

# Мясникова Людмила Александровна

## Комиссии и контакты ЭКС РО при ДОГМ

**Мясникова Людмила Александровна** Председатель ЭКС РО при ДОГМ

[mjasnikowana@yandex.ru](mailto:mjasnikowana@yandex.ru)

8 916 693-95-30

Самборская Любовь Николаевна Заместитель председателя ЭКС РО при ДОГМ Комиссия по инновациям

[Lyubov.Samborskaya@yandex.ru](mailto:Lyubov.Samborskaya@yandex.ru)

Алферов Андрей Николаевич Комиссия по правовым вопросам

[a-alferov@mail.ru](mailto:a-alferov@mail.ru)

Анпеткова Наталья Сергеевна Комиссия по контролю за качеством и организацией питания в ОО

[anpetckova2010@yandex.ru](mailto:anpetckova2010@yandex.ru)

Галузин Константин Анатольевич Комиссия по правам ребенка

[galuzin\\_k@inbox.ru](mailto:galuzin_k@inbox.ru)

Сидорина Елена Викторовна Комиссия по спорту и здоровому образу жизни

[LenaSi@yandex.ru](mailto:LenaSi@yandex.ru)

Опольская Наталья Валерьевна Комиссия по контролю за качеством ремонтных работ в ОО

[opolskaya\\_n\\_v@mail.ru](mailto:opolskaya_n_v@mail.ru)

Простокишин Александр Михайлович, Галузина Ольга Алексеевна Комиссия по профилактике негативных проявлений среди обучающихся в образовательных организациях

[nebudzavisim@mail.ru](mailto:nebudzavisim@mail.ru)

Камал Юлия Игоревна Комиссия по обеспечению образования детей с ограниченными возможностями здоровья, по вопросу развития инклюзивного образования

[markam2004@yandex.ru](mailto:markam2004@yandex.ru)

**Галузина Ольга Алексеевна** - член Комиссии по профилактике негативных проявлений Экспертно-консультативного совета родительской общности при ДОгМ (**ЭКС РО при ДОгМ**).

**8 (926) 595 42 32**

**[nebudzavisim@mail.ru](mailto:nebudzavisim@mail.ru)** – электронная почта

**<http://nebudzavisim.wix.com/kpnp>**

**[www.roditel.educom.ru](http://www.roditel.educom.ru)** – сайт **Экспертного Совета**



*Здоровье – это не  
всё,  
но всё без здоровья –  
ничто.*

*Сократ*


# Обучение без стресса: Психосоматика





# Айзман Р.И.:

«У многих детей, особенно в первые недели и месяцы обучения, возникают такие изменения в организме, которые позволяют говорить о «школьном шоке». Дети в школе пребывают в состоянии хронического эмоционального, информационного, сенсомоторного, нейро-вегетативного и психогенного стресса, истощающего иммунологическую систему.



Существует несколько составляющих, способствующих успешному обучению и развитию ребенка без стресса. В первую очередь к ним относятся:

- Учет функциональной асимметрии полушарий головного мозга;
- Учет половых особенностей;
- Воспитание и обучение в соответствии с динамикой развития головного мозга ребенка;
- Полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела



