

Стресс и его признаки

Большой психологический словарь определяет стресс как «состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах, например, во время космического полета, при подготовке к выпускному экзамену или перед началом спортивных соревнований».

Волнение перед экзаменами испытывает большинство учеников разных возрастов. Конечно, экзаменационный стресс – явление временное, однако пребывание в состоянии напряжения для детского организма нежелательно. Именно поэтому важно вовремя заметить признаки стресса у ребенка.

Со стороны физиологических процессов стресс проявляет себя как бессонница, частое сердцебиение, головные боли, несварение желудка, спазмы, потеря аппетита. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность.

Причины стресса и его преодоление

Чтобы знать, как помочь ребенку справиться со стрессом перед экзаменом, нужно определить его причину.

-Неуверенность в знаниях или боязнь неизвестного

Одной из них является неуверенность в собственных знаниях, которую, к счастью, можно устранить с помощью дополнительных занятий. Однако существует и ложный страх, когда ребенок, выучив весь учебник, боится провалить экзамен. Это скорее боязнь неизвестного. Чтобы ее преодолеть, разыграйте экзамен дома. Такая репетиция поможет не испугаться предстоящей проверки знаний.

-Переоценка важности экзамена

Другая причина стресса перед экзаменами – переоценка важности экзамена. Ребенок считает, что если плохо его сдаст, то вряд ли сможет получить хорошее образование и найти достойную работу. В таком понимании виноваты взрослые, чье давление ребенок хорошо чувствует и которых боится разочаровать. Объясните ребенку, что исход экзамена не делает его плохим или хорошим, и вы в любом случае будете на его стороне.

-Неравномерная нагрузка на организм

Еще одной причиной стресса перед экзаменами является неравномерная нагрузка на организм. Как правило, дети начинают подготовку незадолго до экзамена, пытаясь за короткий промежуток времени усвоить весь пройденный материал. Посоветуйте ребенку этого избегать, объясните, что лучше учить материал в течение учебного года. Так он уберет себя от ненужных переживаний.

-Повышенная тревожность

Кроме того, есть дети с повышенной личностной тревожностью. Они очень сильно переживают любое ответственное событие в их жизни. Поговорите с ребенком, успокойте его. Если тревожность ребенка зашкаливает и самостоятельно решить эту проблему невозможно, обратитесь к психологу.

Как помочь ребенку, испытывающему стресс перед экзаменами

Стресс – нормальная реакция организма на сложную ситуацию, он мобилизует мышление, память, внимание. Однако чрезмерное напряжение ребенку ни к чему. Кто, как не родители, поможет ребенку справиться со стрессом перед экзаменом.

Правильный эмоциональный настрой – залог успеха на экзамене. Во время подготовки к экзаменам ребенок должен представлять картину только успешной его сдачи.

Подготовьте дома место для самоподготовки ребенка. Пусть он сам решит, где ему комфортнее заниматься, и организует свое место. Снизить напряжение помогут стоящие на столе семейные фотографии или его любимые вещи.

Не стоит обещать ребенку материальное вознаграждение. Даже если вы считаете, что он его заслужил, разговор об этом лучше отложить до того времени, когда все экзамены останутся позади – это уберет его от лишних волнений.

Неплохо помочь ребенку освоить методику расслабления, дыхательную гимнастику, аутотренинги. В интернете очень много соответствующей информации. Возможно, какие-то методы помогут вашему ребенку.

Рекомендуется воздержаться от приема успокоительных средств перед экзаменом, чтобы не вызвать торможение активности головного мозга. Справиться с волнением помогут и некоторые ритуалы, которые передаются из поколения в поколение (положить под пятку пятак, выкрикнуть в окно «Халява, приди!», не мыть голову перед экзаменом, чтобы не смыть все знания и т.д.).

Режим отдыха и питания готовящегося к экзаменам

Экзамены – это не только проверка знаний ученика, но и серьезная проверка его организма. Важно соблюдать режим сна и отдыха. Не позволяйте ребенку целыми днями сидеть за учебниками - избегайте перегрузок. Ежедневные прогулки очень полезны, особенно в этот период. Накануне экзамена обязательно должны быть полноценный отдых, сон и прогулка на свежем воздухе.

