Семейное ресурсное объединение

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

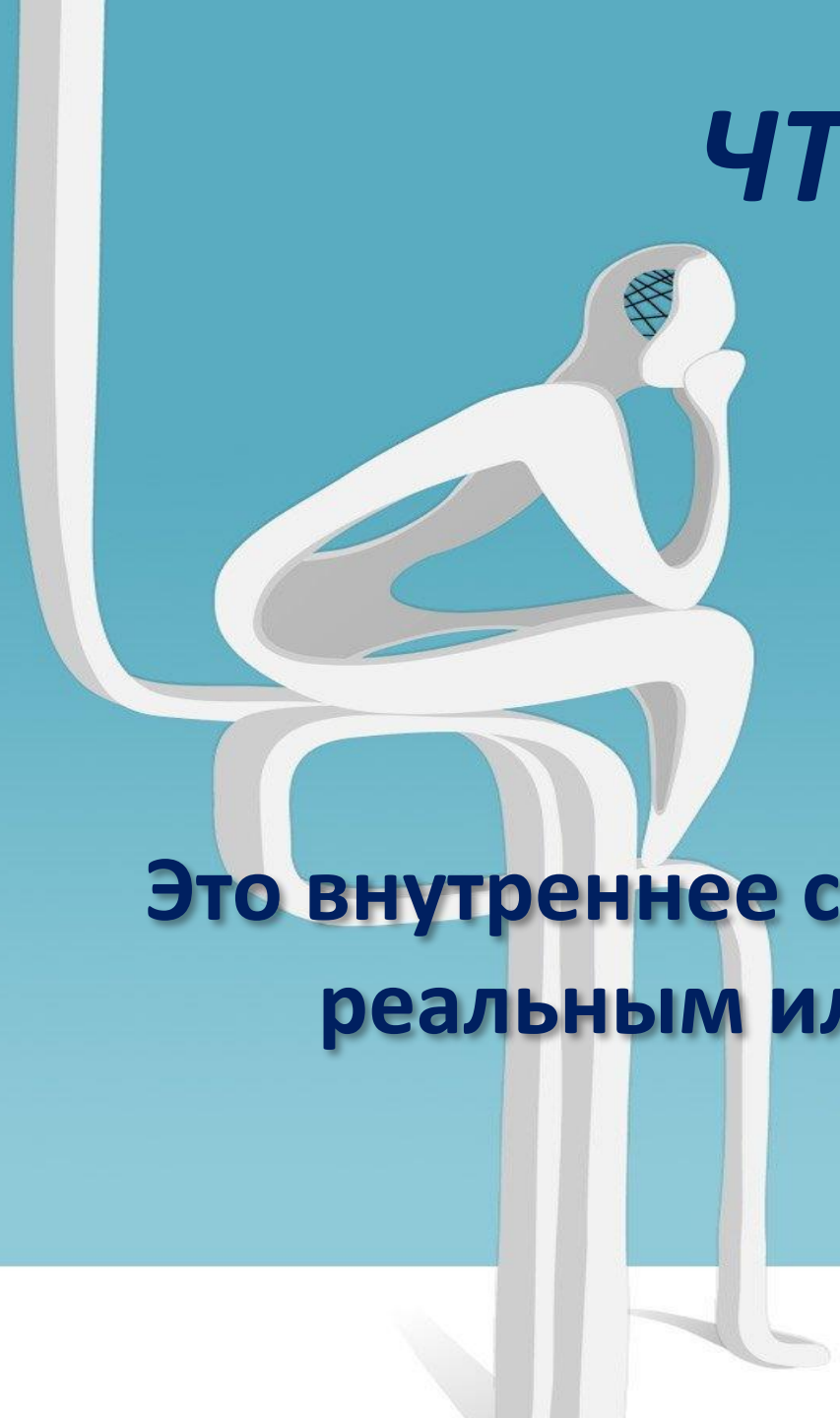
Семейное ресурсное объединение «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ» 23.11.2024 г.