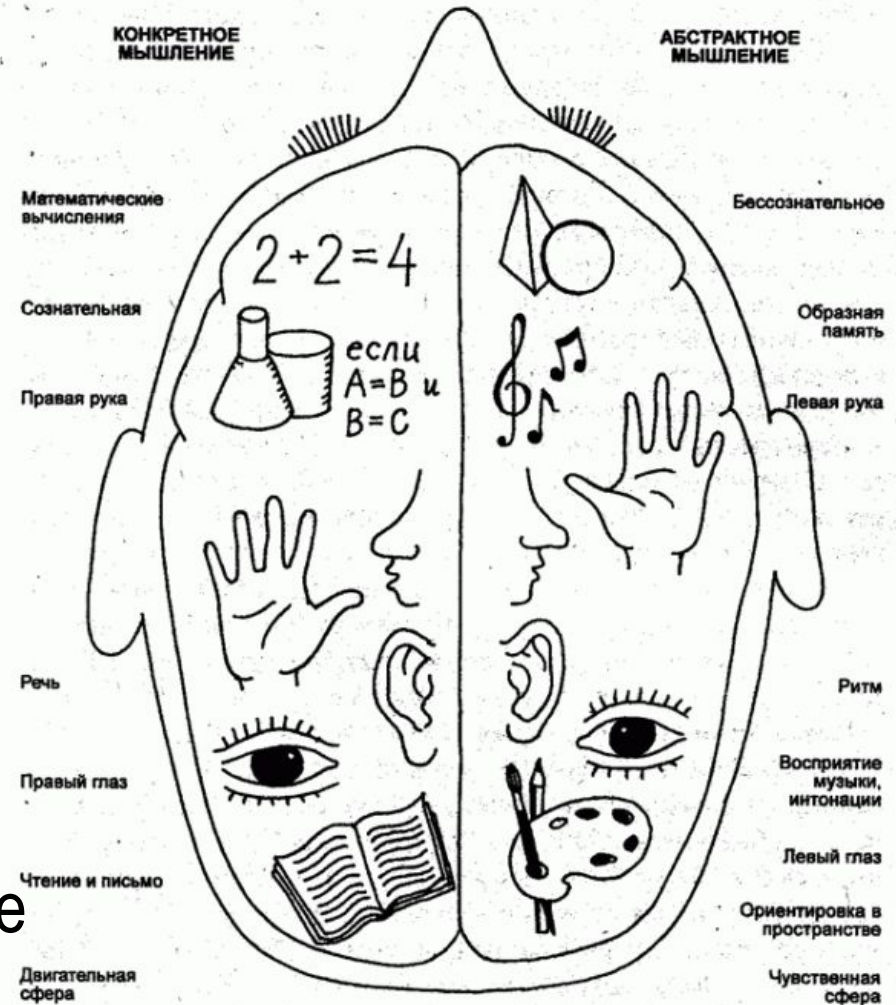


Рассмотрим каждую составляющую подробнее.

## **Функциональная асимметрия полушарий**

заключается в распределении психических функций между полушариями.

- **Правое полушарие** - гуманитарное, образное, творческое, отвечает за координацию движений тела, зрительное и кинестетическое восприятие.
- **Левое полушарие** – математическое, знаковое, речевое, аналитическое - отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ поведения.

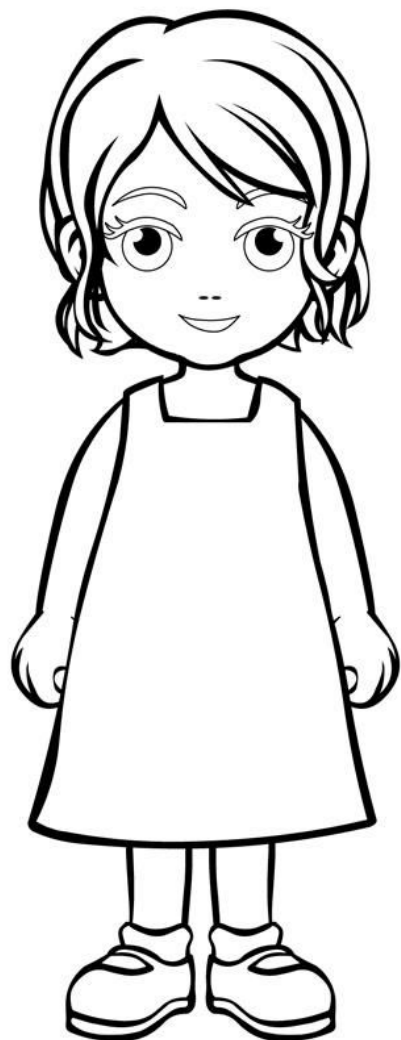


# Выявление ведущего полушария ГОЛОВНОГО МОЗГА

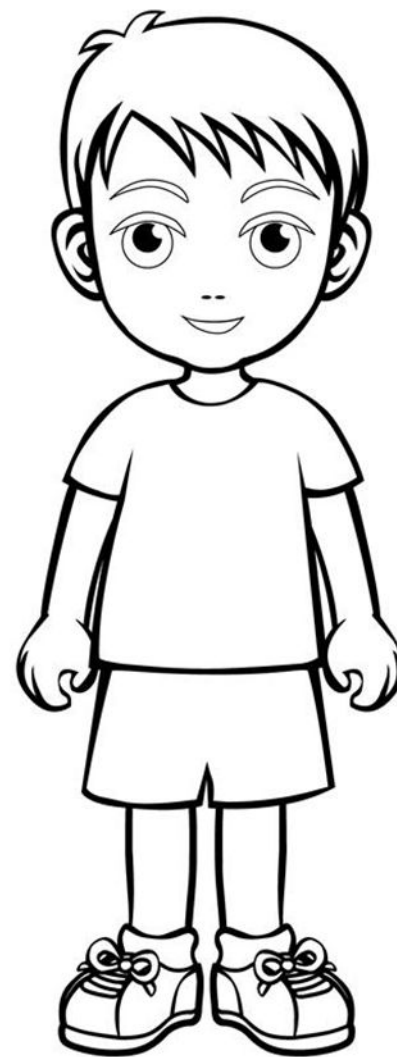
- Проба «Замок»
- Проба «Прицел»
- Проба «Поза Наполеона»
- Проба «Аплодисменты»







**Половые различия** прежде всего заключаются в темпах созревания центральной нервной системы. Девочки рождаются более зрелыми, чем мальчики. К 7 годам у девочек головной мозг имеет более высокую степень готовности к обучению, готовность же мальчиков определяется только к 8 годам. При поступлении в школу мальчики как бы младше девочек по своему биологическому возрасту



## Мальчики

## Девочки

Медленнее созревает левое полушарие

Медленнее созревает правое полушарие

Лучше развита пространственно-временная ориентация

До 10 лет лучше запоминают цифры и решают логические задачи

Особенно избирательно активны передний мозг, его лобные ассоциативные структуры (творческое мышление, высокая поисковая активность)


Высокий уровень функциональной активности задних отделов (что играет важную роль в понимании значения слов)

Характерна высокая сосредоточенность на конкретной проблеме

Часто думают обо всем сразу и ни о чем одновременно

Стрессоустойчивость ниже, чем у девочек


Стрессоустойчивость выше, чем у мальчиков



Таким образом, традиционное академическое образование более подходит для **девочек**, чем для **мальчиков**.