Кроме того, важно чередовать умственные и физические нагрузки. Оптимально заниматься по полтора часа и делать пятнадцатиминутные перерывы, которые желательно потратить на физзарядку, гимнастику или танцы.

Проследите, чтобы рацион ребенка во время экзаменов был сбалансированным. Основные продукты для хорошей работы мозга - сыр, рыба, молочные продукты, орехи и зерновые. В это время ребенку также необходимы свежие фрукты и ягоды, поскольку именно они обеспечивают мозг «топливом». Во время стресса организм расходует воду, поэтому важно пить достаточно много жидкости.

Стресс во время экзаменов – явление абсолютно нормальное. Однако ребенку одному очень сложно с ним справиться, не оставляйте его наедине со своим волнением. В это время самое главное, в чем нуждается ребенок – любовь и забота близких. Создайте дома условия, благоприятные для подготовки к экзаменам, не оказывайте давление на ребенка, помогайте и поддерживайте его. Помните, какова бы ни была оценка за экзамен, не позволяйте себе критиковать или упрекать ребенка. Намного дороже и важнее всех оценок здоровье вашего ребенка и отношения в семье. Именно атмосфера любви в доме – залог успеха вашего ребенка не только в школе, но и в жизни.

Любой экзамен - это мощный стресс, серьезно влияющий на здоровье. Интенсивная умственная деятельность, нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, нарушение режима сна и отдыха и, главным образом, эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы. Головная боль, тошнота, кожные высыпания, растерянность, паника, страх, ночные кошмары — вот далеко не полный перечень недугов в период сдачи экзаменов. Как же помочь себе преодолеть нелегкое испытание?

**Кто напуган — наполовину побит.
А. Суворов**

**Я на экзамене дрожал как в лихорадке,
И вытащил... второй билет! Спасен!
Как я рубил! Спокойно, четко, гладко...
Саша Черный**

Учил, но забыл!

Как точно заметил французский писатель Андре Моруа: «Перспектива трудного экзамена иной раз действует на школяра сильнее самого мощного слабительного. Тревога и страх — сами по себе болезни; наслаиваясь на другой недуг, они ужесточают его течение». Именно поэтому [экзамен](#) — не столько проверка знаний, сколько испытание на психологическую устойчивость. Успешная сдача экзамена зависит от двух условий: свободного владения материалом сдаваемого предмета и умения владеть собой во время экзамена. Первое условие подразумевает прилежание и систематические занятия, это ясно каждому. Поэтому сосредоточим свое внимание на втором условии. Умение владеть собой можно и нужно вырабатывать, ведь оно пригодится тебе не только на экзаменах, но и в других жизненных ситуациях. Как бывает обидно, когда ты несколько дней тщательно готовился, хорошо знаешь учебный материал, но в самый ответственный момент тобой овладевает такое волнение, что все поджилки трясутся, глаза ничего не видят, ладони становятся влажными и холодными и все вылетает из головы. Ты не можешь побороть нервозность и оказываешься в состоянии ступора, когда вроде все знаешь, понимаешь, а сформулировать не можешь. Это приводит совсем не к тому результату, которого ты ожидал. Как научиться контролировать свои эмоции, чтобы избежать подобных ситуаций? Как заставить себя успокоиться и сосредоточиться? Как сдать экзамены без чрезмерного напряжения, страхов и слез?

Экзамен — это как раз та ситуация, когда действовать надо по принципу «Помоги себе сам». Существует немало достаточно простых правил и приемов преодоления экзаменационного стресса. Выбери те из них, которые сочтешь наиболее эффективными для себя.

Накануне экзамена



1. Подготовку к экзамену рекомендуется закончить в 17-18 часов. В последние часы заниматься лихорадочной зубрежкой непродуктивно: опыт показывает, что чем больше учишь в ночь перед проверкой знаний, тем меньше их остается в голове

2. Судорожное намерстывание учебного материала не поможет: как известно, «перед смертью не надышишься». От таких занятий в голове останется лишь мешанина. Придется уповать только на везение.

