

Релаксация один из видов здоровьесберегающих технологий.

Как правило, дети очень подвижны и активны. Желание открытий, знаний, много новой информации приводят к их быстрой утомляемости. Но особенностью детей является то, что самостоятельно они не могут распределять свои силы и находить возможности эмоциональной разгрузки.

Выбор метода релаксации для детей

Многие полагают, что релаксация, то есть мышечное и психологическое расслабление, применяется только для взрослых. Но дети подвержены не меньшим стрессам и нагрузкам, поэтому тоже нуждаются в успокоении. Так как ребенку еще неизвестно, что такое расслабление, занятие по снятию излишнего перевозбуждения проводится в форме игры.

У детей хорошо развито ассоциативное мышление, поэтому при релаксации можно приводить различные примеры, которые знакомы детям. Очень важно в расслабляющей работе с малышами выполнять какие-либо действия и манипуляции совместно. Это само по себе увлечет детей, так как они любят подражать взрослым.

Но чтобы расслабиться, не всегда необходимы физические действия, этого можно достичь через визуализацию или рассматривание различных объектов, а также посредством тактильных ощущений. Расслабление очень важно для развития ребенка, но выбор методов будет зависеть от конкретной ситуации.

Расслабление через дыхание

Хороший результат дают дыхательные упражнения. Такой метод релаксации можно применять практически в любое время и в различных местах, но спокойная и располагающая обстановка более предпочтительна. На улице это может быть тихое место в парке, а в помещении – удобный диван или свободное от лишних предметов пространство.

Дыхательная гимнастика не только отвлечет ребенка, но и насытит кислородом его кровь, что, в свою очередь, улучшит работу мозга. Такие упражнения основаны на применении вдохов и выдохов с различной амплитудой и темпом. Применение таких методов хорошо в комплексе с другими расслабляющими мероприятиями, с них целесообразно начинать занятия по релаксации. Хороши дыхательные упражнения перед сном, так как они не требуют много времени и быстро успокоят ребенка.

Физическая релаксация

Определенные физические упражнения на расслабление по контрасту с напряжением широко применяются для успокоения детей. Они хорошо снимают напряжение в мышцах, что способствует уменьшению общего возбуждения. Как правило, они не требуют определенных условий и могут проводиться практически в любой обстановке. Это не относится к тем упражнениям, для которых нужно специальное оборудование или инвентарь.

Расслабляющие упражнения просты, не требуют от ребенка больших усилий и направлены на расслабление определенных групп мышц. Они имеют форму игры, с

применением стихов или слов, комментирующих действия ребенка. Такая гимнастика связана со сжатием кулачков, сгибанием рук и ног, различными движениями пальцев, шеи, головы или лица. Движения ребенка при этом не резкие, а плавные и медленные. Для быстрого результата достаточно будет двух-трех коротких упражнений.

Творчество для релаксации

Отличным способом релаксации для детей может стать творчество. Начиная лепить или рисовать, ребенок отвлекается от тревожных мыслей, успокаивается, сосредоточившись на новом занятии. Арт-терапия является хорошим средством для стабилизации нервной системы, а также формирования усидчивости и внимания.

В случае применения такого вида расслабления необходимо удалить раздражающие факторы, например, фломастеры или карандаши черного или красного цветов. Немаловажную роль в творческом процессе будут играть и тактильные ощущения ребенка, что достигается использованием в работе материалов разных фактур и имеющих различные поверхности. Это могут быть природные материалы – деревянные брусочки, листья, мох, шишки, а также подручные средства – ткань, пуговицы разного размера, бумага.

Звуки природы

Взрослый человек, прослушивая свою любимую песню или музыку, мысленно начинает успокаиваться. У некоторых может даже повыситься физическая активность или работоспособность. Для детей применение звуковой релаксации также возможно, но, учитывая специфику и нестабильность детской нервной системы, необходима спокойная и мелодичная музыка. Наиболее подходящим вариантом для прослушивания могут служить мелодии, в основе которых присутствуют природные звуки, например:

- шум дождя;
- шелест листвы или травы;
- звук прибоя;
- пение птиц;
- звуки леса.

Успокоение перед сном

К концу дня ребенок уже очень устает и достигает наивысшей точки эмоционального возбуждения. Иногда детей очень сложно успокоить и уложить спать, и даже любимая сказка может не помочь. Справиться с этой задачей можно быстро и эффективно, но следует убрать все раздражающие факторы: телевизор, громкие шумы, яркий свет. И сказка при этом должна быть расслабляющей, а не направленной на получение ребенком новой информации и влекущей за собой кучу вопросов.

Придумать такую сказку можно самому, соблюдая нехитрые правила. Надо, чтобы герой сказки был хорошо знаком ребенку и любим им. Действия персонажа не должны быть активными, а по ходу рассказа важно применять больше слов,

настраивающих на сон и спокойствие. Рассказывать сказку нужно тихим и спокойным голосом, монотонно проговаривая короткие предложения. Любимый сказочный герой должен обязательно в конце повествования тоже пойти спать.

Если одну и ту же сказку вы будете рассказывать постоянно, с внесением незначительных изменений или новых событий, то у ребенка выработается определенный порядок отхода ко сну, а с любимым персонажем это будет гораздо проще.

Научить ребенка расслабляться необходимо как можно раньше. Это позволит избежать многих проблем в его развитии и даст ему возможность самостоятельно определять свои действия в определенных ситуациях. Если проблемы в поведении, высокая активность и возбудимость носят длительный характер и не могут быть скорректированы дома, тогда необходима помощь детского психолога.