

Консультация для родителей «Применение релаксации в работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи»

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.

Релаксация.

Релаксационная техника— это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Как известно, эмоции и чувства плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым надо помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями. Нельзя требовать от ребенка не переживать того, что он переживает, чувствует; можно ограничить лишь

форму проявления его негативных эмоций. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

Выполнение релаксационных упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они, в отличие от взрослых, быстро обучаются простому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

Особенности выполнения релаксационных упражнений.

Особенности выполнения релаксационных упражнений детьми младшего дошкольного возраста:

- Время выполнения одного упражнения не более 2-3 минут.
- Большинство упражнений направлено на расслабление определенных групп мышц. - Релаксация включает в себя как многократное выполнение одного упражнения, так и комплекса из 3-4 упражнений на разные группы мышц.
- Завершение релаксации только на позитиве.

Особенности выполнения релаксационных упражнений детьми старшего дошкольного возраста:

- Время выполнения одного упражнения не более 4-5 минут.
- В процессе одного занятия можно использовать упражнения из разных блоков, в зависимости от направленности НОД.

- Релаксация включает в себя комплекс из 3-4 упражнений на разные группы мышц.
- Сеанс полной релаксации проводится с музыкальным сопровождением и текстом, направленным на спокойствие и восстановление сил.
- Основной задачей выполнения упражнений является обучение детей восстановительным техникам для дальнейшего самостоятельного применения.
- Завершение релаксации только на позитиве.

Обучающее занятие (основы расслабления).

Выберите место на ковре или теплом полу, где вы можете расположиться вместе с ребенком. Вы – рядом, но не касаетесь друг друга.

1. Тебе надо лечь на спину, чтобы было удобно и приятно отдохнуть вместе со мной несколько минут. Мы просто поговорим и расслабимся, отдохнем. Ты видишь, что я тоже здесь, на коврик, вместе с тобой. Закрой глаза, и представь себе, что ты держишь в руках тяжелые мячики с песком. Сожми сильно «мячики» в кулачках, держи крепко, пока я считаю до десяти. Десять – отпусти «мячики» из рук. Ты чувствуешь, какие руки стали легкие? Расслабь кисти, пусть ладонь и пальчики отдохнут.
2. Представь, что твои плечи стали крошечными, как у Дюймовочки. Сожми свои плечи, сделай их маленькими, прижми плечи как можно ближе к шее. Я сосчитаю до десяти, а на «десять» - расправь свои плечики, пусть они станут свободными, как крылышки у птицы. Почувствуй, как напряжение (усталость) уходит из твоих плечиков.
3. Снова закрой глаза. Теперь мы будем расслаблять мышцы лица, поэтому открой свой ротик широко, как можно шире, а я считаю – раз, два, три – расслабь ротик, закрой его. Правда, хорошо? Подними язычок во рту вверх и прижми его к небу, крепко прижми и напряги челюсти, сильно! Раз-два-три – опусти язычок. Лицо стало спокойным и расслабленным. А теперь постарайся сделать «страшное лицо»! Сморщи свой носик, нахмурь брови, сердито сожми губы! – Раз, два, три – Улыбнись, ты же просто пошутил, правда? Все мышцы лица расслабились, чувствуешь, как легко стало твоему личику?
4. Закрой снова глазки. Представь, что тебе надо быстро-быстро пробежать по дорожке. Ноги напряглись, животик подтянулся, и ты «побежал»! Я считаю до десяти, а ты держи ножки и животик в напряжении, как будто ты все еще бежишь. Десять – ты прибежал, конец дистанции, ты – первый! Теперь можно отдохнуть и расслабиться, ножки стали теплые и усталые,

животик мягкий и тяжелый – отдохни, пусть ножки и животик тоже отдохнут и расслабятся.

5. Глазки твои закрыты. Послушай, что я тебе расскажу: Мы с тобой сейчас оказались на солнечной полянке, где тихо стрекочут кузнечики, летают разноцветные бабочки и чуть слышно поют птицы. Ветерок легко касается твоего лица, ручек и всего тела. Тебе очень тепло и приятно, ты – отдыхаешь, расслабляешься. (Звучит негромкая музыка релаксации – «Звуки природы»).
6. Я сосчитаю от десяти до одного, и когда прозвучит «один» - ты откроешь глаза, и все силы вернуться к тебе, настроение будет радостным и бодрым.

Занятия по релаксации и релаксационные упражнения можно проводить не только психологу, но и воспитателям детского сада, родителям детей.

1. Прежде чем выполнять упражнение с детьми, попробуйте сделать это самостоятельно.

2. Не забывайте, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — более длительным. Обратите внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия.

3. Перед каждым упражнением настройте детей, найдите способ заинтересовать их.

4. Не повышайте голос при проведении релаксационного упражнения.

5. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении спокойной музыки.

6. Повторяйте каждое упражнения не более 2 - 3 раз. Не используйте одновременно разные упражнения.

7. Разучивать с детьми новые релаксационные упражнения следует планомерно.