**Приемы антистрессового массажа.**

****

 *Сегодня обучение в школе сопровождается интенсивными нагрузками, стрессовыми ситуациями и для детей, и, конечно же, для родителей.*

Чтобы взять стресс под контроль, необходимо научиться измерять его уровень. Поможет в этом экспресс–тест, разработанный специалистами:

**Тест на уровень нервного напряжения**

Варианты ответов:

* *почти никогда – 1 балл,*
* *иногда – 2,*
* *часто – 3,*
* *практически постоянно – 4 балла.*

1. Если школьник получает плохую оценку, у него пропадает аппетит?

2. Нервничает, когда приходится ждать своей очереди, чтобы прочитать стихотворение или ответить у доски?

3. Реагирует на перемену погоды?

4. С трудом засыпает ночью накануне контрольных и проверочных работ?

5. Грызёт ногти, барабанит пальцами по столу?

6. Качает ногой, когда сидит?

7. Раздражается, когда домашние включают или выключают радио, или телевизор?

8. Опаздывает к первому уроку в школу и на тренировки?

9. Видит кошмарные сны?

10. Смущается, оказавшись в центре внимания окружающих?

11. Заикается?

12. Засиживается допоздна за учебниками?

13. Чрезмерно обидчив?

14. Завидует более успешным одноклассникам?

15. Страдает тиками?

 *Менее 20 баллов – низкий уровень*

 Обладая уравновешенным характером, ваш ученик спокойно воспринимает школьные трудности. Он умеет ладить с одноклассниками и педагогами, поэтому в достаточной степени устойчив к стрессу.

 *От 20 до 40 баллов – средний уровень*

 Ребёнок неплохо справляется с высокой учебной нагрузкой в ситуациях, когда нужно напрячь силы для подготовки к контрольной или экзаменам, а потом можно расслабиться.

 Однако необходимость заниматься на пределе сил постоянно на протяжении многих недель и месяцев выбивает его из колеи, становясь причиной сильного стресса.

 Чтобы школьник не страдал от него, дозируйте учебную нагрузку, следите, чтобы у него было достаточно времени на сон, отдых, прогулки.

 *Свыше 40 баллов – высокий уровень*

 Похоже, что ваше чадо попало в психотравмирующую ситуацию – у него не клеятся отношения с классным руководителем или со сверстниками.

 А может быть, ученик отстал от школьной программы по каким–то предметам и никак не может наверстать упущенное.

 Вместе с педагогами помогите ребёнку вписаться в коллектив и преодолеть препятствия на пути к знаниям, устранив источник стресса.

**Способы снятия нервного напряжения:**

1. **Употребление антистрессовых продуктов, которые  содержат в себе вещества, помогающие организму вырабатывать «гормон счастья»!**

#

#  ****Апельсины****

 В апельсинах, а также в лимонах, мандаринах и грейпфрутах содержится большое количество аскорбиновой кислоты (витамина С).

 Витамин С играет огромную роль в образовании и превращениях гормонов стресса.  Он влияет на функцию надпочечников, вырабатывающих гормоны стресса — адреналин и кортизол.

 Таким образом, витамин С, содержащийся в цитрусовых — важный антистрессовый компонент.

 **Рыба**

 Жирная рыба (сельдь, сардины, скумбрия, лосось, треска, семга) весьма богата омега-3 жирными кислотами, благодаря которым рыба и стала средством от дурного настроения.

 Кроме этого, жирная рыба содержит большое количество витамина В6, улучшающего настроение и укрепляющего иммунную систему. Рыбу желательно употреблять не менее трех-четырех раз в неделю хотя бы по 100-150 г. Старайтесь не жарить её в большом количестве муки и масла, а тушить, солить, запекать.

 **Куриный бульон**

**** Куриный бульон обладает свойством влиять на нас успокаивающе, это отличное средство от огорчений. Попадая в организм мясо курицы перерабатывается в серотонин — тот самый «гормон счастья», который и влияет на наше настроение.

 Также не стоит забывать, что куриный бульон — отличное средство при простуде и гриппе. Чтобы извлечь из него максимальную пользу, следует добавить в бульон лук, сельдерей и петрушку, а вот соль лучше исключить.

