

*Тема: «Высокий уровень
тревожности у детей.
Кинезиология как
способ снижения
тревожности».*

Педагог-психолог Титова Н.В.



Тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности.

Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом);
2. Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными).
3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых.

Высокая тревожность родителя передается ребенку

Критерии определения тревожности у ребенка:

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Если хотя бы один из критериев постоянно проявляется в поведении ребёнка, можно предположить, что ребёнок тревожен.



Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Ребёнок должен жить в атмосфере тепла и доверия. Тогда и проявятся все его таланты.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

Основная цель кинезиологии:

развитие межполушарного воздействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие и средство помощи детям с проблемами в развитии.

Кинезиологические упражнения помогут научить ребёнка управлять собой и снимать мышечное напряжение в стрессовых ситуациях.

Виды кинезиологических упражнений:

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.

Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

Телесных упражнения развивают межполушарное взаимодействие, снимают непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Человеку для закрепления мысли необходимо движение.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Условия коррекционно – развивающей работы:

упражнения необходимо проводить регулярно;
занятия проводятся утром в доброжелательной обстановке;
от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
упражнения проводятся стоя или сидя за столом по специально разработанным комплексам;
длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

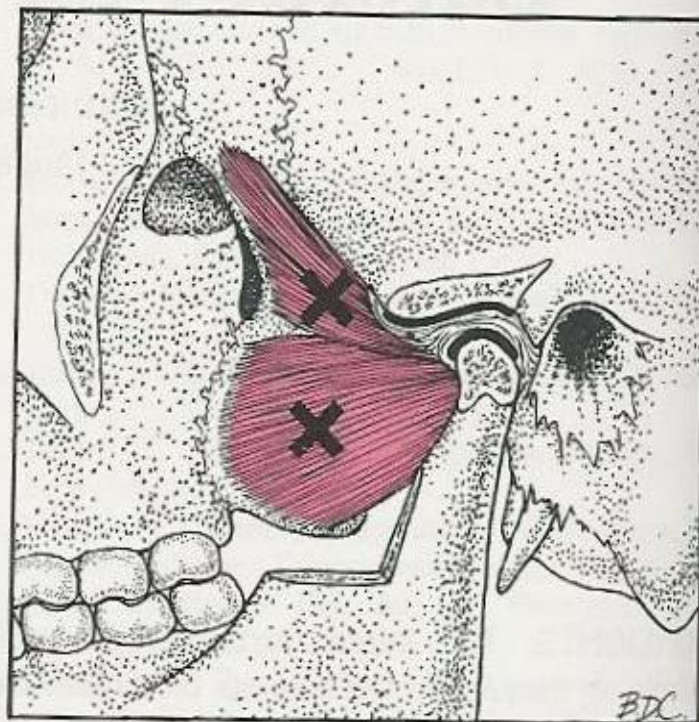
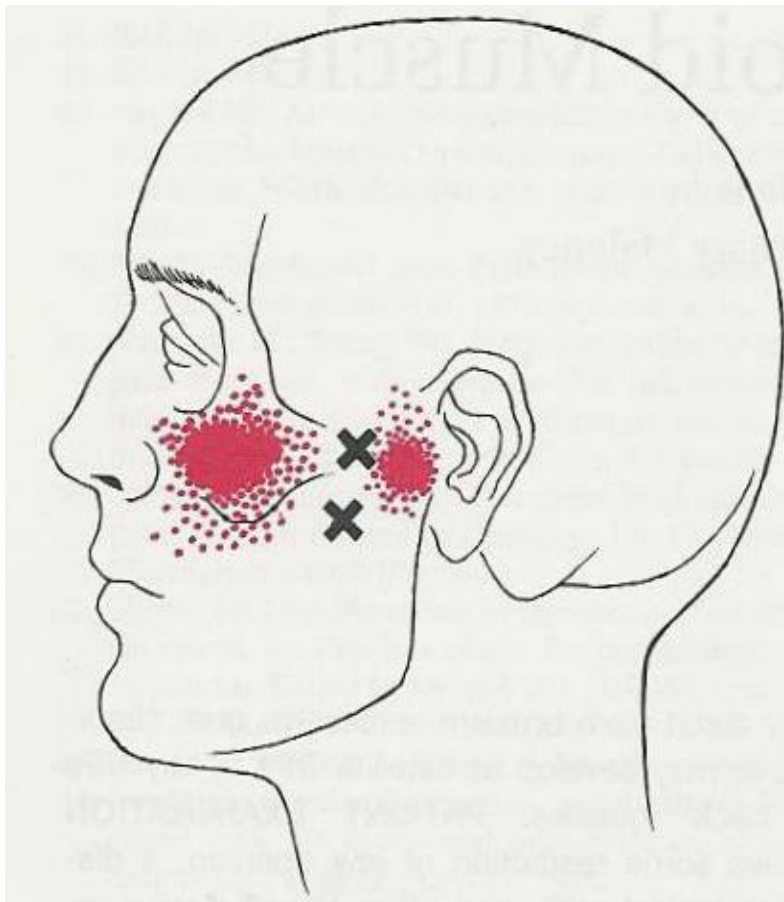
Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создаст определенный настрой у детей, успокоит, направит на ритмичность выполнения упражнений.

Кинезиологический комплекс упражнений, направленных на снятие стресса:

1. Лобно-затылочная коррекция.



2. Касание лба.
3. Массаж ушей.
4. Постукивание.
5. Знергетизатор.
6. Энергетические зевки.



Кинезиологический комплекс упражнений, направленных на снятие мышечного напряжения:

1. Упражнение «Извозчик»;
2. Упражнение на дыхание;
3. Упражнение для мышц ног;
4. Упражнение для рук;
5. Упражнение для плеч;
6. Упражнение для лица.

Научившись легко работать со своими мышцами, вы сможете самостоятельно снимать мышечное напряжение и достигать полного расслабления.

Уменьшая мышечное напряжение, вы автоматически будете снижать уровень тревоги и стресса.

**Хочется, чтобы полученная информация
была для Вас полезна.**

Желаю здоровья Вам и вашим детям.

Спасибо за внимание.