В наиболее выгодных условиях находятся **левополушарные девочки**, правополушарным мальчикам трудно учиться по существующим методикам и программам.

Они более подвержены школьной дезадаптации и стрессу.





Нейропсихологи не рекомендуют обучать ребенка знакам через произвольное запоминание до пятилетнего возраста. Более того, раннее начало обучения счету, чтению, письму может явиться причиной нарушения развития нервных сетей в правом полушарии.

1 до 7 лет  
и до 8, 8,5

Следовательно обучение и развитие детей должно идти

**целостным способом** через образы и схемы.

Основной упор необходимо сделать на **развитие координации тела, музыкального и двигательного ритма, зрительное и сенсорное восприятие.**

# Основные этапы развития головного мозга



1. 0-3 года




2. 3-6 лет



3. 6-12 лет

M 15

D 12

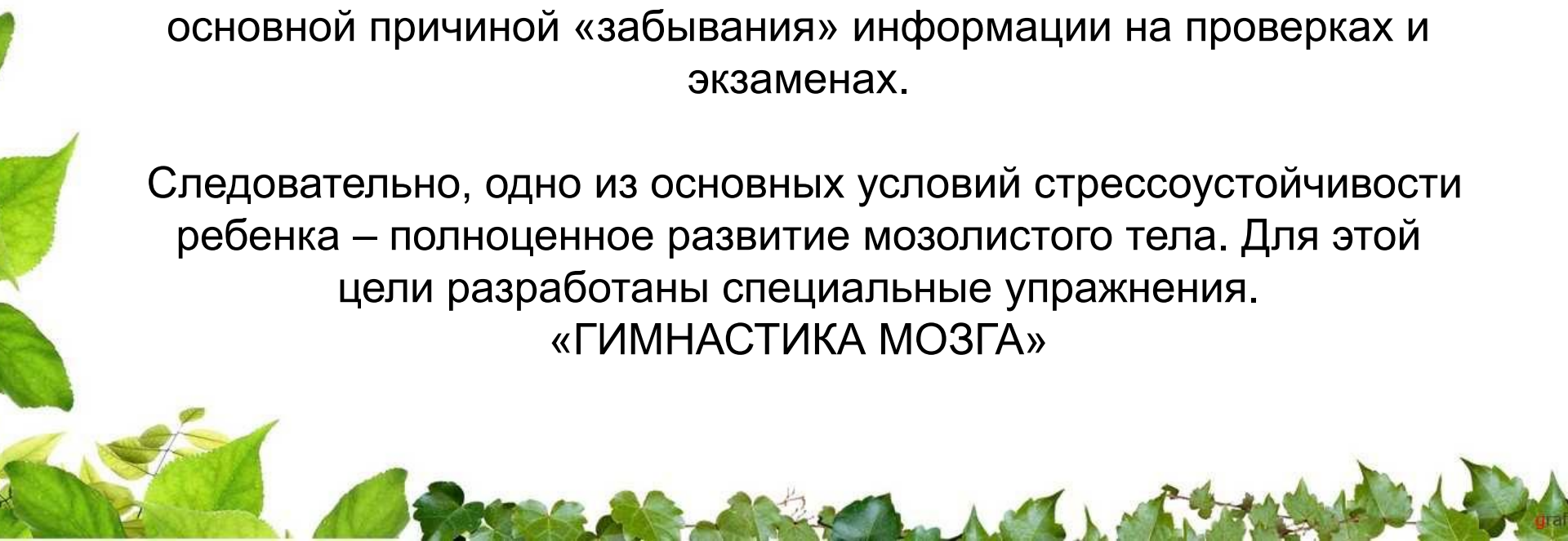


Для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое  
**НЕОБХОДИМО МЕЖПОЛУШАРНОЕ  
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ.**

**Мозолистое тело** - пучок нервных волокон, соединяющих два полушария, обеспечивающих целостность работы головного мозга.

Во время стресса нарушается межполушарное взаимодействие и скоординированная работа двух полушарий. Это является основной причиной «забывания» информации на проверках и экзаменах.

Следовательно, одно из основных условий стрессоустойчивости ребенка – полноценное развитие мозолистого тела. Для этой цели разработаны специальные упражнения.  
**«ГИМНАСТИКА МОЗГА»**





# Гимнастика мозга -

это специально подобранные упражнения, в основе которых лежат естественные движения детей в раннем возрасте, дополненные разработками нейропсихологов. Они снимают стрессовые телесные зажимы, помогают «включить» и интегрировать различные отделы мозга, восстанавливают проводимость сигналов между мозгом и другими частями тела.



## Комплекс

### «Гимнастика мозга»

- Упражнения, пересекающие среднюю линию тела.
- Упражнения, повышающие энергию тела.
- Упражнения, растягивающие мышцы тела.
- Упражнения, углубляющие позитивное отношение.



### ГИМНАСТИКА МОЗГА

Книга для педагогов и родителей.

