**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»**

**Ступинского муниципального района**

**Выступление перед педагогами**

**«Проблемы сохранения здоровья одарённых детей».**

**Выполнила:**

**Еремина Л.В.,**

**Педагог-психолог**

**Ступино**

**2016**

**Проблемы сохранения здоровья одарённых детей.**

Слайд 2. В современных условиях развития системы образования проблема сохранения здоровья одарённых детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента практически здоровых ребят, увеличением числа хронических заболеваний, неврозов. Причины такого положения – гиподинамия, нарушение экологии, общее состояние социальной среды, незнание своего организма. А ведь организм человека – самое совершенное творение природы. В нем нет ничего лишнего, ненужного. Каждая клетка, каждый орган, каждая часть тела выполняют свою функцию, определенную им биологическим законом. Понимание процессов, которые происходят в организме, является главным условием для организации здорового образа жизни ребенка. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. Для этого необходимо изменить общественное отношение к здоровью, повысить персональную ответственность. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Слайд 3. Вследствие своих внутренних свойств и определенных ситуативных факторов **одаренные дети** и взрослые попадают в психологическую группу риска. Внутренние и внешние ситуативные факторы могут привести к возникновению у одаренных детей трудностей в общении и ряда других психологических проблем. Одаренные дети (и одаренные взрослые) проявляют чрезвычайную увлеченность во всем: в реакциях, интеллектуальных занятиях, соперничестве с братьями и сестрами, или противостоянии вышестоящим. Часто они проявляют нетерпеливость как по отношению к самим себе, так и по отношению к другим.

Слайд 4. **Педагог должен уметь замечать эмоциональное состояние каждого учащегося и при необходимости корректировать его. Для этого необходимо:**  
- быстро анализировать причину отрицательного эмоционального состояния ребёнка;  
- объективно оценивать своё влияние на эмоциональное состояние ребёнка;  
- корректировать процесс обучения с учётом эмоционального неблагополучия школьников.

Слайд 5. Увлеченность часто проявляется также в повышенной двигательной активности и неугомонности. Так, не каждый педагог знает, как проявляется внешнее утомление, эмоциональное неблагополучие. Часто раздражительность ребёнка, его неадекватные реакции, появившаяся несдержанность, даже грубость расценивается педагогом как невоспитанность, избалованность школьника, а не как следствие утомления и усталости. В данном случае педагог использует замечания, которые только усложняют положение – растёт эмоциональное неблагополучие ребёнка. ***Привести в норму своё эмоциональное состояние ребёнок не в силах, если его этому не научит учитель****.*

Слайд 6. **Предлагаем вашему вниманию несколько практических упражнений. (Памятка для педагогов)**

***Если выявлены признаки напряженности, необходимо:***1. Произвольно расслабить мышцы.   
Для расслабления мимических мышц использовать следующие формулы:  
Мышцы лица расслаблены.  
Брови свободно разведены.  
Лоб разглажен.  
Расслаблены мышцы челюстей.  
Расслаблены мышцы рта.  
Расслаблен язык, расслаблены крылья носа.  
Все лицо спокойно и расслаблено.  
2.Удобно сесть, встать.  
3. Сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, снять, «сбить» учащенное дыхание.  
4. Установить свободный ритм дыхания (показ практического восстановления дыхания).

***Упражнения на развитие эмоциональной выразительности (отражение эмоционального состояния). Упражнение «Зеркало»***Человек знает, как меняется его лицо в зависимости от внутреннего состояния; в известных пределах он может придавать лицу соответствующее ситуации выражение. Стоит в обычной обстановке посмотреть на себя в зеркало не торопясь и внимательно, а затем волевым путем придать ему выражение человека в уравновешенном состоянии, как по схеме обратной связи может сработать механизм стабилизации психики.

Заставьте себя улыбнуться в тяжелый момент. Удерживаемая на лице улыбка улучшает настроение, поскольку существует глубокая связь между мимическими, телесными реакциями и переживаемыми эмоциями.

***Методика релаксации, применяемая в процессе подготовки учащихся Центра к конкурсам, фестивалям, соревнованиям и др. ответственным мероприятиям.***

Методика дает положительный результат лишь при тщательном усвоении приемов.

Занятия по овладению методикой релаксации в период подготовки к выступлениям перед зрителями (аудиторией) могут проводиться вначале с группой, а затем индивидуально, а также в форме домашнего задания.

