся начальной школы**

**Воспитатель: Кручина С.А.**

Санкт-Петербург

Введение.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. По данным Минздрава России, лишь 14% детей практически здоровы, более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания.Интенсификация учебного процесса в образовательных учреждениях ведет к дисгармоничному физическому развитию учащихся (дефицит массы тела, снижение функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем), снижению их работоспособности.Из миллиона относительно здоровых детей, приходящих в I класс, уже через девять месяцев у каждого четвертого (250 тыс.) выявляются отклонения в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. В России лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. Наиболее выраженные сдвиги в состоянии здоровья детей и подростков происходят именно на этапе школьного обучения, что особенно отчетливо прослеживается у учащихся общеобразовательных учреждений нового вида. Углубленное изучение предметов (повышенный объем образовательной нагрузки в условиях дефицита учебного времени) вызывает у этих школьников значительное психоэмоциональное напряжение, в то время как продолжительность сна, объем двигательной активности и время пребывания на свежем воздухе резко сокращаются. Все это в комплексе снижает общую неспецифическую резистентность растущего организма, приводит к формированию различных функциональных расстройств, ускоряет переход таких нарушений в хронические заболевания.Показано, что среди факторов, формирующих здоровье, доля воздействия так называемых «школьных» факторов, в том числе педагогических, составляет 20%, тогда как влияние медицинского обеспечения оценивается лишь в 10-15%. Несоблюдение школьных санитарно-гигиенических норм и рекомендаций, чрезмерная учебная нагрузка, нарушения режима дня, стрессовая тактика авторитарной педагогики, несоответствие учебных программ и методик возрастным и функциональным возможностям учащихся способствуют росту нарушений в состоянии здоровья школьников. Поэтому особое место в образовательном процессе отводится применению здоровьесбрегающих технологий. Под здоровьесберегающими технологиями сегодня понимается система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающей важнейшие характеристики образовательной среды, среди которых наиболее значимыми являются:

- факторы внешней среды (экологические, экономические, социальные и т.п.);

- факторы школьной среды - качественная оценка школьных зданий, санитарно-технического, медицинского, спортивного оборудования и оснащения, организации системы питания с учетом требований санитарных правил и норм, количественная и качественная характеристика контингента школы;

- организация и формы физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы;

- организация учебного процесса и режима учебной нагрузки;

- формы и методы здоровьесберегающей деятельности учреждения общего образования;

- динамика текущей и хронической заболеваемости.

Такой системный подход в вопросе сохранения здоровья школьников с учетом всех вышеназванных факторов обеспечивается прежде всего образовательными учреждениями санаторного типа, в которых обучаются дети с ослабленным здоровьем. Здоровьесбережение в таких школах является приоритетным направлением образовательного и воспитательного процесса. Я являюсь педагогом-воспитателем образовательного учреждения санаторного типа ГБООУ «Школа-интернат № 68» г. Санкт-Петербурга. В своей работе уделяю огромное внимание вопросу сохранения и улучшения здоровья своих воспитанников. Одним из важнейших моментов в своей деятельности считаю своевременное снятие психоэмоционального напряжения, которое, к сожалению, обязательно сопутствует учебному процессу в начальных классах и может привести к неврозам и ослаблению иммунитета детей, что сказывается на общем состоянии детского здоровья. В настоящее время работаю над проблемной темой «Способы снятия психоэмоционального напряжения (ПЭН) у детей младшего школьного возраста».

Цель работы: определить наиболее доступные и эффективные способы снятия ПЭН у школьников младшего школьного возраста.

Передо мной стояли следующие задачи:

1. Изучить литературные источники по данной проблеме.
2. Дать определение понятию «психоэмоциональное напряжение человека», выделить признаки ПЭН у детей 7-8 лет.
3. Провести анализ существующих способов снятия ПЭН, выработать критерии для оценки их эффективности и доступности.
4. Определить эффективность различных способов и техник снятия ПЭН на практике.

Данная работа будет полезна всем педагогам и воспитателям начальной школы, а также родителям, имеющим детей в возрасте 6-9 лет.

