

Профилактика и преодоление стрессовых состояний посредством применения кинезиологических приёмов

**Якубовская Елена Аркадьевна,
старший преподаватель
кафедры специальной педагогики
Института инклюзивного образования
БГПУ им. Максима Танка**

Начало созданию биологической концепции стресса положил Ганс Селье в 1936 г. Одна из главных функций психики, по его мнению – это уравнивание деятельности организма с постоянно изменяющимися условиями внешней среды.

По типу воздействия на человека стрессы можно подразделить на следующие виды:

- ✓ системные стрессы, отражающие напряжение преимущественно биологических систем. Они вызываются отравлением, воспалением тканей, ушибами и т. п.;
- ✓ психические стрессы, возникающие при любых видах воздействий, вовлекающих в реакцию эмоциональную сферу.

Состояние стресса – это одно из нормальных состояний человека.

Стресс (от англ. stress – нажим, давление) – это любое более или менее выраженное напряжение организма, связанное с его жизнедеятельностью.

Речь идет о совокупности стереотипных, филогенетически запрограммированных реакций организма, вызываемых воздействием различных интенсивных стимулов окружающей нас среды, трудными жизненными ситуациями. По своей начальной сути возникающие реакции организма имеют адаптационный характер. И в этом качестве стресс – неотъемлемое проявление жизни. Следовательно, дело не в наличии стресса как такового, а в его количестве (выраженности), перерастающем в качество.

Ганс Селье выделяет три основные стадии развития стресса:

- первая стадия – аларм-стадия, или стадия тревоги (происходит мобилизация адаптационных ресурсов организма);
- вторая стадия – стадия резистентности, или сопротивления (осуществляется сбалансированное расходование адаптационных ресурсов);
- третья стадия – стадия истощения (физиологическая и психологическая защиты оказываются сломленными).

По образному сравнению Селье, эти три фазы общего адаптационного синдрома напоминают стадии человеческой жизни:

- детство (с присущей этому возрасту низкой сопротивляемостью и чрезмерными реакциями на раздражители),
- зрелость (когда происходит адаптация к наиболее частым воздействиям и увеличивается сопротивляемость),
- старость (с необратимой потерей сопротивляемости и постепенным одряхлением), заканчивающаяся смертью.

Ганс Селье отмечал, что значение имеет не то, что с человеком случается, а то, как он это воспринимает.

Стресс иногда является необходимым явлением в жизни человека. Он позволяет приспособиться к новым условиям, иногда оказывает положительное влияние на работоспособность и творчество. В определенных пределах можно тренировать стрессоустойчивость психики.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ

Противостояние воздействию стресса является вполне достижимой задачей. Стрессовое состояние является сигналом, оповещением, что следует остановиться, применить метод снятия напряжения и избавиться от негативных переживаний. Если сознание человека не может нейтрализовать негативные переживания, они переходят на подсознание, а затем на телесный уровень, провоцируя возникновение заболеваний.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ

Стресс может быть информационным (перегрузка информацией) и эмоциональным (позитивным и негативным).

В стрессовой ситуации ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а ведомое полушарие блокируется. Ведущие органы (рука, ухо, глаз), которые контролируются ведущим полушарием, также берут на себя основную нагрузку в состоянии стресса.

Например:

- ✓ у ребенка доминантны правое полушарие, правая рука, правый глаз и левое ухо. В состоянии стресса (диктант, экзамен и т.д.) основную нагрузку возьмет на себя правое полушарие и левое ухо, контролируемое правым доминантным полушарием. Ведущая правая рука и ведущий правый глаз во время стрессовой ситуации могут оказаться блокированы и не выполнить свои функции, так как контролируются левым полушарием, которое является ведомым. Движения руки становятся «парализованы», а глаз плохо видит.
- ✓ у ребенка доминантными являются левое полушарие, правая рука, правый глаз и левое ухо. В стрессовой ситуации основную нагрузку на себя берут левое полушарие, правая рука и правый глаз. Левое ухо, работу которого контролирует правое ведомое полушарие, оказывается заблокированным и перестает слышать.

В стрессовой ситуации происходит нарушение межполушарного взаимодействия, поэтому могут «отказаться» ноги, руки и т.д.

Для профилактики и снятия стрессовых и невротических состояний необходимо восстановить межполушарное взаимодействие, гармонизировать работу мозга, преодолеть реципрокность, для чего можно использовать **кинезиологические приемы**.

Необходимо учитывать, что когда речь идёт о профилактике стресса, работу следует начинать заранее, примерно за неделю до стрессового события (контрольная работа, экзамен и т.д.).

С сегодня на завтра **профилактику** стресса провести невозможно!!!

Но значительно улучшить межполушарное взаимодействие, выполнив кинезиологические приёмы даже накануне стрессовой ситуации, возможно.

Кинезиологический комплекс упражнений, направленных на снятие стресса

Следует выполнять под спокойную музыку.

1. Лобно-затылочная коррекция (фронтально-акцепитальная коррекция). Одну ладонь положите на затылок, другую – на лоб. Закройте глаза и подумайте о любой негативной ситуации. Сделайте глубокий вдох-выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумайте и осознайте то, как можно было бы данную проблему разрешить. После появления своеобразной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом-выдохом. Упражнение выполняется от 30 с до 10 мин.

2. Луч света. Направьте яркий луч света от фонарика в середину лба. Длительность упражнения от 30 до 60 с. Во время упражнения смотрите на черный лист бумаги.

3. Молния. Проведите рукой вдоль переднего срединного меридиана от нижней губы к лобковой кости, затем в обратном направлении (расстегивая и застегивая «молнию»). Затем проведите рукой вдоль заднего срединного меридиана от верхней губы к копчику и в обратном направлении (расстегивая и застегивая «молнию» сзади). Движения проводить вверх-вниз несколько раз. Всегда заканчивать движением вверх.

4. Ахилл. Легко ущипните обеими руками оба ахиллова сухожилия, затем мягко погладьте подколенные сухожилия несколько раз, сбрасывая в стороны и наружу.

5. Уши. Мягко расправьте и растяните руками внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассируйте участок от сосцевидного отростка за ухом по направлению вниз к ключице – 5 раз.

6. Постукивание. Сделайте массаж в области вилочковой железы в форме легкого постукивания 10 – 20 раз круговыми движениями слева направо.

*Для снятия стресса иногда достаточно фронтально-акцепитальной коррекции (лобно-затылочная коррекция).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Упражнения для снятия эмоционального напряжения

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.
2. Сделайте двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони. Упражнение так же развивает тонкую моторику рук.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.
4. Поместите орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажмите и сделайте орехом круговые движения (3 мин).
5. Медуза. Сидя на стуле, совершайте плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ

Литература

1. Деннисон, П. И., Деннисон Г. И. Гимнастика мозга : Книга для родителей и педагогов / П. И. Деннисон , Г. И. Деннисон. – 2-е изд., дополн. – М. : Восхождение, 1998. – 72 с.
2. Сиротюк, А. Л. Коррекция обучения и развития школьников / А. Л. Сиротюк. – М. : ТЦ Сфера, 2002. – 80 с.
3. Сазонов, В.Ф. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: учеб.-метод. пособие / В.Ф. Сазонов, Л.П. Кириллова, О.П. Мосунов. – Рязань : РГПУ, 2000. – 48 с
4. Селье, Ганс. Стресс без дистресса / Ганс Селье. – М. : Прогресс, 1982. – 126 с.