Пол И. Деннисон, доктор образования  
Гейл И. Деннисон  
Перевод с англ. канд. психол. н.  
Г.С. Масгутовой  
Редакция канд. психол. н. Д.Г.  
Сорокова и С.К. Масгутовой

Упражнения  
необходимо проводить  
ежедневно в течение  
6-8 недель по  
15-20 минут в день.





# «Вращение шей»

Для расслабления шеи и плеч



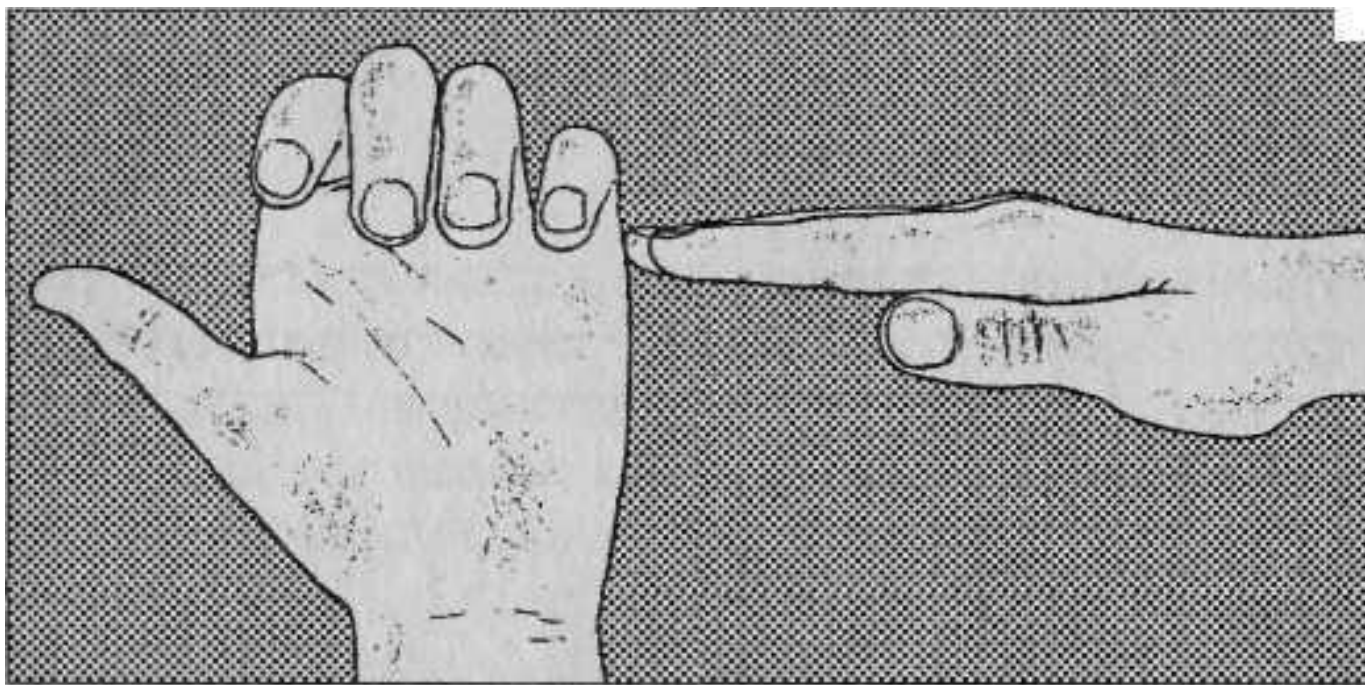
Расслабим плечи и опустим голову прямо вниз. На выдохе медленно поворачиваем голову вправо, затем влево. В каком-то положении можем почувствовать, как шея побаливает. Это и есть мышечный зажим. В этот момент нужно сделать несколько небольших круговых движений подбородком по часовой стрелке до исчезновения боли. Движения небольшие и неторопливые.

# «Уши»

- *Цель: энергетизация мозга.* Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассировать ушную раковину.



**Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.







**Ухо—нос.** Лево́й руко́й возьмитесь за кончик носа, а право́й руко́й — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



# «Зеркальное рисование».

- *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля, элиминация зеркального восприятия.* Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Необходимо рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.



## «Помпа»

Встаньте, выставив левую ногу вперед с опорой на всю стопу, правая нога – сзади, на носке. Вес тела на левой ноге. Корпус вертикально. При затруднении в этом положении обопритесь на стул или стену руками.