 **Грецкие орехи**

**** Грецкие орехи имеют в своём составе альфа-линоленовую кислоту (одна из представительниц полиненасыщенных жирных кислот омега-3), которая принимает участие в снижении артериального давления, предотвращает всплески гормонов стресса и отвечает за настроение. Подобные состав и свойства имеют также миндаль и другие орехи.

###  ****Морская капуста****

### ****646168_XEYmIh****

 Обязательной структурной составляющей многих гормонов является йод. Именно гормоны способны определять настроение человека. Кроме этого, от йода во многом зависит нормальное функционирование щитовидной железы. Щитовидная железа, в свою очередь, отвечает за реакцию на стрессы.

 Морская капуста, как и все морепродукты, очень богата йодом и  содержит в своём составе полиненасыщенные жирные кислоты, которые являются питанием для нервной системы.

###  ****Овсяная каша****

### ****5f219e17724a46c9fe7f674911c2c179****

 Овсянка – это один из лидеров среди продуктов по содержанию в ней углеводов, за счёт которых повышается уровень «гормона счастья» – серотонина, который, в свою очередь, отвечает за настроение и следит за гормональным фоном в целом.

 Кроме этого, овсяная каша имеет в своём составе большое количество клетчатки, перерабатываемой специфической микрофлорой кишечника, в результате чего высвобождается глюкоза, заряжающая организм энергией на весь день.

1. **Вода**



 Следите за тем, чтобы ребёнок пил больше воды. Недаром же во рту у разволновавшегося ученика пересыхает.

 Вода помогает вымыть адреналин из организма, то есть вывести его через почки. Ребёнок должен выпивать 2-2,5 литра жидкости в день. Имейте в виду: стакан чая или сока – совсем не то же самое, что стакан воды!

 Полнее всего организм усваивает жидкость из минеральной воды без газа и зелёного чая. Другие напитки содержат сахар, кофеин, различные добавки, которые ухудшают усвоение жидкости, а за счёт мочегонного эффекта даже усиливают жажду, обезвоживание.

1. **Сон**

 Вообще, норма сна – вещь индивидуальная. Считается, что мы должны спать ночью не менее 8–9 часов. Но любые цифры применимы не ко всем. Важно не только количество, но и качество сна.

 Необходимо ложиться и вставать примерно в одно и то же время (для полноценного отдыха нервной системы важно отправляться примерно за 1-2 часа до полуночи). Облегчить засыпание помогут тёплая ванна, молоко с мёдом перед сном. Заваривайте корень валерианы пион, пустырник, мелиссу, мяту (при отсутствии аллергии).

1. **Холод**

 На пике стресса нас охватывают гнев и раздражение, мы можем выйти из себя – раскричаться, заплакать, подраться. Остудить горячую голову поможет холод.

По возвращении домой после глобальных неприятностей необходимо встать под холодный душ, а потом медленно съесть мороженое, рассосать кубик льда из замороженного настоя мяты или зелёного чая, выпить маленькими глотками минеральной воды прямо из холодильника.

1. **Массаж**

 Гипофиз – это орган, запускающий каскад гормонов стресса, расположен прямо над нёбом. холод действует на этот важнейший орган эндокринной системы как стоп–сигнал.

«Достучаться» до гипофиза, заставив его приостановить выработку стрессовых гормонов, поможет массаж головы.

 Его делают кончиками пальцев, а лучше – специальным массажёром в виде небольшого веничка с металлическими прутиками на деревянной ручке.

Или просто можно расчесать волосы массажной щёткой с деревянными гвоздиками или обычным деревянным гребешком.

 *Вот комплекс приемов* ***антистрессового массажа****, который рекомендуется во всех случаях эмоционального перенапря­жения.*

**1.** Приступая к массажу, обязательно нужно хорошо - потрясти кистями рук, как бы освобождаясь от излишней накопившейся энергии - ведь речь идет об успокаива­ющем массаже.

