

## Психофизиологический тренинг для детей 6-7 лет

Начало обучения в школе - один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей как в социально психологическом, так и физиологическом плане. Это очень напряженный период, прежде всего потому, что школа с первых же дней ставит перед учениками целый ряд задач, не связанных непосредственно с их опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил.

Важно учесть, что, в настоящее время, в школу поступает только 20-25% здоровых детей (М.М. Безруких, В.С. Мухина). У остальных уже имеются различные нарушения в состоянии здоровья.

В данной ситуации интенсивная программа обучения может стать непосильной для организма первоклассника (А.Ю. Арифбаев, Н.Г. Синдина, О.И. Снигур и др.), и уже после трех - четырех недель посещения школы можно услышать жалобы родителей на то, что их ребенок стал раздражительным, вялым, плохо спит. Именно эти изменения свидетельствуют о неуклонно нарастающем утомлении, которое влечет за собой ухудшение функционального состояния организма ребенка, что в свою очередь отражается на работоспособности и, как следствие на школьной успеваемости.

Из многочисленных способов оптимизации функциональных состояний целесообразно было выбрать такие, которые способствуют более успешному протеканию процесса адаптации у первоклассников, повышают эффективность школьного обучения.

Обучая детей приемам психологической саморегуляции можно повысить эффективность школьного обучения.

В качестве базовых методов саморегуляции можно назвать технику активной нервно-мышечной релаксации, аутогенную тренировку, идеомоторную тренировку. Наиболее разработаны в теоретическом и содержательном плане два первых метода. Они направлены на формирование специфического типа состояния человека - релаксации и на

его основе разных степеней аутогенного погружения, при переживании которых создаются благоприятные условия для полноценного отдыха, усиления восстановительных процессов и выработки навыков произвольной регуляции ряда вегетативных и психических функций.

Начало научной разработки приемов формирования состояния релаксации связано с именем Э. Джекобсона, установившего существование прямой зависимости между повышенным тонусом скелетной мускулатуры и различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: тревожности, страха, смущения и т.п. Для устранения этих неприятных ощущений он предложил использовать серию простых упражнений для снятия напряжения с основных мышечных групп тела, способствующих быстрому формированию состояния релаксации.

В соответствии с этим им была создана специальная система упражнений - техника активной нервно-мышечной релаксации, которая представляет собой курс систематической тренировки по произвольному расслаблению различных групп поперечно-полосатых мышц. Каждое упражнение состоит из чередующихся периодов максимального сокращения и быстро следующего за ним расслабления определенного участка тела. Непосредственным эффектом выполнения подобных упражнений является достаточно полное снятие напряжения в задействованной мышечной группе, усиление кровенаполнения сосудов данной области, что сопровождается возникновением ощущений тепла и тяжести. Таким образом, в основе техники нервно-мышечной релаксации лежит прямое воздействие на определенные физиологические системы, приводящее к возникновению ощутимых сдвигов в психической сфере.

Основание для другого, наиболее распространенного метода психологической саморегуляции состояний - аутогенной тренировки - служит использование приемов самовнушения. Она является более эффективным средством достижения глубинных степеней аутогенного погружения и реализации самоуправляющих воздействий. Аутогенная

тренировка как самостоятельный метод психотерапевтической работы был предложен немецким психиатром и психотерапевтом И.Г. Шульцем. Принципиальным механизмом аутогенной тренировки является формирование устойчивых связей между словесными формулировками и возникновением определенных состояний в различных психофизиологических системах.

В основу идеомоторной тренировки положен сходный эффект реального и воображаемого движений, таким образом, идеомоторная тренировка есть «повторяющийся процесс интенсивного представления движения, воспринимаемый как собственное движение, который может способствовать выработке, стабилизации и исправлению навыков и ускорить их развитие в практической тренировке» (Л. Пиккенхайн).

Весьма эффективными средствами оптимизации функциональных состояний являются специализированные виды гимнастики, самомассаж и музыкальные воздействия. Эти методы, как правило, не используются в качестве самостоятельных, поэтому большинство авторов причисляют их к вспомогательным средствам.

Объединяя вышеперечисленные методы в психофизиологический комплекс, важно было учесть психологические особенности детей 6-7 лет, особенности их эмоционального и интеллектуального развития.

1. Балина Т.Н. Комплексная программа обучения приемам психологической саморегуляции детей 6-7 лет (психофизиологический тренинг). - Ростов-на-Дону: Изд-во РГУ, 2001
2. Безруких И.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу: проблемы психологической адаптации. Москва, «Академия» - 1996.
3. Кряжева Н.Л., Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, «Академия развития»-1996.
4. Мустафин А.М. Биологически активные точки и интеллектуальная активность.// Вопросы психологии, 1997, №2.
5. Пиккенхайн Л. Нейрофизиологические механизмы идеомоторной тренировки. // Вопросы психологии, 1980, №3.