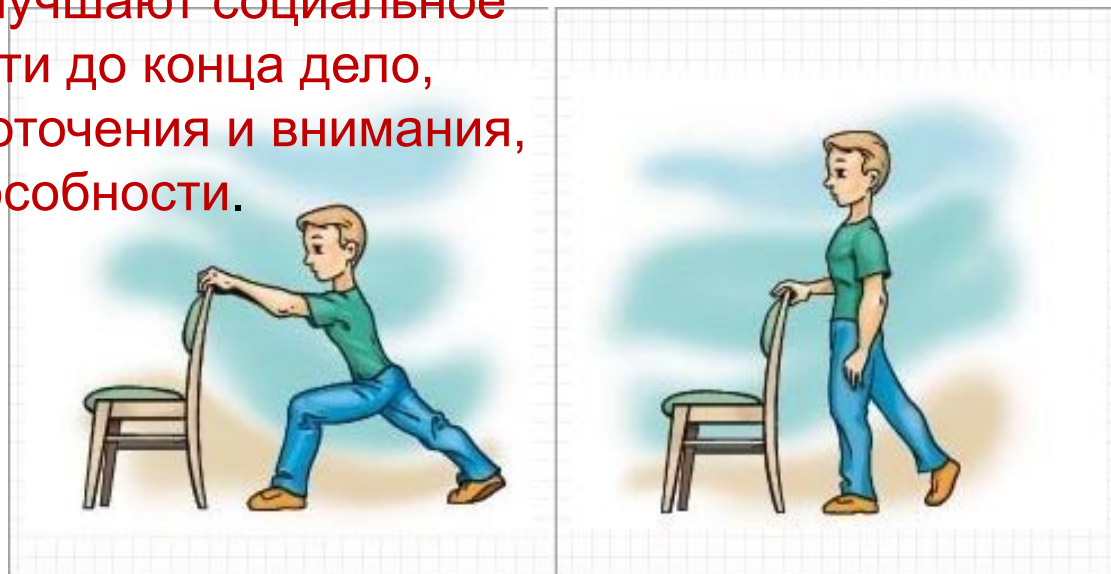
Начинайте приседать на выставленной вперед ноге, при этом правая, отставленная назад, опускается с носка на всю стопу.

Вес остается на левой ноге.

Почувствуйте натяжение икроножной мышцы правой ноги.

Поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Предлагаемые движения улучшают социальное поведение, помогают довести до конца дело, увеличивают время сосредоточения и внимания, активизируют языковые способности.





Подумайте, насколько приятно будет вам заниматься упражнениями вместе с детьми!



**Итак: при  
использовании  
кинезиологических  
упражнений  
(гимнастики мозга)  
наблюдается:**



- Оптимизация деятельности мозга.
- Гармоничное развитие двухполушарного мышления.
- Развитие интеллектуальных и творческих способностей.
- Улучшение работы долговременной и кратковременной памяти.
- Развитие способностей к обучению и усвоению информации.
- Повышение эффективности выполняемых действий при работе на компьютере.
- Восстановление работоспособности и продуктивности.
- Снятие стресса, нервного напряжения, усталости.
- Формирование абстрактного мышления.

# Трудности в обучении могут быть связаны с **ПСИХОСОМАТИКОЙ**

- (от греч. *psyche* — душа + *soma* — тело) — направление в медицине, изучающее зависимость физического здоровья и болезни человека от его *психики*, в частности от эмоциональных состояний и свойств *личности*.
- Основной метод в психосоматике — *психотерапия*, направленная на устранение эмоциональных *конфликтов* больного и тем самым на излечение соматического заболевания.
- К **психосоматическим заболеваниям** относятся гипертония, язва желудка, сахарный диабет, глаукома и др.

Психосоматика

Сигнал души



# «Все болезни от нервов....»

- К сожалению, даже в 21 веке обнаруживается не мало докторов, которые считают что проблемы в жизни и болезни в теле не связанные между собой вещи.
- Хотя уже более 5 веков назад установили тесные взаимосвязи между тем, что твориться в голове, и какими симптомами это отражается в теле.



# У каждой болезни есть

- Эмоция, которая запустила болезнь.
- Вторичная выгода
- Ситуация, в которой она проявляется



# Психосоматические заболевания у детей

## От зачатия до рождения

- все эмоции испытываемые мамой, на биохимическом уровне передаются и малышу. Мама злится, и у ребенка происходит выброс адреналина и т.д.

## до трех лет

- Болезни сильно зависят от проблем и эмоций его матери, так как работает инстинкт подражания. Что чувствует мама, то же самое чувствует и ребенок, даже если мама не высказывает и не показывает своих эмоций, ребенок все равно считывает по невербальным признакам.

## После трех лет

- психосоматические заболевания начинают отражать те эмоции и переживания, которые испытывает ребенок сам



# Психосоматические заболевания развиваются

Психосоматические проблемы возникают в том случае, когда ребенку не удастся удовлетворить свои потребности.

Если ребёнок начинает испытывать скрытую выгоду от своей болезни.

- Например, ребенок заболел ОРВИ. Мама начинает усиленно заботиться о нем, давать в несколько раз больше внимания, заботы, чем обычно, кормить вкусным вареньем и т.д.

Ребенок на подсознательном уровне начинает усваивать огромное количество выгод от болезни: в школу ходить не нужно, все заботятся, много внимания: Почему бы и не поболеть.

Получая подобные выгоды от своей болезни, у ребенка начинает снижаться иммунитет и он подсознательно хочет поболеть.



Поэтому очень часто стоит задавать вопрос, не почему ребенок заболел, а **ЗАЧЕМ** заболел ребенок.

- То есть важно честно и без прикрас исследовать вторичные выгоды, которые получает ребенок от своего заболевания, и постараться эти выгоды дать ребенку не в состоянии болезни, а в состоянии здоровья, тогда у ребенка не будет надобности часто болеть.



