|  |
| --- |
| **Подготовила Аникина Анна Александровна** |

|  |
| --- |
| **МАОУ «Лицей «Солярис»** |
| Развитие навыков управления эмоциями и эмоциональными состояниями. Адекватное поведение в стрессовых ситуациях. |
| **Сообщение на МО учителей начальных классов \* (воспитательная работа классного руководителя)** |

Неудовлетворительные показатели состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в учебных заведениях, являются актуальной проблемой современности. Все чаще звучит термин “школьные болезни” в связи с реально высокой значимостью влияний внутришкольной среды на здоровье учащихся.

Если физическое состояние детей традиционно находится под контролем медиков, то психологическое здоровье труднее поддается оценке и нередко остается за гранью внимания и забот взрослых. С каждым годом растет количество детей дошкольного и младшего школьного возраста, у которых наблюдаются сложности в обучении и нарушения поведения. Импульсивность, отвлекаемость, гиперактивность и дефицит внимания часто являются причиной этих проблем и свидетельствуют о несформированности процессов регуляции собственного состояния и поведения.

Особого внимания требуют дети, находящиеся в стрессовой ситуации. Психологический стресс – это состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Психологический стресс может оказывать как положительное мобилизирующее, так и отрицательное влияние на учебную мотивацию и деятельность. К эмоциональным признакам стресса относятся тревога, апатия, раздражительность, психическая усталость. К поведенческим — уклонение от ответственности и взаимоотношений, экстремальное поведение, пренебрежение к себе. К соматическим — ухудшение здоровья, истощение.

Именно с целью создания условий для развития у детей навыков саморегуляции, способствующих сохранению здоровья и развитию их эмоционально-волевой сферы, был разработан цикл развивающих занятий “Гимнастика чувств”. Его реализация позволяет удовлетворять актуальные потребности детей в признании, позитивном внимании, ощущении собственной успешности

Научные исследования доказали, что существует прямая связь между механизмами переживаний и различными телесными изменениями, т.е. все внешние раздражения так или иначе отражаются в деятельности сердца и сосудов, в кровяном давлении, дыхании и т.д. В свою очередь, физическое самочувствие оказывает влияние на аффекты и эмоции (например, аффект страха у сердечных больных, тоскливое, подавленное состояние при болезнях кишечника и т.д.). Человек, который умеет управлять собственными физиологическими процессами (дыхание, мышечный тонус и т.д.), способен регулировать свое эмоциональное состояние. Имеет место и обратный процесс: стабилизация эмоционального состояния приводит к оптимизации внутренних психофизиологических процессов и способствует сохранению здоровья.

У ребенка способность к управлению собственным состоянием начинает формироваться в дошкольном возрасте с приобретения навыков психической саморегуляции в сфере сенсорно-перцептивных и двигательных процессов и развивается на протяжении дошкольного и младшего школьного возраста.

**Цель программы «Гимнастика чувств»:** Развитие эмоционально-волевой сферы путем формирования навыков саморегуляции у детей 6-10 лет.

**Задачи:**

1. Способствовать снятию эмоционального напряжения, утомления агрессии в проблемной форме.

2. Познакомить с методами саморегуляции:

регуляция мышечного тонуса;

управление ритмом дыхания;

оперирование чувственными образами.

3. Активизировать позитивное отношение к себе и другим.

**Методы и приемы:**

Техники нервно-мышечной релаксации с целью достижения состояния покоя, расслабленности .

Экспрессивный метод Натали Роджерс (использование экспрессивных направлений искусства - рисование, танец, ваяние, медитация, непроизвольное письмо).

Приемы сенсорного репродуцирования образов, визуализация, диссоциация, ассоциации.

Приемы и методы артпсихопедагогики.

Светомузыкальные воздействия.

Различные виды специализированной гимнастики (дыхательная гимнастика, психогимнастика).

**Структура развивающих занятий для детей:**

1. Разминка

Задачи:

- сбросить инертность физического и психического самочувствия;

- “разогреть” внимание и интерес ребенка к совместному занятию;

- настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.

Основные процедуры работы - ритуал приветствия, игры с именами, игры-разминки.

2. Основная часть - на нее приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят упражнения, игры, направленные на развитие навыков саморегуляции.

Задачи:

- развивать навыки саморегуляции путем:

- чередования противоположных по характеру движений, сопровождаемых попеременно мышечным напряжением и расслаблением;

- управления ритмом дыхания;

- оперирования чувственными образами

Основные процедуры: психогимнастика, релаксационные и дыхательные упражнения, визуализация, рисование.