**2.** Надо постараться хорошо рассла­бить позвоночник, а для этого встряхнуть­ся по возможности всем телом. Это в известной мере способствует прочистке энергетических каналов. А раз так, то вы сами либо ваш подопечный будете гораз­до лучше воспринимать успокаивающие воздействия. Надо заметить, что расслаб­ление позвоночника, встряхивание тела и сами по себе несут элементы успокое­ния нервной системы.

**3.** Начинайте с массажа волосистой части головы, а точнее - корней волос. Для этого кончиками пальцев нужно де­лать своего рода скребущие синосуидалъные движения от шеи, лба, висков по направлению снизу вверх к макушке. Если посмотреть со стороны, покажется, что у вас сильно зачесалась голова и вы пытаетесь унять зуд. Как только вы обработали таким образом всю поверхность, можно переходить к следующему элементу антистрессового массажа, но прежде нужно сильно встряхнуть руками, сбрасывая энергетический заряд.

**4.** От шеи, лба и висков в том же на­правлении снизу вверх к макушке пройдитесь по тем же участкам легкими постукивающими движениями кончиками расслабленных пальцев, как молоточками, и снова разрядите руки, встряхнув ими.

 **5.** Теперь захватывайте в кулаки прядки волос и начинайте их по очереди тянуть вверх. При этом волосы должны довольно сильно натягиваться, как бы в тугую струну. После каждого очередного натягивания волос разжимайте кулаки, опускайте руки вниз и всякий раз энергично встряхивайте ими. Тем самым, как и раньше, вы будете освобождаться от отрицательной энергии, накапливающейся на кончиках пальцев и ладонях.

**6.** Следующий элемент – поглаживание ладонями области затылка и шеи. Проделайте это несколько раз сверху вниз по направлению к позвоночнику и плечам - до ощущения приятного тепла. Снова хорошо встряхните кистями рук.

**7.** Поставьте кончики пальцев обеих рук в центр лба (на так называемую область третьего глаза) и проделайте серию поглаживающих движений от центра лба к периферии (вискам). При этом всякий раз после очередного поглаживания делайте руками встряхивания для сбрасывания снятой с области третьего глаза биоэнергии.

**8.** Проделайте несколько раз пощипывание бровей по направлению от переносицы к вискам и снова сбросьте лишнюю биоэнергию.

**9.** Закройте глаза (или попросите сделать это ребенка, если вы ему проводите массаж) и кончиками расслабленных пальцев проведите несколько раз легкие постукивания по поверхности закрытых век по направлению от переносицы к вискам. При этом нужно обработать и область самих висков. И снова встряхните кистями рук для сбрасывания биоэнергии.

**10.** Отыщите на лице самые верхние точки на скулах под глазами и по несколько раз постучите по ним кончиками пальцев по направлению к вискам. То же самое через несколько секунд проделайте с точками, расположенными не­посредственно перед козелками ушей. И вновь снимите с рук биоэнергетический заряд.

**11.** Найдите точки, расположенные у верхних краев ушных раковин, и несколько раз постучите пальцами по ним. И опять не забудьте сразу же сбросить с рук биоэнергетический заряд.

**12.** Возьмитесь за уши и начинайте сгибать их вниз, вверх, вперед. И так 10-12 раз. Как и раньше, встряхните руками.

**13.** Попытайтесь как бы раскручи­вать ушные раковины. Это упражнение проделайте тоже 10-12 раз. Затем тщательно разомните все участки ушных paковин, включая и мочки, причем до такого состояния, чтобы все ухо горело. И снова сброс биоэнергии с рук.

 **14.** Большими пальцами заткните, как пробкой, ушные проходы и несколь­ко раз нажмите и отпустите, чтобы вы (либо ваш подопечный) почувствовали, как ток воздуха ударяет в барабанные перепонки.

 *На антистрессовый массаж у вас уйдет всего несколько минут, а по своей эффективности он превосходит все фармакологические средства успокаивающе­го действия.*

*Врачи, пользующиеся им в своей практике, советуют про­водить его каждый день, так как замечено, что уже после нескольких элементов этого комплекса пациенты не просто успокаивают­ся, но даже засыпают.*

Будникова О.И.,

заведующий отделом психолого-педагогического

 и здоровьесберегающего сопровождения

МБУ ДПО «ИМЦ г.Юрги»