«Страха больше не боюсь и успеха я добьюсь!»

Упражнения для снятия стресса и эмоционального напряжения у школьников с НОДА

КРАПИВИН ЮРИЙ ИГОРЕВИЧ
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ГКОУ СКОШИ № 31
ГОРОДА МОСКВЫ

ЧТО ТАКОЕ СТРАХ?



Это внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием.

Страх - это большая проблема во всем мире не только у взрослых, но и у детей. В своем выражении он может иметь пассивную и активную форму – может вызывать психическую и психофизическую депрессию, а может выражаться и в переживании риска, во влечении ринуться навстречу опасности.

В педагогической практике отмечено, что в последние годы увеличивается число детей с нарушениями психоэмоционального развития. К типичным симптомам этих нарушений у детей относятся эмоциональная неустойчивость, враждебность, агрессивность, тревожность, что серьезно осложняет взаимоотношения ребенка с окружающим миром. Кроме того, на фоне таких нарушений легко возникают вторичные личностные отклонения, обуславливающие негативный характер способов поведения и общения, деформацию личностного роста детей в целом.

В жизнедеятельности ребенка эмоции преобладают над волевыми процессами, закладывают базу для здоровья и личностного роста, способствуют воспитанию социально значимых качеств.

Неэффективная реализация возможностей в эмоциональном развитии детей приводит к «психологическому застреванию», формированию «эмоциональной глухоты», страха и стресса. Это позволяет рассматривать проблему эмоционального развития детей с НОДА как одну из актуальных, а поиск эффективных путей ее решения является важной задачей для современной педагогической теории и практики.

Признаки нарушения эмоционально-волевой сферы у детей с ОВЗ

- инфантилизм (незрелость);
- лабильность (эмоциональная неустойчивость);
- легкость смены настроений;
- контрастные проявления эмоций;
- нарушение самоконтроля;
- трудности приспособления к детскому коллективу;
- страх, тревожность;
- склонность к аффективным действиям;
- жестокость.

Существуют разные методы и средства развития эмоционального интеллекта, профилактики эмоционального неблагополучия детей, одним из которых является психогимнастика. Главной целью психогимнастики является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Психогимнастика - это курс специальных занятий (упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Когда использовать психогимнастику?

Рекомендовано включать психогимнастический комплекс в дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными или психоэмоциональными нагрузками. Основная цель занятий по психогимнастике — овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

Психогимнастика проводится в четыре этапа:

Первый этап направлен на развитие искусства пантомимы, мимики, а также памяти и внимания.

Второй этап подразумевает проработку отдельных качеств ребенка.

Третий этап занятия включает в себя работу с образами, а также перевоплощение в них.

Четвертый этап психогимнастики — это блокировка эмоционального напряжения у детей.