1. Психо-эмоционально напряжение как психическое явление. Признаки ПЭН.

В науке психоэмоциональноенапряжение рассматривается как психическое явление достаточно сложное по структуре, отражающее взаимодействие человека с жизненной средой. Психологи выделяют три степени психоэмоционального напряжения.Состояние активного бодрствования (I степень нервно-психического напряжения по Немчину) характеризуется выполнением произвольных действий, не имеющих эмоционального значения, на фоне низкого уровня мотивации. По сути дела это — состояние покоя, невключенности в сложную деятельность для достижения цели. При исследовании испытуемых, находящихся в данном состоянии, их характеристики не отличаются от обычных фоновых показателей соматических систем и психической сферы.

Психоэмоциональное напряжение (II степень нервно-психического напряжения) появляется тогда, когда повышается уровень мотивации, появляется значимая цель и существенная информация; повышается сложность и эффективность деятельности, но человек справляется с поставленной задачей. Примером может быть выполнение повседневной профессиональной работы в обычных условиях. Это состояние в ряде классификаций называется «операциональным напряжением» (Наенко). При этом состоянии повышается уровень активированности нервной системы, что сопровождается интенсификацией деятельности гормональной системы, повышением уровня деятельности внутренних органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.). Наблюдаются существенные позитивные сдвиги в психической деятельности: увеличивается объем и устойчивость внимания, усиливается способность к концентрации на выполняемом задании, снижается отвлекаемость внимания и повышается переключаемость внимания, увеличивается продуктивность логического мышления, наблюдается повышение когнитивной деятельности в целом. В психомоторной сфере наблюдается уменьшение частотных и амплитудных характеристик тремора, увеличение точности и скорости движений. Таким образом, состояние нервно-психического напряжения II степени (психоэмоционального напряжения) характеризуется повышением качества и эффективности деятельности.

Состояние психоэмоциональной напряженности (или состояние нервно-психического напряжения III степени) появляется, когда ситуация становится личностно значимой, при резком увеличении мотивации, повышении степени ответственности (например, ситуация экзамена, публичного выступления, сложной хирургической операции). При этом состоянии происходит резкое усиление деятельности гормональных систем, особенно надпочечников, что сопровождается существенными сдвигами в деятельности внутренних органов и систем. В психической сфере наблюдается отвлекаемость внимания, затруднения в извлечении информации из памяти, снижается скорость и точность реагирования, уменьшается эффективность деятельности. Появляются различные формы отрицательного эмоционального реагирования: волнение, тревога, ожидание неудачи, провала. Это состояние не случайно называется также состоянием эмоционального напряжения в противовес описанному выше состоянию операционального напряжения.

Психоэмоциональный стресс появляется при выполнении непосильной работы в условиях угрозы жизни или престижу, дефицита информации или времени. При психоэмоциональном стрессе происходит снижение резистентности организма, появляются соматовегетативные сдвиги (повышение артериального давления) и переживания соматического дискомфорта (боли в сердце и пр.). Происходит дезорганизация психической деятельности. Продолжительные или часто повторяющиеся стрессы ведут к психосоматическим заболеваниям.

Для педагога и воспитателя важно не упустить момент, когда нервное напряжение 2 степени (положительное) переходит в нежелательную 3 степень, состояние, которая уже представляет опасность для неустойчивой психики ребенка. Надежными ориентирами при этом могут быть проявляемые детьми чувства излишней радости, азарта, гнева, страха, тревоги, печали, вины, растерянности, стыда и т. п. Индикатором этих чувств является настроение ребенка. Устойчивое положительное настроение свидетельствует об успешной адаптации ребенка к социально-гигиенической среде образовательного учреждения и его позитивном психическом состоянии. Частая же смена настроения или устойчивое отрицательное настроение говорят об обратном.

Кроме подавленного настроения исследователи отмечают целый ряд признаков, указывающих на то, что ребенок находится в состоянии серьезного психоэмоционального напряжения:

 1. Плохой сон. Ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.

