**«Релаксация, как один из основных факторов, способствующих регуляции психоэмоционального состояния ребёнка»**

Дети с особенностями развития испытывают ежедневный стресс не менее взрослого человека. Обучаясь в школе, участвуя в кружках и спортивных занятиях, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Повышенная утомляемость, эмоциональная незрелость сказывается на психическом здоровье ребенка. Под психическим здоровьем понимается такая динамическая совокупность психических свойств человека, которая позволяет ему познавать окружающую действительность, адаптироваться к ней, формировать собственные эффективные модели поведения. Современные научные данные доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Особенность нервной системы ребёнка с особенностями развития заключается в том, что детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. Ребенок быстро возбуждается и очень трудно успокаивается. Возбуждающим фактором может выступать как положительные эмоции, так и отрицательные переживания. Этим и объясняется не спокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. Становится понятно, почему так сложно успокоить «разбушевавшегося» ребенка. Естественные механизмы регуляции эмоционального состояния, свойственные взрослым, у таких детей не сформированы. Потому так важно в работе с детьми с особенностями развития уделять должное количество внимания формированию у ребенка навыков регуляции своего эмоционального состояния и поведения. Для этого можно использовать различные техники релаксации.

   Релаксация (от лат. relaxation - ослабление, расслабление) - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть, как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник. Это могут быть дыхательные техники, техники работы с телом или визуализации-медитации. Все они в равной или большей степени способствуют формированию эмоциональной стабильности у ребенка. Наиболее эффективной способом формирования эмоциональной стабильности являются техники, направленные на умение управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела.

   Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. С этой целью в своей работе можно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Их можно использовать как часть занятия и как самостоятельную тренинговую систему. Так же эффективным методом релаксации могут выступать дыхательные техники. Глубокое спокойное дыхание приводит к расслаблению, насыщает мозг кислородом, способствует снятию мышечного, эмоционального и интеллектуального напряжения. Медитации-визуализации можно использовать с детьми, имеющими достаточный уровень развития. Свойственная данному возрасту буйная фантазия и интерес ко всему необычному помогает ребенку в медитации отреагировать негативные переживания, зарядится положительными эмоциями на весь день.

    Занятия по релаксации и релаксационные упражнения можно проводить не только педагогу-психологу, но и воспитателям, родителям детей. Для этого нужно выбрать технику, которая будет доступна детям, обучить ей детей и ввести в систему работы. Чтобы эффект от релаксационных техник был заметен, нужно проводить упражнения каждый день в определенное время. Важно при использовании релаксационных упражнений учитывать особенности в их проведении:

∙ Время выполнения одного упражнения не более 4-5 минут

∙ В процессе одного занятия можно использовать упражнения из разных блоков, в зависимости от направленности нозологии

 ∙ Релаксация включает в себя комплекс из 3-4 упражнений на разные группы мышц

∙ Сеанс полной релаксации проводится с музыкальным сопровождением и текстом, направленным на спокойствие и восстановление сил

∙ Основной задачей выполнения упражнений является обучение детей восстановительным техникам для дальнейшего самостоятельного применения

 ∙ Завершение релаксации только на позитиве

   Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье на возможном уровне.