3. Завершающая часть направлена на создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

Задачи:

- формировать позитивное отношение к себе и сверстникам;

- развивать рефлексивные способности.

Основные процедуры работы :

- упражнения на ассоциации, ответы на вопросы и ритуал прощания.

Программа включает 5 занятий:

1. “Давайте познакомимся”

2. “Уходи, злость, уходи”

3. “Страна Вообразилия”

4. “Дышу и думаю красиво”

5. “Вижу, слушаю, дышу, чувствую”

Из наблюдений, бесед, анализа промежуточных и итоговых срезов, обратной связи педагогов и родителей, чьи дети участвовали в занятиях, был сделан вывод, что подобные занятия с детьми нужны, востребованы и полезны: коллектив становится сплочённее, дети стали более организованные, лучше относятся к себе и другим, более спокойно реагируют на неудачу.

Анализ наблюдений за оценкой детьми своего эмоционального состояния через образы, цвет и понятия показал, что в начале занятий у многих из них преобладали темные цвета: коричневый, серый, черный (их сочетание). После занятий у большинства наблюдались изменения в цвете, образах. Даже если образ в целом сохранялся, изменялись оттенки цветов от темных к светлым. Улучшение эмоционального состояния детей в процессе занятий подтверждается и результатами диагностики .

Кроме изучения динамики эмоционального состояния, результативность работы со старшими дошкольниками и с младшими школьниками выявлялась методом наблюдения и проективными (рисуночными) методиками. Наблюдения показывают, что в ходе занятий дети научились выражать свои эмоции, в том числе и негативные, через рисунок.

# Занятие №3

**Тема:** «Страна Вообразилия»

**Цель:** Развитие умений контроля с помощью адекватных образов фантазии и ярких эмоций.

**I.** Разминка.

1. «Я – хороший, ты – хороший». В кругу, взявшись за руки, сидя на корточках, шепотом, произносим все вместе: «Я – хороший, ты – хороший». Вставая, увеличиваем громкость произнесения фразы. Затем, поднимаем руки вверх и громко кричим: «Я – хороший, ты – хороший». Затем произносим эту же фразу, уменьшая громкость, и возвращаясь в исходное положение.
2. «Автобус»

|  |  |
| --- | --- |
| Колеса у автобуса **крутятся** (3 раза).  | Круговые движения руками. |
| А пассажиры **то встают, то садятся**. (3 раза).  | Встаем, садимся |
| Дворники на стеклах делают **«вжик-вжик»** (3 раза).  | Поднятыми вверх и согнутыми в локтях руками, делать движения вправо-влево. |
| А фары у автобуса мигают **«чик-чик»** (3 раза).  | Сжимать, разжимать кулаки. |
| А гудок у автомобиля делает так **«бип»** (3 раза).  | Большими пальцами обеих рук нажимать на колени. |

Встаем, друг за другом, и едем на автобусе.

3. Ассоциации «Мое настроение в цвете»

**II.** Саморегуляция.

1. Психогимнастика (с музыкой)

а)«Росток»Дети садятся на корточки и обхватывают колени руками. Ведущий говорит: «В волшебном лесу – самая таинственная жизнь под землей. Там целый интересный мир. Там живут корешки, червячки и маленькие зернышки, из которых потом вырастают прекрасные цветы и деревья. И сейчас сила волшебного леса превращает нас в маленькие зернышки, которые лежат под землей. Наши зернышки пьют подземную воду, в них вливается вся сила земли. Идет время. И вот зернышки дают первые ростки (дети вытаскивают одну руку). Они становятся все больше и больше, все сильнее и сильнее. У них уже достаточно сил для того, чтобы пробиться сквозь землю и начать расти на земле, (дети изображают, как росток с трудом преодолевает сопротивление, проходит сквозь поверхность земли), и встают на ноги, расправляются. Это уже не просто ростки, это крепкие маленькие деревца. Под землей у них остались сильные корни. Они питают деревце соками земли и силой подземных вод. Теперь деревце быстро растет, тянется к солнцу, (дети поднимают руки вверх, встают на носочки, тянутся). Солнышко согревает деревце, летний дождик смывает с него пыль, а легкий нежный ветерок высушивает капли дождя. У наших деревьев сильные и крепкие ствол, ветви. На ветвях растут красивые зеленые листочки. Подует ветерок, и листочки шепчутся между собой о чем-то. Так в волшебном лесу выросли новые прекрасные молодые деревья». Для того чтобы выйти из состояния расслабления, нужно сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха.