 2. Усталость ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.

 3. Воспитанникстановится беспричинно обидчив, часто плачет по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.

 4. Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах, беспокойная непоседливость также говорят о дискомфортном психологическом состоянии. Ребенок в таком состоянии чаше ищет одобрения и поддержки у взрослых, «жмется» к ним.

 5.Состояние психологического стресса может проявляться в не наблюдаемом ранее кривлянии и упрямстве, боязни контактов, стремлении к одиночеству. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.

 6. Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита.

 7. Признаками стрессового состояния ребенка являются так же не имевшие места ранее дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, ночное и даже дневное недержание мочи.

 8. Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными, или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.

 9. Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность, также говорят о неблагополучии психоэмоционального состояния.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, если они ранее не наблюдались. Необходимо также отметить и то, что не все эти признаки могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже тогда, когда появились только некоторые из них.

Наличие вышеуказанных симптомов свидетельствует о появлении психосоматических расстройств, которые отражаются и на самочувствии и на поведении ребенка. Их игнорирование может не только привести к стойким нарушениям в здоровье, но и отразиться на формировании личностных качеств.

Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам. При неврозе ухудшается управление функциями организма. Поэтому дети не просто становятся раздражительными и обидчивыми, но часто жалуются на головную боль. Кроме того, у них могут быть нарушения ритма сердечной деятельности, часто отмечается повышение артериального давления.

Взрослый человек в силу своего жизненного опыта, как правило, имеет возможность выбора реагирования на стрессовую ситуацию, но степень свободы этого выбора и у него бывает ограничена ее особенностями. Ребенок же далеко не всегда имеет свободу выбора в реагировании, мало того, в силу отсутствия достаточного жизненного опыта даже при наличии свободы действии его реакция часто бывает неадекватной ситуации.

Переживания детей и последствия стрессов описаны многими авторами: Ю. А. Александровским, Ф. Б. Березиным, Ф. Е. Василюк, Е. Н. Игнатовой, Л. В. Куликовым, Л. А. Китаевым-Смыком и др. Изучение их работ поможет практическому психологу профессионально дифференцировать признаки стрессового состояния детей.

Стрессовое воздействие на детей в образовательном учреждении могут оказывать:

 — нерациональный режим жизнедеятельности,  
 — дефицит свободы движений,  
 — недостаточность пребывания на свежем воздухе,  
 — нерациональное питание и плохая его организация,  
 — неправильная организация сна и отдыха детей,  
 — авторитарность стиля общения с детьми взрослых при отсутствии к ним внимания и заботы,  
 — необоснованное ограничение свободы детей,  
 — интеллектуальные и физические перегрузки,  
 — неблагоприятные в геомагнитном плане дни и плохие погодные условия, а также другие факторы, связанные с разнообразными проблемами семьи и взаимоотношений со сверстниками.

1. Основные средства профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей.

Учет психического состояния ребенка является одной из актуальнейших проблем современной образовательной практики, которая призвана обеспечить физическое и психическое здоровье подрастающего поколения. Требуется не только профессиональная оценка психического состояния ребенка, но и создание соответствующих условий охраны и гигиены его нервной системы во время пребывания в школьном учреждении.

Существует множество рекомендации по снятию стрессовых состояний. Например, Ю. С. Николаев и Е. И. Нилов рекомендуют реагировать на неприятную ситуацию улыбкой и шуткой. Психиатр В. Леви предлагал выбрать себе идеал героя с веселым и добрым характером. Сам пользовался этим способом, чтобы наладить контакт с больными.

Учеными давно доказано, что лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка. Использовать движения в качестве противовеса отрицательным эмоциям рекомендовала, например, Н. П. Бехтерева. Известный русский физиолог И. П. Павлов говорил о том, что любая физическая деятельность дарит мышечную радость, создавая устойчивое настроение.

В последние годы все большее значение в профилактике стресса придается обучению человека психосаморегуляции состояния. Исследования подтверждают, что дети гораздо быстрее и с большим эффектом научаются приемам аутогенной тренировки, нежели взрослые. Это обусловлено, прежде всего, тем, что у детей живое воображение, которое помогает им быстро и легко войти в нужный образ. Многие психотерапевты используют при этом и релаксирующие свойства музыки.

