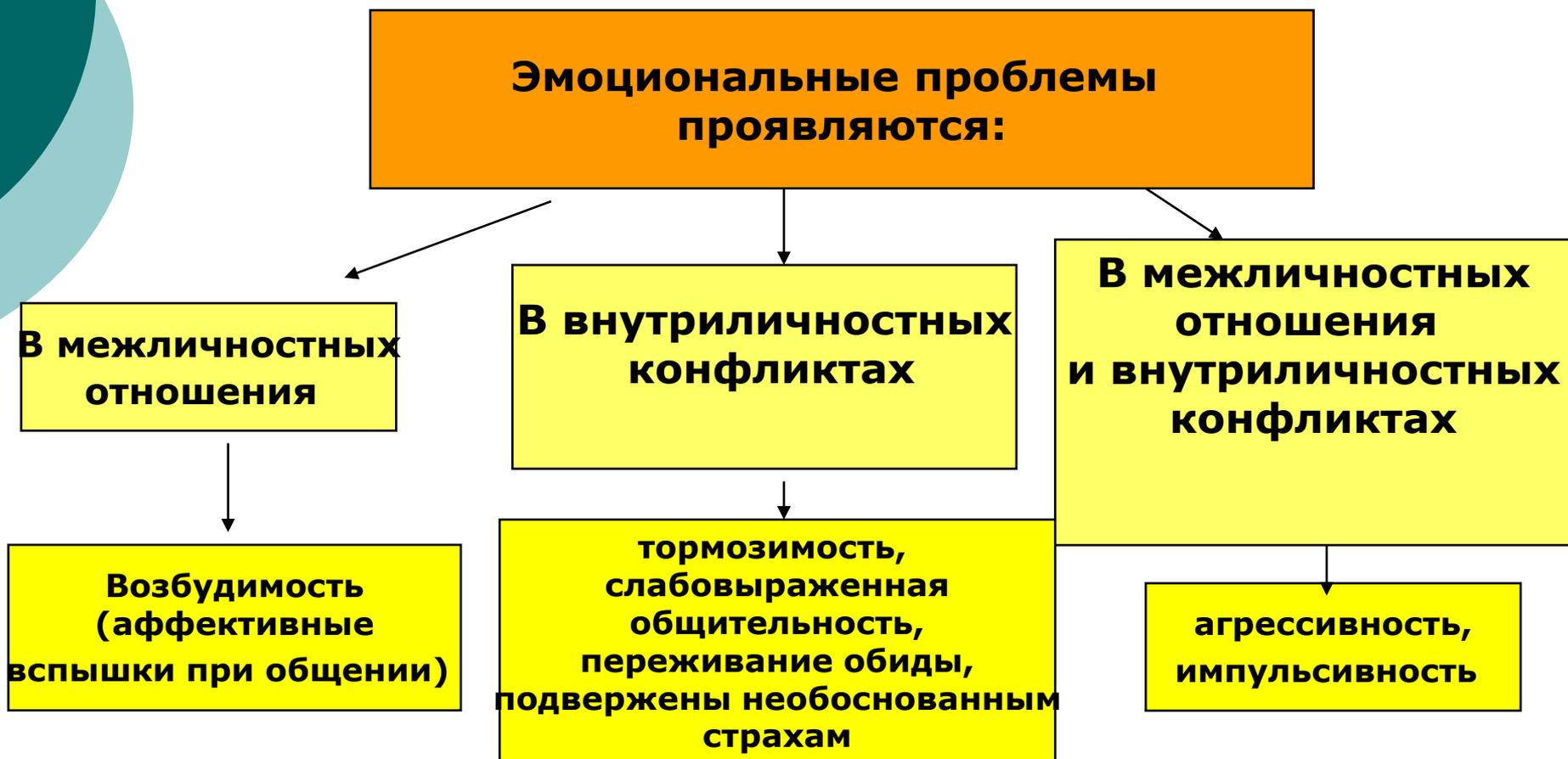




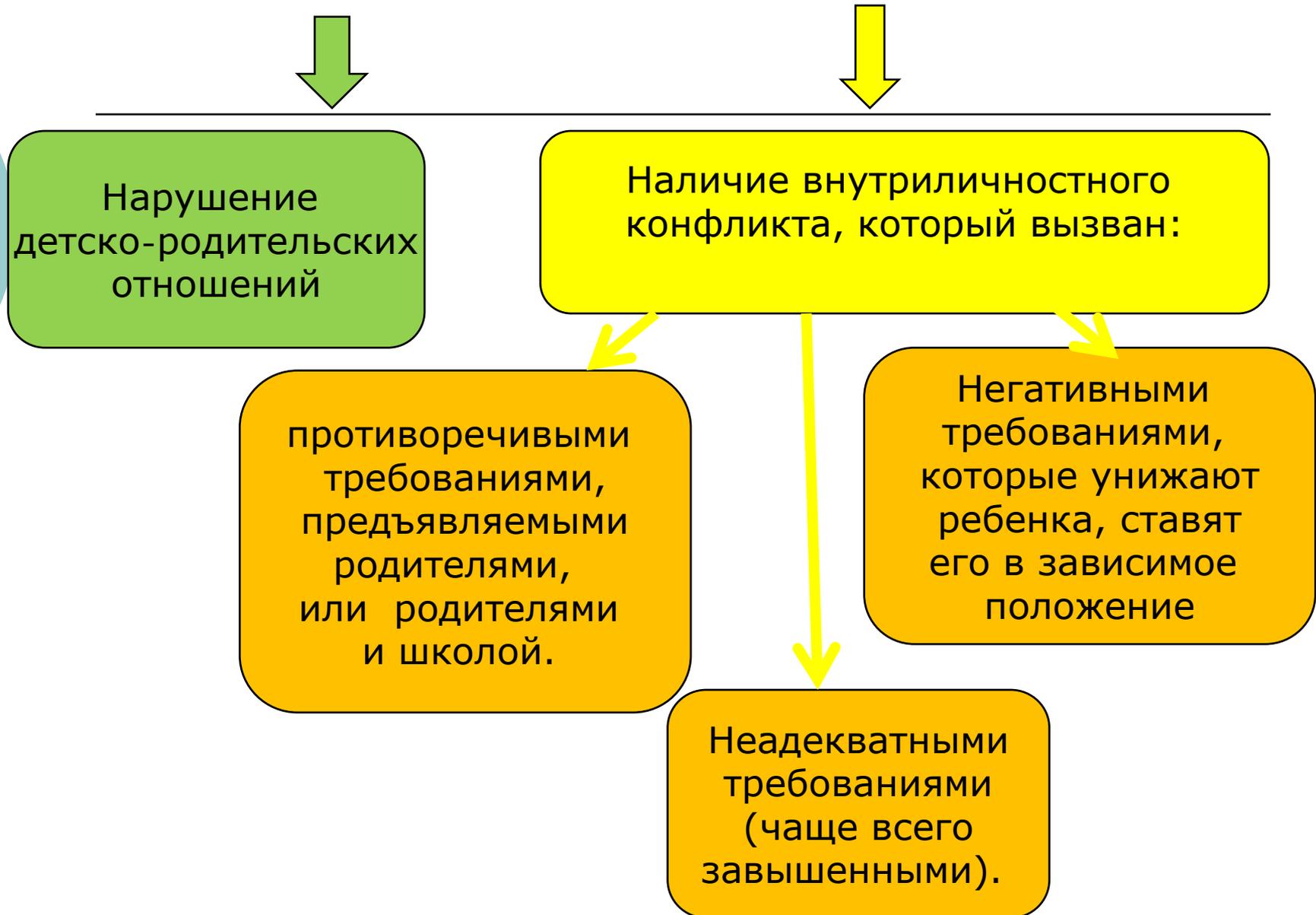
**Приемы снятия
психоэмоционального
напряжения у детей с ОВЗ
младшего школьного возраста**

Крупенникова И.В. канд.псих.наук

Эмоциональные нарушения с точки зрения нарушения систем отношений (В.Н. Мясищев)