# Вторичные выгоды от болезни

- Одной из вторичных выгод от болезни может служить то, что во время болезни ребенку разрешают поплакать, посрадать, пожаловаться, пожалеть себя и т.д. А в обычной здоровой жизни ставят жесткие запреты на выражение своих чувств: «не реви», «мальчики не плачут», «что ты капризничаешь»



Если ребенку разрешать чаще плакать в здоровом состоянии, у него отпадает необходимость болеть.



# Ребенок самое слабое звено в семейной системе

- Если папа с мамой в конфликте, ребенок это чувствует и может выдать реакцию отвращения, во время которой в кровь выбрасывается ацетилхолин, в результате чего возникает рвота, тошнота, кожный зуд, понос. Это признаки того, что ребенка что то не устраивает.

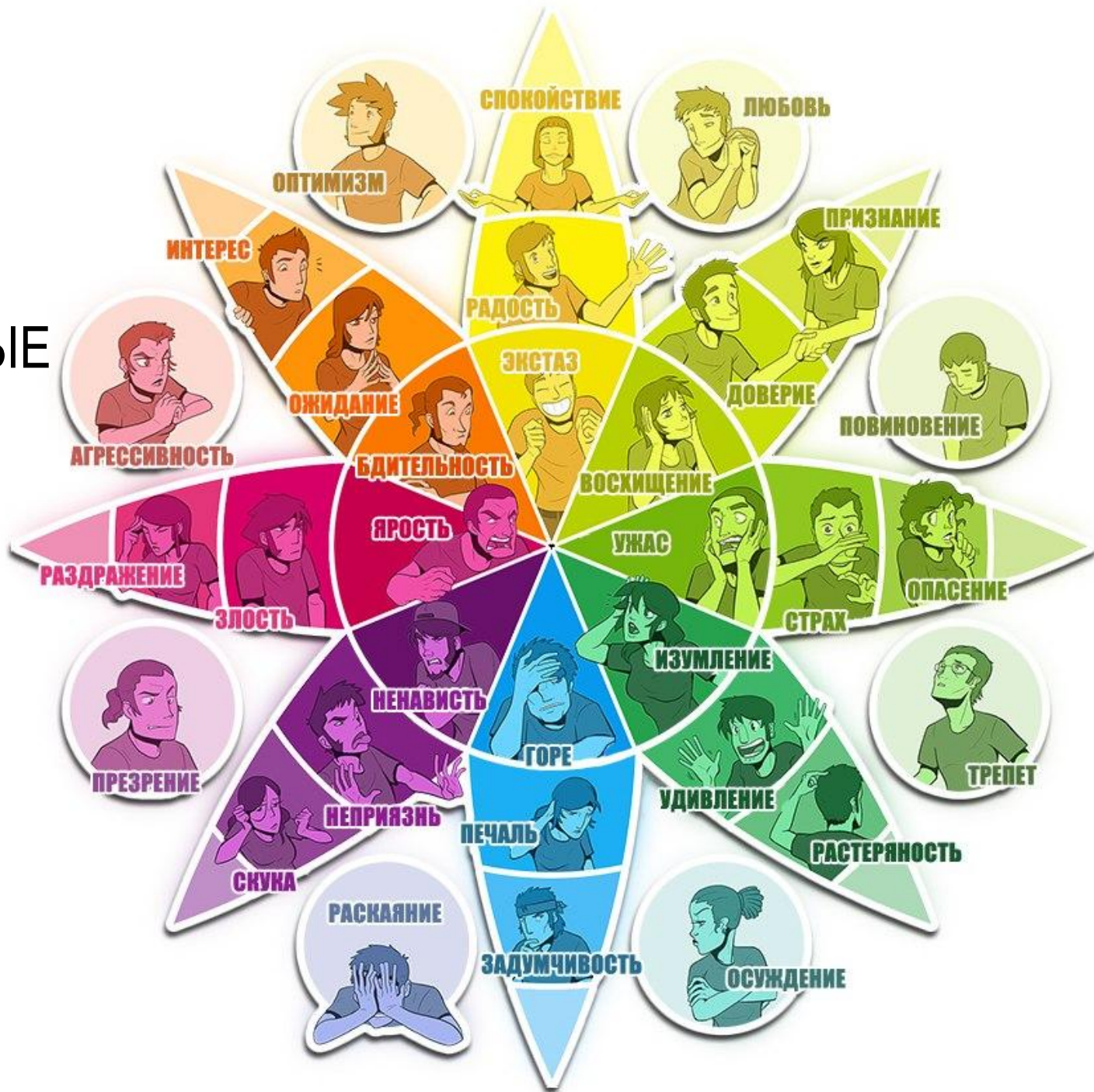


# Вирусные инфекции тоже психосоматическое заболевание

- В одном коллективе даже если вирус очень контагиозный, заболевают не все дети. У кого то иммунная система работает лучше. Работа иммунной системы зависит от количества серотонина в крови. А серотонин вырабатывается когда человек испытывает чувство радости. Следовательно, чем больше радости испытывает ребенок, тем лучше состояние здоровья. И наоборот.