В настоящее время разработано достаточно много разнообразных методик и здоровьесберегающих технологий для снятия психо-эмоционального напряжения. Этофизкультминутки, самомассаж, аутотренинг, пальчиковые игры, энергетические упражнения, различные психологические техники, кинезиологические упражнения (направленные на синхронизацию работы правого и левого полушарий мозга). Психологи широко используют в своей практике для снятия ПЭН элементы дыхательной гимнастики, вокалотерапии, музыкотерапии, улыбкотерапии, Передо мной стояла задача провести анализ существующих способов снятия ПЭН и оценить их эффективность на практике. В моей практике был опыт применения различных техник с детьми младшего школьного возраста. Многие приемы я практикую уже давно, есть техники, которые только осваиваю. В настоящее время работаю на втором классе с 7-8 летними детьми. Работая над темой данного проекта, я отобрала для себя самое эффективное и легкое в применении, то, что может использовать каждый учитель или воспитатель в своей работе. Основными критериями моего выбора были:

* направленность методики на расслабление тела и снятие мышечных зажимов;
* создание положительного эмоционального настроя, состояния спокойной радости и уверенности в своих силах;
* соответствие способа психофизиологическим особенностям младшего школьного возраста, а именно детскому возрасту - 7-8 лет.

Так как сильные эмоции вызывают мышечное напряжение в теле, лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка. Поэтому считаю целесообразным использовать прежде всего методики, подразумевающие физическую активность ребенка. Это «Самомассаж в игровой форме», физкультминутки, пальчиковая гимнастика, энергетические упражнения. Приведу примеры наиболее действенных техник.

Самомассаж.

Известно, что массаж улучшает крово и лимфообращение, снимает гипертонус мышц, а также уменьшает выработку кортизола (гормона стресса), что в результате способствует появлению хорошего настроения. Таким образом, массаж является хорошим средством для нормализации психоэмоционального состояния школьников. Важно в младшем школьном возрасте проводить массаж в игровой форме. К примеру, под легкую музыку дети могут сделать себе массаж ушных раковин или, встав паровозиком, похлопать друг друга легко по спинке. С большим удовольствием дети делают себе самомассаж под песню «У жирафа пятна».

У жирафа пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.   
У жирафа пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.  *Хлопаем по всему телу ладонями.*   
На лбу, ушах, на шее, на локтях,   
На носах, на животах, на коленях и носках.  *Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.*   
У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.   
У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.  *Щипаем себя, как бы собирая складки.*   
На лбу, ушах, на шее, на локтях,   
На носах, на животах, на коленях и носках.  *Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.*   
У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.   
У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.  *Поглаживаем себя, как бы разглаживая шёрстку*  
На лбу, ушах, на шее, на локтях,   
На носах, на животах, на коленях и носках.  *Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.*   
Выполнение упражнения всегда сопровождается улыбками, дети расслабляются. Так как задействованы многие мышцы и рецепторы кожи, достигается расслабление всего тела.

Пальчиковая гимнастика.

Пальчиковая гимнастика дает ребёнку возможность ощутить радость телесного контакта, почувствовать свои пальцы, ладонь, локоть, плечо; осознать себя в системе телесных координат. Это развивает у ребенка уверенность в себе и предотвращает возможность возникновения в дальнейшем различных неврозов.

