

Игровой массаж MISP в дошкольном образовании как средство снижения уровня стресса и агрессии, а также повышения обучаемости у детей.

Ловыгина Ева Александровна
Международная Ассоциация Массажа в Школах (MISA)
г.Нижний Новгород (Россия)

Ключевые слова: игровой массаж в детском саду, тактильные игры, тактильный контакт, взаимодействие детей, снижение стресса, снижение агрессии, повышение обучаемости

Сложно переоценить значение тактильного контакта для человека. Осязание - это единственное чувство, без которого человек не выживает. Для ребёнка прикосновение любящих рук имеет критическое значение. Заботливое прикосновение это пища для ребёнка, такая же важная как белки, минералы и витамины, это основа его благополучия.

Младенцы получают прикосновения от своих матерей, ведомых интуицией. Но с подростками детьми, которые не меньше нуждаются в тактильном контакте, ситуация обстоит иначе. Ритм сегодняшнего дня в большинстве случаев вытесняет такое простое проявление любви, как заботливое прикосновение. Глубоко понимая человеческую природу, мы осознаём, как сильно, но часто неочевидно, страдает ребёнок от недостатка качественного тактильного контакта.

Игровой массаж MISP (Massage in Schools Programme) от ребенка к ребенку, ориентированный на детей в возрасте с 4-х до 12-ти лет, стремится привнести практику бережного уважительного прикосновения в детские коллективы. MISP опирается на знания о работе нейрогуморальной системы.

Практика игрового массажа MISP стимулирует выработку таких гормонов как окситоцин и мелатонин, которые регулируют уровень кортизола и адреналина в организме.

MISP оказывает непосредственное влияние на лимбический мозг, создавая ощущение безопасности и благополучия, благодаря чему успокаивается рептильный мозг и активизируется неокортекс, вследствие чего ребёнок

становится более восприимчивым к обучению.

Кроме того, практика MISP приводит к балансу симпатической и парасимпатической отделы вегетативной нервной системы. Сегодня у многих детей наблюдается повышенная возбудимость, они слишком часто пребывают в состоянии готовности действовать и реагировать. Воспитателям приходится жонглировать впечатляющим количеством инструментария, чтобы удержать внимание, заинтересовать, напитать. Практика игрового массажа приводит к балансу функции возбуждения и торможения в нервной системе. У ребёнка появляется возможность для качественного отдыха и расслабления.

Исследования показывают, что в результате внедрения и регулярной практики MISP значительно снижается уровень агрессии в детском коллективе, развиваются уважительные и доверительные отношения между детьми, у них улучшаются концентрация и память, формируется позитивное самовосприятие, а также происходит осознание своих и чужих границ.

Это простая практика, которая делает жизнь детей в детских коллективах лучше.

Список литературы:

1. Hetu, S. Elmsater, M., Pearce J.C. Touch in Schools: A revolutionary approach to replace bullying by respect and to reduce violence. Montreal, Canada: Ur Publications & Programmes, 2009
2. Montagu A. Touching: The Human Significance of the Skin. New York: Harper & Row, 1968 (1971)
3. Moberg, K.U., Francis, R., Moberg, K. The oxytocin factor: tapping the hormone of calm, love, and healing. Cambridge, MA: Da Capo Press, Incorporated, 2003
4. Peer Massage in Nottinghamshire Schools. An evaluation of a Massage in Schools Project in five schools in Nottinghamshire. [Электронный ресурс]. Massage in Schools Programme. URL: http://www.misa-usa.com/wp-content/uploads/2011/07/Notts_MISP_Study_June_2011.pdf
5. Massage in the Classroom. Aggression diminish with student-to-student interaction. [Электронный ресурс]. Massage in Schools Programme. URL: http://www.misa-usa.com/wp-content/uploads/2011/07/body_sense_magazine.pdf
6. The Renfrewshire "Massage in Schools Programme" (MISP). An evaluation of its impact in a primary school (may 2005). [Электронный ресурс]. Massage in Schools Programme. URL: <http://www.misa-usa.com/wp-content/uploads/2011/07/ELS-massage-in-schools1.pdf>