

Колєснікова С.П.

вчитель початкових класів,

Криворізька загальноосвітня школа I-III ступенів № 100

ДОСЛІДЖЕННЯ АНТИСТРЕСОВОЇ ДІЇ СПІНЕРА

Часто доводиться спостерігати, як дорослі і діти емоційно реагують на події. Одні приймають все спокійно, врівноважено, інші ж «виходять з себе». За статистикою в зимовий сезон приблизно четверта частина населення страждають від перепадів настрою і депресії.

На жаль, стрес і подальше нервові виснаження стали постійними супутниками нашого життя і тут ми не можемо щось змінити. А от навчитися захиститися від нього, ми можемо.

Останнім часом стали популярними іграшки – антистрес. Вони забавно виглядають, прості у використанні і дуже ефективні при депресії.

До таких іграшок відносяться змійки Тангл, хэндгам (жуйка для рук), іграшки-пружини слінки, м'які каучукові фігурки і ручні еспандери, спінери. Все це різноманіття допомагає впоратися зі страхами, розчаруваннями та іншими негативними емоціями, даючи їм вихід. Тому, дослідження ефективності антистресової дії спінера, вважаємо актуальним.

Спінер можна застосувати для різних цілей, але найчастіше пристрій використовують, щоб зняти стрес або чимось зайняти руки. Зараз спінер рекламують як засіб допомоги людям, які відчують занепокоєння або проблеми з концентрацією уваги. Кажуть, що він розвиває дрібну моторику і позбавляє нервозності або стресу. Також спінер хороший тренажер для рук – він розвиває моторику і підвищує чутливість пальців. Таким чином, іграшка позиціонує себе як лікувальна.

Ефективність та користь дії спінера.

Якщо спробувати зафіксувати, скільки часу дитина-школяр проводить в руках зі смартфоном, можна посивіти. Забирати мобільник не можна – дитина має бути для своєї ж безпеки завжди на зв'язку, а контролювати час теж не виходить – батьки не завжди поруч з дітьми. Але схоже, з'явилася штукавина, яка здатна витягнути сучасних дітей з віртуальної реальності.

За словами творців цієї незвичайної іграшки, ефективність і користь його пояснюється наступними властивостями: надає антистресову дію, допомагає зосередитися, усуває хвилювання; позбавляє від шкідливих звичок, до яких схильні люди під час переживання – гризти нігті або ковпачок кулькової ручки, клацати пальцями; розвиває моторику і підвищує чутливість пальців. Особливо корисні вироби для відновлення працездатності рук після різних травм і переломів кисті; іграшка буде відмінним способом зайняти час при поїздках в транспорті або при очікуванні в довгій черзі.

Таким чином, відповідь на питання: «Для чого потрібен спінер» – очевидний: що б крутити, як би це не було банально. Розумію, що дорослому, раціональному розуму це складно прийняти. Але згадайте, всі колись були дітьми, і те, що для дорослих було дивно чи нерозумно, для дітей – цілком прийнятно.

Однак, медики стверджують, що спінер не допомагає впоратися зі стресом – тут працює лише цілющий ефект пов'язаний з вірою пацієнта в здатності цієї речовини або дії процедури, вправи (ефект плацебо). Ефект плацебо – сила думки, яка може зцілювати: людина здатна сама керувати самопочуттям. Ефект плацебо активно використовується в сучасній медицині.

Виробниками спінер позиціонується як антистресовий тренажер, який також розвиває моторику рук, однак ряд фахівців вважають, що від спиннер більше шкоди, ніж користі.

В інтерв'ю сайту телеканалу «Зірка» заступник головного лікаря Центру патології мови Ольга Серебровская розповіла, що в спінері скоріше більше шкоди, ніж користі, а постійне використання даної іграшки може вкрай негативно позначитися на психіці дитини.

«Я думаю, що іграшка повинна, перш за все, нести в собі розвиваючу функцію. І будь-яка річ, яка дається дитині в руки і не розвиває його, а можливо, надає прямо протилежну дію, є, безумовно, шкідливою. Ось такі іграшки, коли дитина монотонно виробляє одні і ті ж дії годинами, можуть привести до певних змін, навіть змін стану свідомості. Непомітно, поступово, як будь-яка монотонна діяльність, це дуже шкідливо для дитячої психіки, і тому я вважаю, що такі іграшки повинні бути заборонені не тільки як що не мають розвиваючого потенціалу, а й як потенційно небезпечні для розвитку дитячої психіки».

Зараз спінер рекламують як засіб допомоги людям, які відчувають занепокоєння або проблеми з концентрацією уваги. Психологи кажуть, що він розвиває дрібну моторику і позбавляє нервозності або стресу.