Целесообразно тренироваться утром сразу после пробуждения и непосредственно перед засыпанием в вечерние часы. Это обусловлено тем, что заторможенное состояние коры головного мозга после пробуждения или перед засыпанием способствует более эффективному освоению навыков.

***Текст для релаксации учащихся во время подготовки к конкурсам, фестивалям, соревнованиям (возможно, к экзаменационной сессии для старших учащихся):***1. Я отдыхаю.  
Я расслаблен.  
Все тело отдыхает.  
Не чувствую никакой усталости.  
Я отдыхаю.  
2. Дышу свободно и легко.   
Дышу ровно и спокойно.  
3. Сердце успокаивается.   
Все реже сокращения сердца.   
Оно бьется ровно и ритмично.   
Спокойно и ровно бьется сердце.  
4. Расслаблены мышцы правой руки.   
Расслаблены мышцы левой руки.   
Плечи расслаблены и опущены.   
Руки расслаблены.  
Чувствую тяжесть рук.  
Приятное тепло чувствую в руках.  
5. Расслаблены мышцы левой ноги.  
Расслаблены мышцы правой ноги.  
Мышцы ног расслаблены.  
Они неподвижные и тяжелые.   
Приятное тепло чувствую в ногах.  
6. Все тело расслаблено.  
Расслаблены мышцы спины.  
Расслаблены мышцы живота.  
Чувствую приятное тепло во всем теле.  
6. Расслаблены мышцы лица.  
Брови свободно разведены.  
Лоб разглажен.  
Веки опущены и мягко сомкнуты.  
Углы губ опущены.  
Расслаблены мышцы рта.  
Все лицо спокойное, расслабленное.  
8. Я отдохнул.  
Чувствую себя свежим.  
Дышу глубже и чаще.  
С каждым вдохом уменьшается тяжесть мышц.  
Дышу глубоко.  
Чувствую бодрость и свежесть во всем теле.  
Потягиваюсь.  
Открываю глаза.  
9.  Тело напряжено как пружина.  
Хочется встать и действовать.  
Сегодня ответственный день.   
Я полон сил и бодрости.  
Много и упорно готовился.   
Уверен в своих силах.

**Упражнения для снятия напряжения.**

***Дыхание треугольником.***

Представьте себе, что под пяткой левой ноги у вас находится резервуар с густым голубым воздухом. Вообразите, что этот воздух вы можете вдохнуть пяткой. Вдохните и задержите вдох на несколько мгновений в области затылка, а затем выдохните его через пятку левой ноги. Повторяйте это действие некоторое время. Получится, что вы как бы дышите треугольником.

Понаблюдайте за собой:

- какой цвет вы выдыхаете правой пяткой? (серый, черный)

дышите до тех пор, пока выходящий воздух не станет также голубого цвета.

Голубым цветом подышите 1-2 минуты.

***Волна.***

Сделайте глубокий вдох, делая акцент на выпячивание живота, а затем на подъем груди. Если смотреть на вас со стороны, то отчетливо будет видно, что ваши живот и грудь вздымаются волной, отсюда название. Задерживать дыхание на пике подъема груди нужно не больше, чем на 1-2 секунды. Выдыхать важно медленно, чтобы что бы выдох получался длиннее вдоха.

Цикл повторяется, максимум пять раз.

Подобное дыхание занимает мало времени, и уже через 1-3 вдоха вы почувствуете легкое головокружение и расслабитесь.

***Думательный колпак.***

Большим и указательным пальцами мягко оттягивают назад и прижимают (массируют) раковины ушей.

Указательный палец на внешней части ушной раковины. Большой палец - на внутренней части ушной раковины. Выполняется 1-2 минуты. Массаж начинают сверху и идут вниз. Когда вы дойдете вниз по вывернутым частям вплоть до мочек ушей, начните все сначала: и идите опять сверху вниз.

Упражнение помогает сосредоточится на собственном слухе, расслабляет напряжение в мышцах головы.

***«Сова».***

Ладонью правой руки помассируйте область шеи и плеча с противоположной стороны. Делайте такие сжатия ладонью, словно вы месите тесто. Голова должна двигаться в направлении противоположного плеча, имитируя движения совы. Каждый поворот головы и нажим на плечо совмещайте со звуком «Ух». Проделайте то же самое с другой стороны. После этого упражнения улучшается работоспособность.