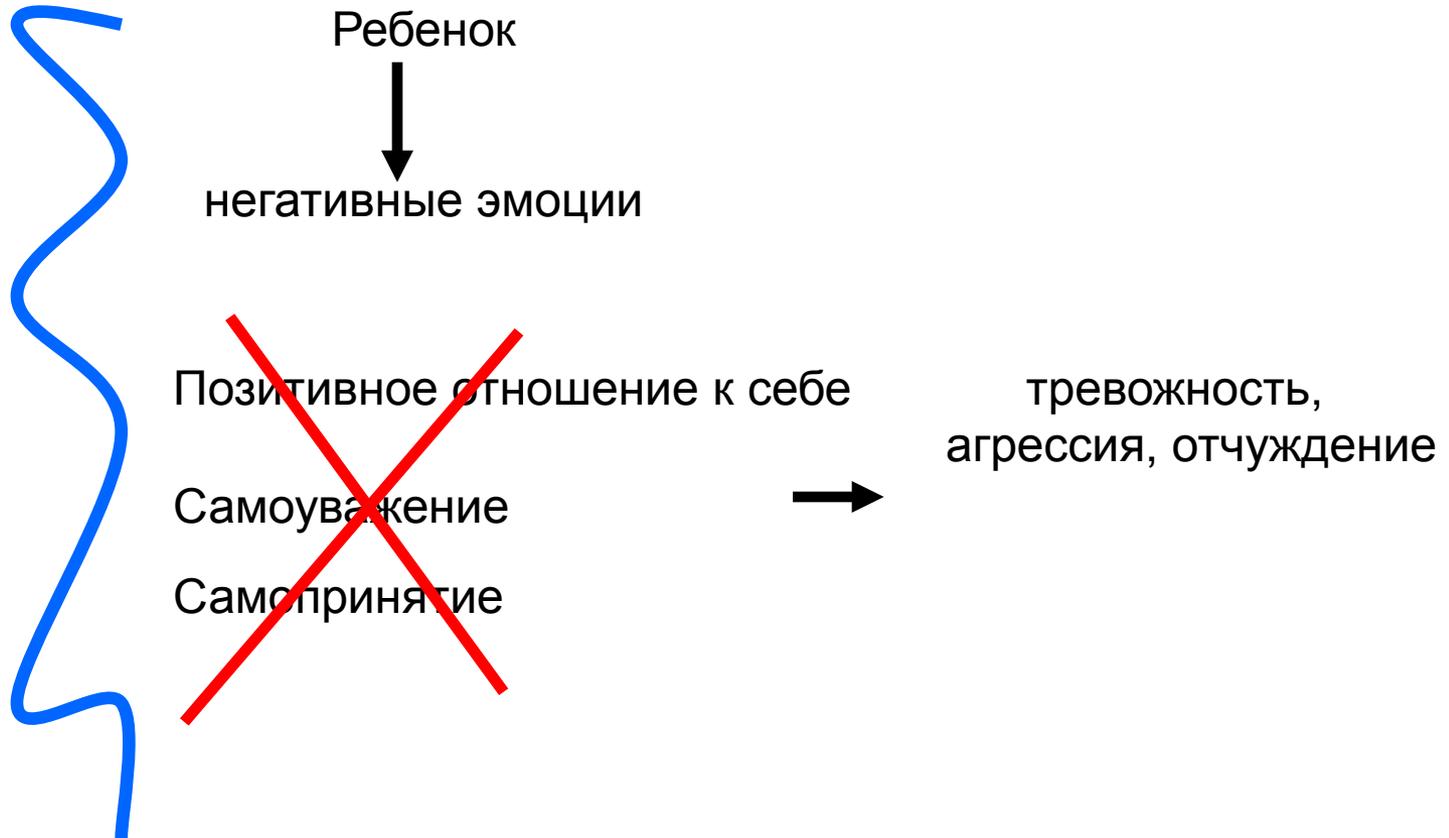


Причина развития эмоционального неблагополучия (Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова)