б)«Врасти в землю» Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко стисни зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека.

в)«В лесу»

* «Зайцы» Попрыгали как зайчики: руки-лапки держим у груди, прыгаем на двух ногах.
* «Олень» *Ведущий:* Представим себе, что мы олени. *(Поднимает над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами.)* Вот такие рога у оленя! И вы поднимите так руки! Напрягите руки. *(Показывает напряжение, с силой раздвигая пальцы.)* Руки стали твердыми, как рога у оленя. *(Ведущий проверяет степень напряженности мышц каждого ребенка.)* Нам трудно так держать руки. Напряжение неприятно. Быстро опустите руки. Уроните на колени. *(Руки уже не скрещивают.)* Расслабились руки. Отдыхают. Слушайте и делайте, как я. Вдох – выдох! *(Два раза.)*

Посмотрите: мы – олени,

Рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени,

А теперь – немного лени…

Руки не напряжены

И рассла-а-бле-ны…

*Ведущий легким движением пальцев проводит по руке каждого ребенка от плеча до кончиков пальцев.*

Знай, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко… ровно… глубоко…

Вот и закончилась наша игра. Вы немного отдохнули, успокоились, научились внимательно слушать, и, главное, вы почувствовали, как приятно, когда руки не напряженные. Вы поняли, как их расслабить, сделать мягкими, послушными!

* «Цапля» Стоим на одной ноге, руки опущены вдоль тела.
* «Лягушка» Прыгаем как лягушки: садимся на корточки, колени разводим, руки ставим на пол между ног.

г) «Земля» (ощущение погружения разных поверхностей)**.** «Мы в сказочном лесу. Мы идем по земле. Земля бывает разная. Она бывает сухая и мокрая, горячая и холодная. На земле бывает и трава, и песок, и шишки, и, даже, стекло. А в волшебном лесу все постоянно меняется. Вот сейчас мы идем по зеленой мягкой травке, она приятно ласкает нам ноги. А теперь вдруг у нас под ногами песок, он становится все горячее и горячее. Он просто обжигает ноги. Ой! Но вдруг выпал снег. И мы идем по мягкому пушистому, но холодному снегу. И снова все изменилось в лесу. Теперь мы идем по осеннему лесу, у нас под ногами шуршат осенние листья. И вот мы вышли к лесному болоту. И теперь мы идем по болоту. Наши ноги засасывает, мы их с трудом передвигаем, вытягиваем из тины. Но вот мы вышли из болота и побежали по теплым лужам… А сейчас мы снова идем по лесной дорожке. У нас под ногами иголочки, шишки, сучки. Они щекочут и покалывают наши ноги».

1. Релаксация «Песок» Ребята, предлагаю вам лечь на ковер. Ложимся на спину, руки свободно лежат вдоль туловища. Хорошо, если вы закроете глаза. Дыхание ровное, спокойное. Вдох-выдох (2 раза). Расслабляются мышцы лица, плеч, туловища: руки, ноги. Вдох-выдох. Представьте, что мы гуляем по берегу широкой, могучей реки (Пауза.) Ваши ноги касаются сухого теплого песка и слегка утопают в нем. Вы вдыхаете свежий речной воздух. Можете опуститься на колени и порисовать на песке (Пауза.) Присмотритесь, какого цвета, формы, величины получился твой рисунок. (Пауза.) Ты пересыпаешь песок из одной руки в другую, песок медленно струиться между пальцами (Пауза.) Ты ложишься на песок и видишь голубое небо. Тебе хорошо и приятно. Прислушайся, как течет река. Ты успокаиваешься и чувствуешь уверенность в себе. Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать. Потянулись, улыбнулись и проснулись. Открываем глаза и возвращаемся в нашу комнату.
2. Активизация «Рисунок настроения»

**III.** Обратная связь. Что понравилось на занятии? Что было трудно?

**IV.** Ритуал прощания.

1. «Какие вы хорошие?» Ведущий: «Давайте покажем, какие мы с вами хорошие − ручки сожмите в кулачки, поднимите большие пальчики и скажите: «Вот!». Теперь погладьте себя по грудке, по головке и крепко обнимите себя».
2. «Бом!» Все встают в круг. Вытягивают одну руку вперед и кладут их поочередно друг другу на внешнюю сторону ладони. Затем все вместе поднимают руки вверх и, дружно крикнув: «Бом!», опускают руки вниз.