3. Оставшееся время полезнее посвятить подготовке к предстоящему испытанию организма, утомленного интеллектуальной и эмоциональной перегрузкой.

4. Вечером перед экзаменом целесообразнее заняться любым отвлекающим и успокаивающим делом: выйти на короткую прогулку, принять душ. Для того чтобы «разгрузить мозги», накануне экзамена очень полезно посмотреть комедию или юмористическую передачу.

Научно доказано: смех не только снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон, но и чудодейственным образом активизирует умственные способности и сообразительность.

5. Перед экзаменом важно как следует выспаться! Для того чтобы ты без труда смог уснуть, во второй половине дня накануне экзамена исключи из своего рациона кофе, чай, шоколад, колу.

6. Используй психологическую технику «Созидающая визуализация». Перед сном лежа в постели в расслабленном состоянии постарайся представить себе (визуализировать) процесс сдачи предстоящего экзамена.

- Нарисуй мысленно картинку, как тыходишь в аудиторию, где проходит экзамен, как садишься на свое место, как берешь листы бумаги и спокойно начинаешь работать, легко справляясь со всеми заданиями.
- Представь, что из груды экзаменационных билетов ты вытаскиваешь самый подходящий и уверенно и правильно отвечаешь на все основные и дополнительные вопросы экзаменаторов.
- Словно на экране ты видишь и слышишь не только себя, но и преподавателей, всем своим видом они показывают, что удовлетворены твоим ответом. Представь себе, что в конце твоего ответа экзаменаторы высказывают одобрение и ставят тебе желаемую оценку. На душе у тебя легко и радостно. «Отрепетируй» свои предстоящие действия и настрой себя только на успех.
- Воспроизводи эту воображаемую картину как можно чаще, и при наступлении часа «X», ты не испытаешь сильного страха и волнения.

КОРРЕКЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Назначение психофизиологических коррекционных упражнений

Представленные в данной работе психофизиологические коррекционные упражнения предназначены для улучшения психоэмоционального состояния и повышения обучаемости как детей, так и взрослых. Многие наши способности в процессе обучения не раскрываются полностью. Эти способности есть у нас на самом деле, но они как бы «заблокированы», закрыты. Предлагаемые психофизиологические упражнения

способствуют раскрытию заблокированных способностей в сфере зрительного, слухового и кинестетического восприятия информации при обучении, способствуют снятию стрессов в процессе обучения.

Благотворное действие психофизиологических упражнений на организм не подвергается сомнениям со стороны ученых и никем не отрицается.

Доказательства благотворного действия психофизиологических упражнений на умственные способности были получены как зарубежными специалистами, так и отечественными учеными (см., например, работы В.Ф. Базарного 1995-1996 гг.). Убедились в полезном действии предлагаемых упражнений на самочувствие и авторы настоящей работы в совместных исследованиях с сотрудниками и дипломниками кафедры анатомии, физиологии и гигиены человека Рязанского государственного педагогического университета.

Упражнения отобраны нами из системы целостного оздоровления и балансировки организма - кинезиологии (см.: Вайтсайд Д., Стокс Г., 1996).

1.2. Проблема школьных стрессов и их преодоления

В последнее время после проведения целого ряда исследований по изучению состояния здоровья школьников, выявивших явное неблагополучие в этой области, все больше специалистов как в системе здравоохранения, так и в системе народного образования приходят к убеждению, что **необходим перенос превентивных мероприятий по охране здоровья детей и подростков с системы здравоохранения на систему образования.**

Этот подход был положен в основу разработанной В.Ф. Сазоновым (1996) «Комплексной программы оздоровления учащихся общеобразовательной школы № 53 г. Рязани «Поддержание и сохранение здоровья учащихся в школе общедоступными методами». Некоторые положения из этой работы приводятся ниже.

Особое отношение к здоровью детей диктуется многими обстоятельствами. Подчеркнем лишь некоторые из них.

Первое.

