**Нервно-психическое/ психомоциональное напряжение** – это неприятное для человека, истощающее его нервы и силы негативное эмоциональное состояние, которое связано с важными и по разным причинам неудовлетворен ными потребностями. Оно постепенно накапливается, как пыль, и становится причиной различных «поломок» в ребенке или взрослом, таких как тревога, страхи, стресс и даже болезни!

Поэтому так важно вовремя заметить признаки появления этого со-

стояния! У детей этими признаками являются:

1. *Плохой сон*
2. *Жалобы на усталость*
3. *Частые головные боли*
4. *Трудно учиться как раньше*
5. *Ссоры в семье*
6. *Конфликты в школе и т.д.*
7. *Проявление упрямства*
8. *Повышенная тревожность.*

*9. Недержание мочи, которого ранее не наблюдалось.*

У родителей к таким признакам относятся:

* Трудность засыпания и беспокойный сон.
* Усталость после работы, которая раньше не утомляла.
* Беспричинная обидчивость или повышенная агрессивность.
* Рассеянность, невнимательность.
* Отсутствие уверенности в себе.
* Боязнь контактов, стремление к уединению.
* Снижение массы тела или, напротив, проявление симптомов ожирения.

Неприятное состояние, не правда ли? Кажется, что все разваливается, и ты уже не хозяин своей судьбы…

***Но на наше счастье, всё можно исправить! И сделать это и детям, и родителям помогут***:

**Дыхательные упражнения:**

Вдох состоит из 3-х фаз вдох – пауза – выдох. При повышенной возбудимос ти, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно увеличить время на все 3 фазы. Начните с 5 секунд.. Можно увеличивать длитель ность каждой фазы. ***Для того. чтобы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза.***

**1.  «Успокаивающее дыхание».**

Исходное положение – стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, представьте круг или квадрат и медленно выдохните в него. Этот прием повторить 4 раза. После этого обязательно наступает успокоение.

**2. «Задуй свечу».** Сделать глубокий, шумный короткий вдох носом. По сигналу «Тихий ветерок» медленно выдохнуть на пламя свечи, так чтобы оно отклонилось, но не гасло. По сигналу «Сильный ветер» задуть свечу резким, но длинным выдохом.

**3. «Выдыхаем усталость».**

Лягте или сядьте, расслабьтесь, установите ***медленное и ритмичное дыхание.*** Как можно ярче представьте, что с каждым вдохом распростра -няется по всему телу и легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом из вас уходит, выдыхается усталость, беспокойство, тревога. Помните, как в песне поется: «а я ясные дни оставляю себе, а я хмурые дни возвращаю судьбе!»

**4. Удивительно, но Зевок**. позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. Говорят, что в Японии работники на крупных предприятиях организованно зевают через каждые 30 минут!

**Массаж и самомассаж.** Применяют поглаживание, растирание, неглубокое спокойное разминание. Исключаются ударные приемы и интенсивные техники. Массируют затылок, воротниковую область, спину, ноги, грудную клетку, руки.

**Релаксационные упражнения**

**1. Игра с песком.** Ребенок сидит, представляет себе, что находится на берегу, на песке. Закрыв глаза, ребенок на глубоком вдохе должен словно набрать его в кулачок, как можно крепче его сжать и посидеть некоторое время. При выдохе « песок» медленно «высыпать, руки «уронить» вдоль туловища.

**2. Солнечный зайчик.**

**Расслабление лицевых мышц**. Ребенок должен представить, что лучик солнца «гуляет» по его лицу: прыгает на его глаза, на щеки, лоб, нос, рот и подбородок.

**3.Сосулька: расслабление/ релакса ция мышц всего тела.** Надо представить себя в роли сосульки, закрыв глаза и встав с поднятыми вверх руками. В такой позе следует находиться одну-две минуты. Затем представить, как сосулька медленно тает, согретая теплыми солнечными лучами, расслабить кисти рук, шеи, плеч, туловища и ног. Во время выполнения упражнения предлага -ется произносить слова: «Под крышей дома сосулька висит. Солнышко пригреет, она растает и упадет».

**4. Насос и мяч.**  Играют вдвоем. 1-й – мяч, 2-ой - насос. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены, голова опущена. «Насос» начинает надувать мяч, со звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше, выпрямляя ноги в коленях, туловище, голова, щеки и руки. Можно поменяться ролями!

**Не забывайте и про совместные прогулки на природе, музыку, чтение интересных книг, встречи с друзьями, общение с питомцами, семейные праздники, походы в кино, театры, музеи, обнимашки на сон грядущий! И радость вернется в дома и сердца! Желаю успехов!!**

КОУ ОО «Дмитровская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья»

**Рекомендации педагога-психолога**

**для родителей детей с ОВЗ**

**«Способы снятия**

**нервно-психического напряжения**

**у детей с ОВЗ и их родителей»**



2022-2023 г.