Вважають, що винахідником стала Кетрін Хеттінгер (мешканка Філадельфії (США), мама (інженер-хімік за освітою), яка мала потребу допомогти своїй дитині, що страждала від хвороби міастенії, патологічної м'язової стомлюваності, оскільки не мала можливості постійно займатись з нею спеціальними вправами. Вона виготовила її сама, потім друзі доньки захотіли мати таку ж іграшку. Так Кетрін почала виготовляти спінери для інших, бо вони приносять радість дітям.

А ось у 2014 році подібну вертушку винайшов Скотт Мак Коскери, але вже для особистих цілей. Вона йому допомагала справлятися зі стресом на бізнес – зустрічах. Вона являла собою залізне обертовий пристрій. Про цю антистрес – іграшку дізналися багато його знайомих, і пішли замовлення на особисте виготовлення. Популярність спінерів стала рости в квітні 2017 року. 27 квітня 2017 року газета «New York Post» написала, що «так звані фіджет – спінер, нескладні та недорогі іграшки для зняття стресу, це захоплення, яке своїм масштабом охопило всю країну, і магазини не можуть впоратися з попитом на них». У травні 2017 попит на спінер був настільки великим, що кілька фабрик в Китаї, що займалися виробництвом стільникових телефонів і аксесуарів для них, переключилися на виробництво спінерів. До 4 травня різні моделі спінерів зайняли всі місця у списку 20 найбільш продаваних іграшок.

Пора згадати про забуті іграшки речі з тієї ж категорії: дзига, кубик Рубіка, п'ятнашки, змійки, м'які каучукові іграшки, еспандери.

Всі вони крутіше, ніж обридлий і попсовий спінер.

Ці речі не можна порівнювати. Вони діють протилежно: розвивають мислення, змушують працювати звивини, дрібну моторику, посидючість і пам'ять. Спінер навпаки не вимагає особливих навичок і напруги звивин: заспокоює, відволікає, розвиває дрібну моторику пальців. Не варто скидати з рахунків ще й те, що спінер дуже сильно розрекламовані. Найчастіше, діти випросять, пограються і закинуть у дальній кут як кубик так і спінер. Але, якщо б у кубика була така рекламна компанія, то думаю він би не поступався спінерам.

Реакція, пам'ять, дрібна моторика – все це покращиться у людини, який стане регулярно проводити з кубиком Рубика хоча б півгодини. Збираючи кубик заради розваги, дитина буде запам'ятовувати безліч комбінацій кольорових квадратиків; збираючи його на швидкість, він поліпшить реакцію, адже рішення, який набір кольорових граней вибрати, щоб не помилитися потім, потрібно приймати дуже швидко. Та навіть просто зайняти руки, крутячи-крутячи кубик, вже корисно для розвитку тієї самої дрібної моторики!

Більшість експертів схиляється до думки, що фіджет спінер – не більше ніж модна іграшка, популярність якої скоро піде на спад, а достатніх доказів її ефективності вченим отримати не вдасться.

На сьогоднішній день подібних пристроїв існує маса. І нехай вони і не витягнуть вас зі стресової ситуації, але неодмінно піднімуть настрій, що вже чимало для яскравою і незвичайною іграшки. Тому сміливо їх придбайте і даруйте своїм рідним і близьким.

Існує велика кількість антистресових методик – починаючи від відвідування басейну і до співу в хорі. Тут як кажуть, кому що до душі.

Грамотно проведена релаксація знижує тиск, стабілізує прискорене серцебиття, скорочує споживання організмом кисню і інтенсивність обміну речовин, підвищує загальну емоційну стійкість. Лише 20, або трохи більше хвилин в день повного розслаблення, дають дуже непоганий результат.

Розслабитися може допомогти навіть звичайна прогулянка. Якщо енергійно походити протягом 10 хвилин, то ступінь напруги знизиться. Але ступінь розслаблення залежить і від ходи теж.

Абсолютно будь-яка фізична діяльність, здатна мобілізувати енергетичні ресурси нашого організму. А після сплеску енергії обов'язково настане і така необхідна нервова розрядка. Будь-яке хобі: в'язання, читання, малювання – все допомагає впоратися зі стресом. Головне, щоб людині воно подобалося і у нього не виникло думки, що він даремно витратив час.

Список використаних джерел:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Спінер>.
2. <https://vapeadep.ru/что-такое-spinner-v-chem-smysl-i-kak-on-rabotaet/>.
3. <http://spinner-antistress.ru/>.
4. <http://o-polze.com/igrushka-spinner-что-это-такое-i-dlya-chego-on-nuzhen/>.
5. [http:// letidor.ru](http://letidor.ru).
6. [http:// faqukr.ru/zdorov-ja/5548-igrashka-antistres-viddushina-majbutnogo.html](http://faqur.ru/zdorov-ja/5548-igrashka-antistres-viddushina-majbutnogo.html).
7. https://www.amazon.com/s/ref=nb_sb_noss_1?url=search-alias%3Dtoys-and-games&field-keywords=spinner.