Дети и подростки - наиболее чувствительная и наименее защищенная часть нашего общества. Они уязвимы не только физически, но и психически, эмоционально. Они первыми

драматично реагируют на неблагоприятные социальные изменения в обществе. И этой реакцией может стать ухудшение здоровья.

Второе.

Дети и подростки не могут нести полную ответственность за состояние своего здоровья. Эту ответственность должны нести родители и школа.

И, наконец, третье.

*Становится общепризнанным фактом, что современные школьники испытывают при учебе **повышенные психические нагрузки**. Они не имеют ни той свободы выбора, которой обладают взрослые, планируя свою деятельность, ни той психической устойчивости, которая складывается в старшем возрасте.*

***Психическая нагрузка** - это сложность, интенсивность, комплексность, временные ограничения и семантика требований, предъявляемых к психическим функциям и процессам человека в процессе деятельности. (Можем добавить к этому, что повышение ответственности за результаты своей деятельности также резко увеличивает психическую нагрузку. Не потому ли перегруженные школьники выбирают путь безответственности и беспечности? Может быть, они просто интуитивно уберегают себя от перегрузок? - В. С.)*

В современной школе психические нагрузки на школьников часто чрезмерны, они не соответствуют адаптивным возможностям детского организма и вызывают психическую *перегрузку* у детей и подростков. В программе «Поддержание и сохранение здоровья учащихся в школе общедоступными методами» (Сазонов В.Ф., 1996) дается следующее определение психической перегрузки:

***Психическая перегрузка** - это действие превосходящей обычные адаптивные возможности психики человека психической нагрузки, при которой включаются резервные механизмы поддержания гомеостаза, то есть развивается состояние стресса.*

Психологической защитой от таких психических перегрузок у школьников может быть отказ от учебы, ухудшение восприятия учебного материала или возникновение психосоматических заболеваний.

Известно, что школьники, находящиеся в состоянии психоэмоционального стресса, не могут сосредоточиться на изучаемом предмете, имеют неустойчивое внимание, низкую работоспособность, их мотивация на хорошую учебу понижена. К сожалению, никто в настоящее время не учит школьных учителей специальным методам работы с психически неуравновешенными и эмоционально неустойчивыми детьми. Даже профессиональные дефектологи испытывают дефицит методических приемов для работы с детьми и подростками, находящимися в состоянии психоэмоционального стресса. Однако сама жизнь заставляет школьных учителей считаться с тем, что дети в состоянии эмоционального стресса значительно хуже воспринимают учебный материал, чем это предусмотрено программой обучения, и искать способы снятия эмоционального стресса для повышения качества усвоения учебного материала. В статье «Психотерапия в валеологическом аспекте» В.В. Ендолов и В.Ф. Сазонов (1999) выдвинули положение о том, что в школах давно ведется психотерапевтическая по своей сути работа под названием педагогической или психологической коррекции. Пора подключать к этой работе психофизиологические методы коррекции психоэмоционального состояния учащихся.

1.3. Психофизиологические упражнения

для снятия школьных стрессов

Разработка методов и средств саморегуляции психоэмоционального состояния в целях профилактики стресса открывает большие возможности в предотвращении широкого спектра стрессовых состояний, не устранимых путем только реорганизации объективных условий труда, и является предметом собственно психопрофилактической работы (Леонова А.Б., Кузнецова А.С., 1993). Давно назрела необходимость вооружить школьных учителей методами профилактики и снятия психоэмоциональных стрессов. С помощью таких методов учителя смогут поддерживать оптимальное эмоциональное состояние и психическое равновесие у школьников в процессе обучения.

На кафедре анатомии, физиологии и гигиены человека Рязанского государственного педагогического университета под руководством заведующего кафедрой профессора В.В. Ендова сотрудниками кафедры В.Ф. Сазоновым, М.С. Муравьевой, Т.В. Селивановой и сотрудниками Психофизиологического центра Л.П. Кирилловой и О.П. Мосуновым разрабатываются методы психофизиологических коррекций для снятия психоэмоциональных стрессов у школьников. Методы были апробированы в ряде школ г. Рязани и доказали свою эффективность (см.: Ендов В.В., Сазонов В.Ф., 1994; Ендов В.В. и др., 1995; Сазонов В.Ф. и др., 1995; Сазонов В.Ф. и др., 1998; Психофизиологические основы..., 2000; Психофизиология процесса обучения, 2000; Сазонов В.Ф. и др., 2000). Психофизиологические коррекции обязательно включаются нами в программы развивающих занятий с одаренными детьми и с детьми, испытывающими трудности в обучении (см.: Психофизиологические основы..., 2000; Психофизиология процесса обучения, 2000; Сазонов В.Ф. и др., 2000).

