

## Поради батькам щодо зняття психологічного напруження у дітей

У "шкільному" житті першокласники стикаються з труднощами, невдачами, незаслуженими звинуваченнями, образами, допускають помилки, потрапляють в конфлікти, відчуваючи невпевненість.

Найбільш доцільними для зняття психологічного напруження учнів молодшого шкільного віку (як вважає В.І.Шахненко) є дихальна гімнастика, фізичні навантаження, домашній затишок, спілкування з четвероногим другом, живопис, художнє слово, театр, позитивні емоції, музика та спілкування з природою.

Батькам доцільно знати способи зняття психічного напруження в дітей.

### 1. Глибоке дихання

Зробити глибокий вдих, випинаючи живіт уперед до відчуття участі в цьому діафрагми. Тепер трохи повільніше, видихаючи повітря до втягування живота всередину. При цьому дитина повинна уявляти, що вдихає цілющий кисень - здоров'я, спокій, а видихає повітря, непотрібне організмові, -хворобливість і хвилювання.

### 2. Фізичні навантаження

Найкращим способом зняття нервового напруження є фізичні навантаження - фізична культура та фізична праця. Якщо в дитини поганий настрій, їй необхідно гратися на свіжому повітрі в рухливі ігри, спортивні ігри — футбол, волейбол, теніс.

3. Домашній затишок, спілкування з четвероногим другом. Дитина повинна знати, що коли їй дуже важко, її образили, треба йти додому. Домашній затишок, добре і лагідне слово рідних допоможуть їй. Вчені вважають, що кішка та собака знімають стресовий стан, заспокоюють нервову систему.

### 4. Живопис

Живопис своїм розмаїттям кольорів, грою світла й тіні створює особливу музику картини. Так вважав французький художник Е.Делакруа. А російський вчений Ф.Шмідт писав, що колір сам по собі, незалежно від предмета, якому він властивий, справляє на глядача певний психофізіологічний вплив.

### 5. Художнє слово

Читання цікавої казки, оповідання сприяє зменшенню нервового напруження і заспокоює дитину.

### 6. Театр

Вважають, що він має магічну силу впливу на психіку. Якщо є така можливість, відвідайте з дитиною ляльковий театр, подивіться мультфільм.

### 7. Позитивні емоції

З давніх-давен відомо, що усмішка, жарт, гумор знімають психічне напруження. Ю.Нікулін писав: "Я твердо вірю: сміх зміцнює здоров'я і подовжує життя". Почитайте з дитиною гуморески, відвідайте цирк.

## 8. Музика

Людям здавна відомо про цілющі властивості музики. Російський невропатолог і психіатр В.М. Бехтерев довів, що в дитячому віці нормальному, здоровому розвитку організму сприяють ніжні колискові пісні, спокійна музика.

## 9. Спілкування з природою

Природа заспокоює нервову систему, робить людину добрішою. Отже, якщо в дитини поганий настрій - відпочиньте з нею серед природи.

## 10. Гра

Гра – явище феноменальне, вона притаманна всім дітям без винятку. Особливу значущість гра має для першокласників, оскільки це та діяльність, без якої дитина шести років не може нормально жити і розвиватись. У навчальному процесі через його регламентованість не завжди є можливість забезпечити умови, необхідні для розгортання справжньої гри: ініціатива, добровільність, спонтанність, необмежене мовне спілкування. Тому доцільно батькам учнів першого класу подбати про те, щоб діти достатньо гралися у вільний від шкільних занять час. Причому, чим більший вибір ігор, тим легше розкрити індивідуальні можливості й обдарування кожної дитини, створити оптимальні умови для її повноцінного розвитку.

Творчо, оригінально наслідуючи дорослих, дітей, поведінку уявних персонажів, їх ставлення до оточення, дитина засвоює моральні норми, на чуттєвому рівні прилучається до культури середовища, що її оточує. Другий фактор, яким зумовлюється виховний вплив творчих ігор – реальні міжособистісні стосунки дітей у процесі гри. Вони мають величезне значення для подальшого розвитку особистості, засвоєння норм поведінки в дитячому середовищі.