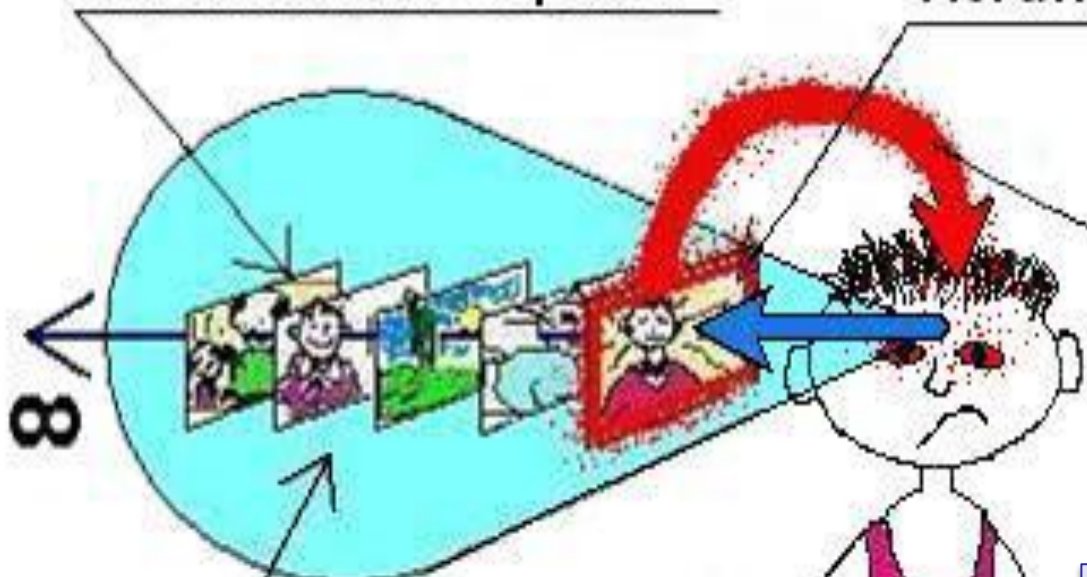


БЫВАЕТ, ЧТО  
МЕХАНИЗМ  
ЗАПУСКАЮТ  
ПОДАВЛЕННЫЕ  
ЭМОЦИИ...



Позитивные образы

Негативный образ



Действие отрицательной эмоции

**ПАМЯТЬ**  
Содержит все образы.  
Негативные образы  
блокируют доступ к по-  
зитивной информации

КАК НИ  
ПАРОДОКСАЛЬНО,  
НО  
ПСИХОСОМАТИКА  
НЕ МЕШАЕТ НАМ  
БЫТЬ  
УСПЕШНЫМИ.





# Как формируются хронические заболевания

- Если эмоцию подавлять один-два раза, то ничего страшного не произойдет. Но если подавление эмоций происходит систематически, хронически, и есть запрет на выражение чувств, то рано или поздно возникнет сначала острое заболевание. И если родители не восприняли, о чем сигнализирует та или иная болезнь, не позаботились о выражении эмоций, которые были подавлены, а просто повели к доктору и выпили определенные таблетки, то формируется порочный круг.

Подавленные эмоции → стремление получить вторичные выгоды от болезни → рецидив болезни.

- Если ребенку помочь выразить чувство, то в следующий раз ребенок не заболеет.



# Не выраженные чувства

Какие чувства ребенок подавляет чаще всего?

- Это отвращение и жалость к себе, и подавленная злость.

Вот что является основой для формирования заболеваний желудочно-кишечного тракта, аллергических реакций.

Причем если возраст ребенка очень маленький, то заболевание может провоцироваться подавленными эмоциями матери.



- В семьях, где действуют по принципам: «чем больше болезней, тем больше бонусов для ребенка» болезнь переходит на стадию неизлечимого заболевания. И когда болезнь перешла на эту стадию, тут уже вся семья, а не только ребенок начинают получать «плюсы, бонусы и вторичную выгоду». Этими плюсами может быть сочувствие родственников, сохранение семьи (больной ребенок часто своей болезнью «склеивает» разрушающиеся отношения родителей, и родители начинают жить общей целью-болезнь ребенка, на какое то время их отношения восстанавливаются). Часто родители получают и материальные выгоды от болезни ребенка в виде льгот, компенсаций и т.д.



# Как предотвратить формирование психосоматических заболеваний

- Заключение о том, что у ребенка действительно психосоматическое расстройство, можно сделать лишь после тщательного медицинского обследования. Параллельно проконсультируйтесь с психологом, имеющим дело с психосоматическими заболеваниями. Он поможет определить причину, то есть выявить «травмирующее событие». Это самое главное в психотерапевтической работе с подобными заболеваниями.
- Затем проблему можно решать различными методами, специально подобранными для каждого ребенка. Изучить список чувств и научить ребенка словами выражать свои чувства, а не подавлять их.
- Постараться дать «выгоды болезни» в здоровом состоянии.
- Психосоматическими проблемами важно начинать заниматься как можно быстрее – с момента, когда у вас возникло подозрение, что дело тут не только в слабом здоровье ребенка.