Психофизиологические коррекции предназначены для улучшения эмоционального состояния и снятия психологического напряжения в игровой форме. Сотрудники Психофизиологического центра и кафедры физиологии РГПУ проводят их со всеми желающими как индивидуально, так и в группах. Эти коррекции рекомендуются для учеников, для их родителей и для учителей. Психофизиологические коррекции не связаны с принудительным изменением поведения, их нельзя считать «программированием» или «кодированием» на подсознательном уровне. При проведении коррекций не применяется гипноз или внушение, не используется внешнее «биоэнергетическое» или «экстрасенсорное» воздействие. Действие предлагаемых коррекций основано на нейрофизиологических закономерностях и на связи мышечного движения с психикой. Эти явления были обоснованы еще в классических трудах И.М. Сеченова, А.А. Ухтомского, И.П. Павлова, К.С. Станиславского, П.К. Анохина, Н.А. Бернштейна, а также в работах отечественных и зарубежных специалистов по практическому снятию стрессов.

Предлагаемые ниже психофизиологические упражнения отобраны из целого комплекса приемов, применяемых в таком своеобразном направлении оздоровления, как кинезиология (см.: La Tourelle M., Courtenay A., 1992; Единый мозг, 1992; Вайтсайд Д., Стокс Г., 1996 и др.). Подобные упражнения используются уже много лет кинезиологами

разных стран для улучшения состояния школьников, в частности, в одном из направлений кинезиологии - **образовательной кинезиологии** (Brain Gym Handbook, 1989; La Tourelle M., Courtenay A., 1992; Деннисон П.И., Деннисон Г.И., 1998). Согласно результатам исследований, проведенных сотрудниками кафедры анатомии, физиологии и гигиены человека Рязанского государственного педагогического университета, а также под их руководством, данные упражнения способствуют улучшению памяти (слуховой кратковременной, долговременной и моторной), снижению утомляемости и облегчают переключение с одного вида деятельности на другой. Удивительно, но эти упражнения также поддерживают и усиливают у школьников позитивное восприятие мира и самого себя. Хорошие результаты дает применение этих упражнений в коррекционных классах.

Описание упражнений составлено на русском языке специально для данной работы таким образом, чтобы упражнения легко можно было выполнить самостоятельно или провести со школьниками, руководствуясь одним лишь данным описанием.

Мы рекомендуем описанные нами упражнения для проведения их учителями во время уроков в самых разных классах. Эти упражнения не заменяют тренировочных упражнений спортивной или физкультурной направленности, они дополняют их. Психофизиологические упражнения способствуют снятию эмоционального напряжения не только со школьников, но и с самого учителя. Последнее обстоятельство представляется нам особенно ценным: а именно то, что учитель при проведении этих упражнений во время урока сам получает эмоциональную разрядку и улучшает свое самочувствие. Предлагаемые упражнения расширяют возможности официальных школьных 5-минутных «физкультминуток», которые обязательно должны проводиться во время уроков со школьниками с 1-го по 8-й класс включительно согласно санитарным правилам и нормам для общеобразовательных учреждений. Они хорошо дополняют те варианты упражнений, которые рекомендованы в санитарных правилах. Но особенно мы рекомендуем проведение данных упражнений для классов с повышенной психоэмоциональной и учебной нагрузкой. В частности, эти упражнения хороши для гимназических классов и для классов коррекционно-развивающего обучения, а также для старшеклассников в

период особенно напряженной учебы в конце четверти и года, перед экзаменами и в период сдачи экзаменов.