***«Перекрестный шаг».***

Упражнение похоже на шаг на месте. Делаем движение одной рукой и противоположной ногой навстречу друг другу. Выполняем упражнение 2-5 минут данное упражнение помогает включить оба полушария мозга. Оно уместно до начала, в процессе и после окончания интеллектуального труда.

Слайд 7. Наряду с увлеченностью одаренные дети проявляют чрезвычайную чувствительность ко всему — к эмоциям и чувствам, звукам, прикосновениям, запахам и т.д. Такие дети могут расплакаться, услышав печальное сообщение в программе вечерних новостей, слышать шум флуоресцентных ламп, бурно реагировать на запахи, они могут требовать, чтобы с их одежды снимали все ярлычки, могут до всего дотрагиваться или бурно реагировать на прикосновения, пытаясь защититься.   
Слайд 8. Стремление одаренных детей понять, исследовать, обнаружить логику является такой же неотъемлемой и важной характеристикой, как способность видеть возможности и альтернативные решения. Все вместе эти свойства проявляются в идеализме и озабоченности общественными и моральными вопросами, что может вызвать развитие тревожности, депрессии и привести к резким конфликтам с теми, кто не разделяет их представления.

Слайд 9. Данные многих исследований свидетельствуют о том, что одаренные дети от четверти до половины своего учебного времени вынуждены ждать, пока другие дети их догонят. Скука — "бич" нашей школы из-за строгой привязанности учебной программы к определенным возрастным нормам.

Слайд 10. Взаимоотношения со сверстниками у одаренных детей часто складываются очень сложно из-за внутренней асинхронии (асинхронии развития), которую обнаруживают многие одаренные дети, когда они неравномерно развиваются в академической сфере, сфере общения и становления личности или когда их умение рассуждать не успевает за развитием интеллекта.

Слайд 11. **Существует также ряд других особенностей, связанных со здоровьем учащихся:**

- для одаренных детей, как правило, характерны преувеличенные страхи, поскольку они способны вообразить себе множество опасных последствий какого-либо события;

- чрезвычайно восприимчивы к неречевым проявлениям чувств и эмоций окружающих их людей и весьма подвержены молчаливому напряжению, возникающему вокруг них;

- часто негативно оценивают себя, даже считают ненормальными, что вызывается социальным неприятием их со стороны сверстников;

- большинство одаренных детей спят меньше своих сверстников и раньше отказываются от дневного сна;

- одаренные дети иногда испытывают трудности с тонкой двигательной координацией, навыками ручной работы, координацией между визуальным восприятием и механическим движением. Особенно ярко это может выглядеть на фоне развитых познавательных способностей;

- одаренным детям недостает эмоционального баланса, в раннем возрасте они нетерпеливы и порывисты.

Слайд 12. **Педагогу необходимо обеспечивать и сохранять психическое и физическое здоровье детей как обязательное условие успешности любой деятельности:**

• забота о сохранении здоровья: полноценном функционировании нервной системы ребенка, обеспечивающем способность к сосредоточенному умственному труду, соблюдении режима умственного труда и отдыха, достаточной физической активности в целях удовлетворения возрастных потребностей;

• сохранение высокой самооценки одаренного ребенка, непосредственно связанной с развитием любознательности и в целом с развитием личности; начальные неуспехи в учении, "подкрепляемые" систематическими отрицательными оценками, разрушают недостаточно укрепившуюся познавательную потребность;

Слайд 13. • формирование системы приобретенных учебных мотивов, в которых отметка является не главным мотивом учебной деятельности, а только средством обратной связи учителя и ученика при оценивании работы последнего;

• организация здоровьесберегающей и развивающей среды, стимулирующей любознательность ребенка и обеспечивающей возможность ее удовлетворения (факультативы, кружки, экскурсии, пример взрослых).

Слайд 14. Вопросы обучения и развития одаренных детей не следует выделять в отдельную проблему, потому что все дети по природе обладают творческим началом и потенциалом к развитию своих способностей. Если же способности ребенка не находят своего полноценного творческого развития, то виноваты в этом взрослые, которые не создали условий, необходимых для развития природных возможностей данного ребенка либо загасили его природные способности своими догматическими методами обучения. Поэтому нужно не столько измерять одаренность, сколько создавать соответствующую развивающую, творческую, здоровьесберегающую образовательную среду, которая способствует раскрытию природных возможностей каждого учащегося.

Использовались материалы О.В.Брись, Н.А.Маркачевской