"Бабочка"  
Бабочка-коробочка,   
Улетай под облачко.   
Там твои детки  
На берёзовой ветке.*Скрещиваем запястья обеих рук и прижимаем ладони тыльной стороной друг к другу, пальцы прямые - "бабочка" сидит; ладони прямые и напряжены, пальцы не сгибать; лёгким, но резким движением рук в запястьях имитируем полёт бабочки.*

«Осень».

|  |  |
| --- | --- |
| Разбросала осень листья, | *Выполняем волнообразные движения ладонями.* |
| Разукрасила их кистью. | *Выполняем плавные взмахи ладонями вверх-вниз.* |
| Мы в осенний парк пойдём, | *«Шагаем» средним и указательным пальцами обеих рук.* |
| В букеты листья соберём. | *Перекрещиваем кисти рук, пальцы раскрыты.* |
| Лист клиновый, лист с осинки, Лист дубовый, лист рябинки, Рыжий тополиный лист | *Поочередно загибаем пальчики, начиная с большого, на обеих руках одновременно на каждый лист.* |
| На дорожку спрыгнул вниз. | *Звонко хлопаем в ладоши.* |

«Котята».

|  |  |
| --- | --- |
| Что случилось у котят? Почему они не спят? Почему буфет открыли, Чашку новую разбили. Уронили барабан, Поцарапали диван? Почему порвали книжку? | *Попеременно ударяем кулаком о ладонь правой руки, затем кулаком о ладонь левой руки.* |
| Потому что ловят мышку. | *Потираем ладони* |

Важно пальчиковую гимнастику проводить медленно, проговаривать слова спокойным мягким голосом, не вызывая у ребят излишнего возбуждения.

Физкультминутки.

Физкультминутки используют периодически все педагоги. Для младших школьников чаще всего используются веселые физкультминутки в стихотворной форме.

Раз - подняться, потянуться,  
Два - нагнуться, разогнуться,  
Три - в ладоши, три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре - руки шире,  
Пять - руками помахать,  
Шесть - на место тихо сесть...

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)  
Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)  
Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)  
Печет печка калачи (4 приседания)

Важно помнить: физкультминутка, направленная на снятие психоэмоционального напряжения должна включать в себя движения, расслабляющие мышцы – потягивания, растяжки, чередование напряжения и расслабления. Чаще необходимы спокойные упражнения, когда ребенок должен сосредоточиться на своих ощущениях. К примеру такие:

* Потянитесь руками в разных направлениях. Сначала – как будто вы что-то хотите достать. Можно «срывать яблоки с веток», не сходя с места. А теперь выполняйте отталкивающие движения. Сначала вытяните руки вперед и растяните область между лопатками, одновременно с прогибом в груди. То же самое в других направлениях.
* Растяните мышцы шеи – просто опустите голову и немного покачайте из стороны в сторону. Потом наклоните шею поочередно к одному и другому плечу, при этом не поднимая их.
* Стоя прямо, вытяните руки вверх, ноги поставьте на ширину плеч. Покачайтесь на ветру, будто вы гибкая ива, растягивая боковые стороны тела.

А при сильном нервно-психическом напряжении я предлагаю ребенку выполнить 10-20 приседаний либо 15-20 прыжков на месте. Это позволяет выплеснуть энергию вовне и таким образом снять возникшее напряжение.

Энергетические упражнения. Это упражнения для восстановления внутреннего душевно-энергетического баланса человека, гармонизации всей энергии внутри своей энергетической структуры. Они помогают избавиться от всякого рода «энергетического мусора», предотвращая его накапливание и возникновение условий для нарушения равновесия в энергетическом поле. Я применяю энергетические упражнения, которые подходят для детей младшего школьного возраста. После таких энергетических минуток дети становятся заметно веселее и бодрее, проходит вялость и усталость.

1. Хлопки в ладоши парами.
2. Стоя, потрясли руками, сбросили отрицательные чувства, посмотрели в окно – какая хорошая погода! Улыбнулись друг другу, сели.
3. Потерли ладони, сделали шар, выкинули его, стряхнули с ладоней пыль.
4. Подняли руки с открытыми ладонями вверх, взяли тепло от солнышка, закрыли лицо руками, (глаза закрыты), стали энергичными, сильными.
5. Потянулись, кости затрещали, резко выдохнули Фуф! Ну и денек!
6. Листопад. Ловим воображаемые листья, может на себе, друг на друге. Подарили «букет» соседу.
7. Готовимся к выходу на ринг. Разминаем мышцы. Бьем воображаемого противника. Вас ударили, сели, вы в нокауте!
8. Увидели летающую тарелку, поморгали от удивления, помотали головой. Вот это да-а!
9. Приложили руки к сердцу, раскрыли, подули на ладошки, подарили тепло и любовь всему миру.
10. Показываем жестами: много подарков! большой живот! Ура! Все отлично! Совсем худой! Этого не может быть! И т.д.