Упражнения могут применяться как в виде целостного комплекса, так и по отдельности, а также в любых сочетаниях друг с другом по усмотрению учителя. Противопоказаний для выполнения этих упражнений по состоянию здоровья для учащихся, посещающих школу, нет.

1.4. ОПИСАНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Упражнение «Лобно-затылочный обхват» («Фронтально-окципитальная позиция»)

Предназначено для самостоятельной настройки на любой вид деятельности, на успешное усвоение новой информации и для снятия психоэмоциональных стрессов.

Выполнение:

На голову накладываются обе руки. Можно делать это упражнение самостоятельно, но в более тяжелых случаях будет эффективнее, если руки будет накладывать кинезиолог, близкий человек или просто человек, которому вы доверяете. Обнаружено, что при такой позиции уменьшается острота эмоциональных переживаний, что позволяет более легко снимать стресс, чем без наложения рук на голову.

Дыхание при выполнении этого упражнения следует делать глубоким, равномерным (без задержек). Особенно это важно для снятия стресса. Закончить упражнение глубоким вдохом-выдохом. После этого снять с головы руки.

Могут быть различные варианты использования этого упражнения:

1. *Настройка на работу*

Положить одну ладонь на лоб, а другую на затылок (над затылочными буграми). Выбор рук произвольный. Вслед за ведущим или самостоятельно повторять следующий текст: «Все плохое у меня - позади. Все хорошее - впереди. Я полностью присутствую здесь и сейчас, всеми своими мыслями. Я полностью присутствую на уроке. Я спокоен и внимателен. Я хорошо себя чувствую. Я хорошо понимаю учителя. Я хочу получить пользу от этого занятия. Я готов к работе». Повторить 2-3 раза.

2. *Снятие стресса*

Для снятия эмоционального стресса подобным же образом в лобно-затылочной позиции на фоне равномерного глубокого дыхания «продумывается», вспоминается или представляется любая отрицательная жизненная ситуация, вызывающая стресс. Ситуацию не

следует анализировать, а только воображать ее течение. Желательно повторить «продумывание» ситуации 2-3 раза.

Для усиления положительного эффекта упражнения можно дополнительно мысленно переделать ситуацию на более благоприятную для вас, так чтобы она завершилась в вашу пользу. Главное - позитивное преобразование ситуации, не важно, если способы будут фантастическими и неосуществимыми реально.

2. Упражнение «Точки земли»

Предназначено для лучшего понимания получаемой информации.

Выполнение:

Соединенные указательный и средний пальцы одной руки приложить к ямке под нижней губой (точка VC-24 по акупунктурной классификации), а четыре пальца другой руки (все, кроме большого) - к лобку. Делать вдох за 1-2 секунды и выдох за 3-6 секунд. Дышать так в течение 30 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

3. Упражнение «Точки пространства»

Предназначено для лучшего восприятия зрительной (визуальной) информации.

Выполнение:

Соединенные указательный и средний пальцы одной руки приложить к точке над верхней губой под носом (точка VG-26 по акупунктурной классификации), а четыре пальца другой руки - к копчику (окончание позвоночника). Дыхание произвольное. Держать так в течение 30 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

4. Упражнение «Точки равновесия»

Предназначено для гармонизации мыслительной деятельности и усиления концентрации внимания.

Выполнение:

Соединенные указательный и средний пальцы одной руки приложить к точке за сосцевидным отростком (за ухом), а ладонью другой руки накрыть область пупка. Держать в течение 30-45 секунд. Дыхание произвольное. Перенести пальцы на другую сторону головы. Держать столько же.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

5. Упражнение «Массаж трех зон» («Кнопки мозга»)

Предназначено для объединения восприятия разных частей тела и достижения целостного психического восприятия своего организма. Мы очень широко применяем это упражнение в своей коррекционной практике. Его можно применять как мини-зарядку каждое утро.