Упражнения на развитие познавательной и эмоционально-личностной сферы ребенка

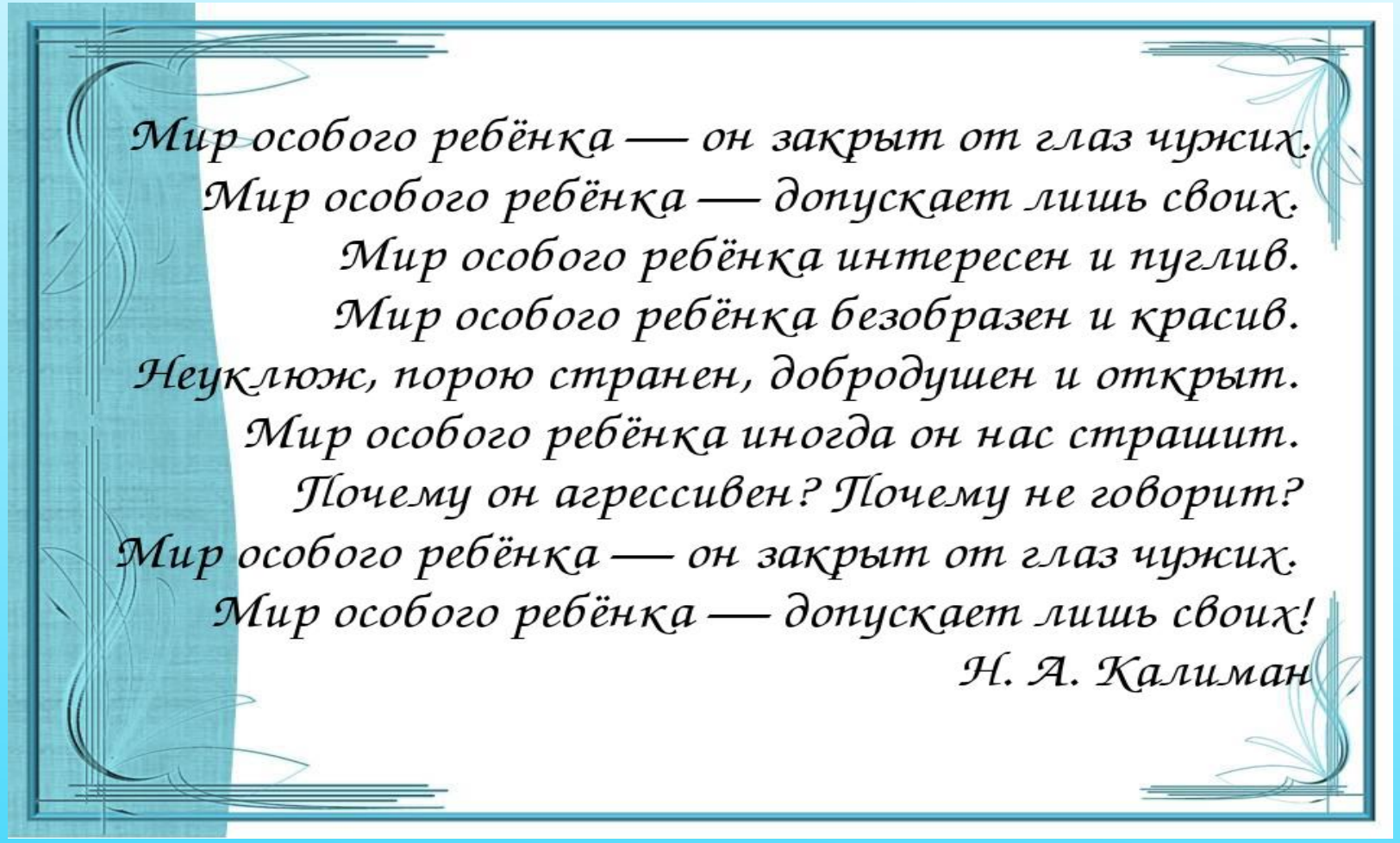
«Солнышко и тучка»

Цель игры: снять психическое напряжение у ребенка, научить ребенка регулировать свое эмоциональное состояние. Солнышко спряталось за тучку, стало прохладно – нужно свернуться клубочком, чтобы согреться, и задержать дыхание. А вот солнышко вышло из-за тучки, и стало жарко, разморило на солнышке – расслабляемся во время выдоха.

"Минутка баловства"

Цель игры: устранение агрессии у ребенка.

По сигналу ребенку (детям) предлагается побаловаться – можно делать всё, что ребенку хочется. Он может прыгать, бегать, кричать и т.п. Но по сигналу через 1-3 минуты ребенок должен перестать баловаться. Договоритесь о стоп-действии второго сигнала заранее.

Эта игра может трансформироваться в час «можно» - час «тишина». Один час ребенку можно всё: брать вещи папы и мамы, громко играть, петь, кричать. Но час потом (по желанию родителей, когда они смогут отдохнуть) ребенок должен играть тихо: рисовать, лепить тихонечко и т.п. Эта игра обучит ребенка саморегуляции, снимет психоэмоциональное напряжение.

Детям, занимающимся психогимнастикой, становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других . У них вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта), изживаются невротические проявления (страхи, различного рода опасения , неуверенность).