По рекомендации школьного психолога для сброса отрицательной энергии и снятия напряжения я также время от времени предлагаю детям выполнять психологические упражнения.

Упражнение «Муха».  
Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.  
Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.  
Упражнение «Лимон».  
Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.  
Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.  
Упражнение «Сосулька» («Мороженое»),  
Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.  
Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1—2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.  
Упражнение «Воздушный шар».  
Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.  
Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1—2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.

Эти упражнения выполняются с детьми до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Особое место в здоровьесберегающих образовательных технологиях занимает музыкотерапия. Влияние музыки на здоровье ребенка еще не до конца изучено, но несомненно, что она способствует коррекции психофизического здоровья, способствует гармонизации состояния школьников: снятию напряжения, утомления, повышению эмоционального тонуса, коррекции отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии. Различают активную (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий) и пассивную (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон) формы музыкотерапии. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия используется при проблемах в общении, страхах, а также при различных психологических заболеваниях. Огромное внимание уделяется подбору необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности.

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются.

В своей практике я использую музыкотерапию при проведении минуток тишины. Этот прием я использую, когда замечаю, что дети излишне возбуждены, заметны признаки усталости и напряжения. Минутка тишины- это момент релаксации, когда ребенок может как-бы побыть наедине с собой, прислушаться к своим ощущениям, осознать свои чувства. Важно обращать внимание на дыхание детей, оно должно быть глубоким и медленным. Чтобы настроиться на упражнение, я предлагаю детям глубоко вздохнуть и потихоньку задуть воображаемую свечу на ладошке. Приведу пример минутки тишины.

Дети выполняют действия по смыслу текста, который проговаривает учитель.

Нам радостно, нам весело!

Смеемся мы с утра.

Но вот пришло мгновенье,

Серьезным быть пора.

Глазки прикрыли, ручки сложили,

Головки опустили, ротик закрыли.

И затихли на минутку,

Чтоб не слышать даже шутку,

Чтоб не видеть никого, а

А себя лишь одного!

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем… *(два раза).*

Сном волшебным засыпаем…

Дышится легко… ровно… глубоко…

Наши руки отдыхают…

Отдыхают, засыпают… *(два раза).*

Шея не напряжена…

Губы чуть приоткрываются…

Всё чудесно расслабляется… *(два раза).*

Дышится легко… ровно… глубоко.

Звучит запись музыкального произведения для релаксации. (Например, «Ноктюрн соль минор» Ф Шопена).Сегодня я приглашаю вас совершить путешествие на прекрасный остров, который называется «Остров Доброты и Отзывчивости» (пауза). Представьте себе красивый, зеленый остров, вокруг которого плещутся волны теплого моря (пауза). На этом острове живут мальчики и девочки. Мальчики сильные и смелые, а девочки – нежные и ласковые (пауза). Они очень дружные и веселые ребята. Всем девочкам и мальчикам хорошо вместе. Они умеют дружить и никогда не ссорятся (пауза). Всем мальчикам и девочкам радостно и хорошо вместе. Они улыбаются солнышку и держат друг друга за руки. Они – настоящие друзья, потому что добрые и отзывчивые (пауза). Можно открыть глаза и сладко потянуться. Молодцы!

Данный метод очень действенен, так как его применение позволяет достичь глубокого расслабления и на физическом, и на ментальном, и на эмоциональном уровнях.

Считаю,что приведенные мною методики и техники, направленные на коррекцию ПЭН являются наиболее эффективными и отвечают требованиям современной школы.

Заключение.