Выполнение:

1) Накрыть ладонью одной руки область пупка. Расставленными пальцами другой руки провести легкий массаж «подключичных ямок» с двух сторон от грудины (точки К-27 по акупунктурной классификации). Массировать 30-60 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

2) Накрыть ладонью одной руки область пупка. Пальцами другой руки провести легкий массаж «губных точек». Одна точка находится под носом над верхней губой, другая - в ямке между нижней губой и подбородком (точки VG-26 и VC-24 по акупунктурной классификации). Массировать точки 30-60 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

3) Накрыть ладонью одной руки область пупка. Ладонью другой руки провести легкий массаж (растирание) области копчика. Растирать копчик 30-60 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

6. Упражнение «Знак бесконечности»

(«Лежащая восьмерка», «Ленивая восьмерка»)

Предназначено для интеграции работы правого и левого полушарий головного мозга, для согласования движений глазодвигательных мышц, для интеграции и включения в работу всех полей зрения. При выполнении данного упражнения очень важно не отрывать своего взгляда от кончика движущегося пальца. Помните, что оно выполняется не только руками, но и глазами. Причем движения глаз - основные. Не спешите.

Выполнение:

1) Прижать голову ухом к левому плечу. Левую руку вытянуть вперед. Не отрывая взгляда от кончика указательного пальца, рисовать рукой в воздухе перед собой знак бесконечности: «∞» (лежащую на боку восьмерку). Начинать рисунок от центра влево вверх. Это важно - именно вверх! Движения выполнять медленно. Рисовать подряд 8 раз.

2) Прижать голову ухом к правому плечу и повторить то же самое упражнение правой рукой. Следить взглядом за кончиком пальца. Начинать движение пальцем из центра вправо вверх.

3) Вытянуть руки перед собой, соединить указательные пальцы и повторить то же самое упражнение двумя руками. Начинать движение из центра вверх в любую сторону.

4) Рекомендуется выполнить упражнение еще раз. Повторить все три предыдущих этапа с максимальной амплитудой движений. Расставить ноги, сгибать их в коленях и тянуться руками во время рисования фигуры «∞» как можно дальше. Не спешить, движения делать плавно. Цель упражнения - включить в действие как можно больше мышц.

5) Дополнительный вариант этого же упражнения. Проводится, в целом, так же - в воздухе рисуется знак бесконечности, но только не указательными, а большими пальцами. Голову держать прямо. Работают глаза, а не шея. Сжать кулак и поднять вверх большой палец. Смотреть на большой палец во время выполнения упражнений. Головой не двигать, следить за большим пальцем только взглядом. Менять руки, затем соединить их «в замок», большие пальцы вверх. Все варианты движений начинать из центра вверх влево.

Это упражнение можно использовать и в диагностических целях: для оценки визуально-мануальной координации (см.: Сазонов В.Ф. и др., 1998).

7. Упражнение «Перекрестно-параллельная ходьба на месте»

Предназначено для тренировки взаимодействия левой и правой частей тела. Достижение лучшей интеграции (объединения в единое целое) двух полушарий головного мозга обеспечивается путем их поочередного функционального разъединения и объединения при выполнении то параллельных, то перекрестных движений. Облегчает переход на новый вид деятельности и переключение с правополушарной деятельности на левополушарную и наоборот.

Выполнение:

1) «Перекрестные движения». Во время ходьбы на месте дотрагиваться ладонью левой руки до колена правой ноги (то есть противоположной), а ладонью правой руки - до колена левой ноги. Таким образом, разноименные руки и ноги соприкасаются друг с другом поочередно как бы перекрестно. Сделать 8-12 таких шагов. Во время выполнения упражнения желательно смотреть на нарисованные заранее на бумаге или на классной доске две перекрещенные линии в виде крестика (буквы «X»): X .

2) «Параллельные движения». Во время ходьбы на месте дотрагиваться ладонью левой руки до колена левой же ноги, а ладонью правой руки - до колена правой ноги. Одноименные руки и ноги соприкасаются друг с другом поочередно то с одной стороны тела, то с другой. Сделать 8-12 таких шагов. Во время выполнения упражнения желательно смотреть на нарисованные предварительно на бумаге или на классной доске две вертикальные параллельные линии: || .

3) Повторить «перекрестные движения». Именно перекрестные движения обеспечивают интегрированное состояние головного мозга, поэтому следует заканчивать упражнение перекрестными движениями.