- Если ребенок в здоровом состоянии получает внимание, заботу, то отпадает необходимость болеть.
- Давать ребенку возможности поплакать и выразить свои чувства.
- Не надо стремиться «подсластить» болезнь. Лучше вообще убрать сладкое.
- Убрать мультики (пока ты болеешь, никаких мультиков, нужно соблюдать постельный режим)
- Давать ребенку больше жидкости.



# Способы выражения чувств

Лучшей профилактикой болезней служит обучение ребенка выражению своих чувств

- «Я злюсь потому что.....»
- «Мне обидно потому что.....»

«Я испытываю отвращение к..., так как для меня это значит.....» и так далее.

Различные игры: например «МАСКА»

# Игра «МАСКА»

2. По типу «УГАДАЙ». 1 изображает эмоции, остальные отгадывают. Угадавший загадывает свою эмоцию.





# Игра «Изобрази» или «Театр»

- С разными эмоциями прочитайте стихотворение, например, или скажите любую фразу.

											
ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	СТРАХ	СТЫД	ГНЕВ	СКУКА						
											
ИНТЕРЕС	ОТВРАЩЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ	ОБИДА	УДИВЛЕНИЕ	УДОВОЛЬСТВИЕ						
											

Подбери для каждой пиктограммы фотографию с соответствующей эмоцией

«Скажи мне свой недуг, и я скажу, кто ты» — основной закон психосоматики. Мы решили сравнить эмоциональный фон различных болезней с диагнозами великих пациентов



### Аллергия

**Эмоции:** протест против чего-либо, который нет возможности выразить. Отрицание собственной силы.

**Пациент:** **Наполеон**

**Бонапарт** страдал от аллергии на пыльцу и другие раздражители. Его реакция была настолько острой, что он вынужден был носить маску и избегать прогулок на свежем воздухе.



### Гипертония

**Эмоции:** чувство тревоги, нетерпения, подозрительность. Усталость из-за потребности «быть хорошим» все время.



Он страдал от гипертонии и умер в результате инсульта в мозгу. В последние дни жизни мучился головными болями — иногда до 3 часов.



### Анемия

**Эмоции:** страх, неуверенность. Пациент: **Маргарита** Опольдшвенная. Маргарита была известна своей болезнью, которая привела к ее смерти. Ее семья была очень богата, но она страдала от анемии, что привело к ее смерти.



### Артроз

**Эмоции:** обида, подавленный гнев, недостаток любви. Пациент: французский импрессионист **Пьер Огюст Ренуар**. Несмотря на тяжелую форму артрита, продолжал работать и придумал для себя вспомогательные устройства и упражнения.

### Воспаление легких

**Эмоции:** ярость, гнев и разочарование. Пациент: **Николай I**. Он простудился во время конной прогулки, но отказался от лечения — так подействовало на императора поражение в Крымской войне.

**Эмоции:** недооценка себя, самокритика, желание работать и жить на пределе возможностей.

Пациент: **царица Нефертити**, разработавшая основы ароматерапии для борьбы с приступами головной боли, ими пользуются и в наше время.



Он страдал от гипертонии и умер в результате инсульта в мозгу. В последние дни жизни мучился головными болями — иногда до 3 часов.



МЫ СЕБЯ  
ЛЮБИМ?  
ЗНАЧИТ НАДО  
НЕ ДОВОДИТЬ  
ДО  
ЗАБОЛЕВАНИЙ!



**Галузина Ольга Алексеевна** - член Комиссии по профилактике негативных проявлений Экспертно-консультативного совета родительской общности при ДОгМ (ЭКС РО при ДОгМ).

**8 (926) 595 42 32** [nebudzavisim@mail.ru](mailto:nebudzavisim@mail.ru) [www.roditel.educom.ru](http://www.roditel.educom.ru)  
<http://nebudzavisim.wix.com/kpnp>



Благодарим администрацию школы за организацию родительского собрания!

***Благодарим Вас,  
родители, за  
предоставленное  
нам время!  
Успехов НАМ в  
воспитании***

*Благодарю!  
Мне очень  
приятно!*





- 
- Сиротюк Алла Леонидовна,  
доктор психологических наук, профессор, Обучение без стресса:  
психофизиологическая подготовка. **Кинезиологические  
упражнения для развития межполушарного взаимодействия**
  - <http://psiholog-dmitrov.ru/2016/03/gimnastika-mozga/>
- 



# КЛАССНОЕ ВНЕКЛАССНОЕ



**Экспертно-консультативный совет родительской общественности  
при Департаменте образования города Москвы**

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ:



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ

# iNLEARNO

НАВИГАТОР ПО ДЕТСКОМУ ДОСУГУ

Бесплатно составляем программы  
внеклассных мероприятий  
на учебный год

[program.inlearno.ru](http://program.inlearno.ru)



+7 (495) 255-32-02



info@inlearno.com



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ:



**ЗНАНИКА**  
ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

## Математический кружок в вашей школе Первые полгода – пробных занятий

У нас:

**89 000**

Учителей

**2 232**

Населённых пункта

**85**

Регионов России

оставить заявку на кружок : **[rm.znanika.ru](http://rm.znanika.ru)**



+7 (926) 093-53-13



[realmath@znanika.ru](mailto:realmath@znanika.ru)