В данной работе дана характеристика психоэмоционального напряжения как психического явления, определены признаки ПЭН у детей младшего школьного возраста, показано, как сильное ПЭН у младших школьников влияет на психическое здоровье ребенка и на его самочувствие в целом. Не вызывает сомнения тот факт, что сильное нервное напряжение, повторяющиеся стрессы отрицательно сказываются на детском здоровье и педагог-воспитатель должен делать все возможное, чтобы предотвращать возникновение стрессовых факторов, проводить профилактику психической напряженности и тревожности у своих воспитанников. Задача воспитателя и в том, чтобы вовремя заметить признаки ПЭН как у отдельного ребенка, так и у группы детей или даже всего детского коллектива и своевременно применить наиболее подходящие моменту техники, способы, способствующие устранению возникшего напряжения и стабилизации психоэмоционального состояния своих подопечных. Несомненно, что в трудных ситуациях он должен обратиться за помощью в психологическую службу образовательного учреждения, ребенку должна быть предоставлена квалифицированная помощь профессионала – психолога.

Отмечу, что выбирая тот или иной способ реагирования, педагог должен руководствоваться следующим:

1. Все используемые техники и приемы должны быть направлены не только на снятие эмоционального, но и мышечного напряжения, поскольку современной наукой доказана тесная взаимосвязь между эмоциями и телом человека;
2. Действия учителя должны способствовать формированию у учеников установки на позитивное, ценностное отношение к себе как личности.

Только при соблюдении этих двух условий работа педагога будет эффективной, принесет ожидаемые результаты и будет отвечать современным образовательным требованиям в решении проблемы здоровьесбережения подрастающего поколения.

Использование приведенных в работе методов позволит оптимизировать психолого-педагогическую деятельность по профилактике нездоровых психических состояний учащихся, что благоприятно отражается на психическом здоровье и развитии, на учебной деятельности и поведении школьников в целом.

Список использованной литературы.

1. Алямовская В.Г., Петрова С.Н. «Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста». Книга практического психолога. // - М.: ООО "Издательство Скрипторий 2000", 2002.
2. Арутюнов М.З. Эмоции и тело. [Электронный ресурс]. - http://fassbar.ru/massazh/psixoemocionalnoe-napryazhenie.html
3. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): Методические рекомендации для специалистов системы образования. — М.: МГППУ,2006.
4. Горина Г. Тянем-потянем. Активация рук.// Здоровье школьника. – 2011. - №5
5. Жукова И.Б. Музыкотерапия в детском саду и дома. / [Электронный ресурс]. - http://sad-215.ru/index.php/
6. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста. // Архангельск, 2000.
7. Кузнецова Е.В. Профилактика психоэмоционального напряжения.[Электронный ресурс]. - <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/profilaktika-psihoemocionalnogo-napryazheniya>
8. Методические рекомендации к проведению минуток тишины. [Электронный ресурс]. - <http://tak-to-ent.net/load/99-1-0-941>
9. Пахомова С. Наши пальчики играют. [Электронный ресурс]. Детский сад № 2483 - <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/profilaktika-psihoemocionalnogo-napryazheniya>
10. Признаки психоэмоционального напряжения. [Электронный ресурс] // Познание основ православной веры. Форум «Вера». - <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/profilaktika-psihoemocionalnogo-napryazheniya>
11. Словарь практического психолога. // Сост. С.Ю.Головин. – Минск: Харвест, М.: ООО «Издательство АСТ», 2001.
12. Состояние здоровья школьников и тенденции его изменения. [Электронный ресурс] // Сайт МБОУ гимназия №3 Пролетарск Ростовская область.- [http://gimn3prol.narod.ru/health/health\_ of\_schoolchildren.html](http://gimn3prol.narod.ru/health/health_%20of_schoolchildren.html)
13. Сугробова Г.А. Сравнительная оценка различных методов (музыкотерапия и кинезиология) снижения психоэмоционального напряжения у младших школьников. // Известия государственного педагогического университета им. В,Г,Белинского, №9, 2007.
14. Физкультминутка – элемент современного урока. Папуш О.А. Цыбульская Т.Д. ГБОУ СОШ №47 им. Д. С. Лихачева 2012г. [Электронный ресурс]