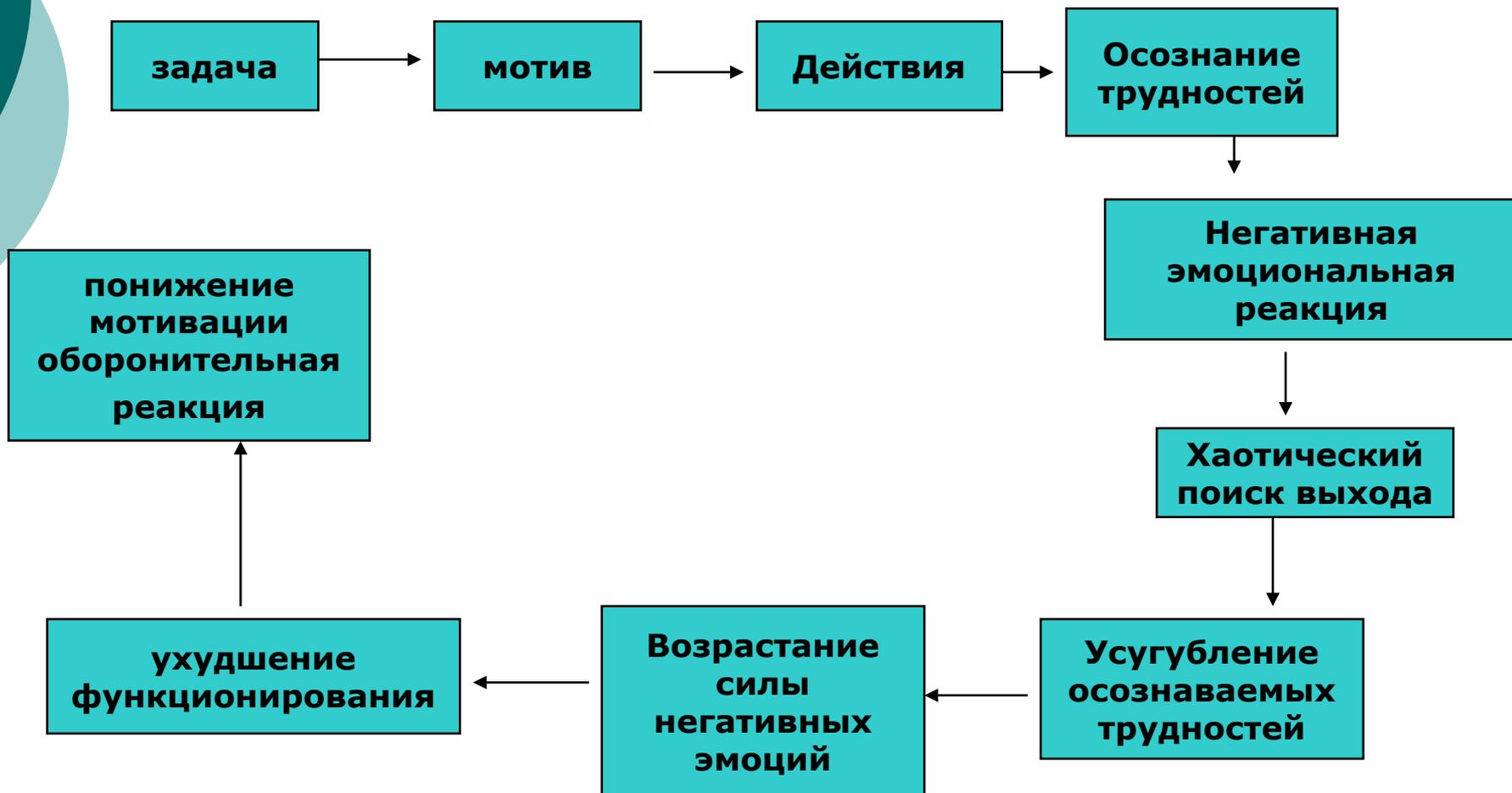
Влияние конфликтной семьи (И.С. Кон)

Семья



Ослаблены эмоциональные отношения

Схема поведения психологически неустойчивой личности



Нейропсихологический подход для снятия психоэмоционального напряжения

Информирование для детей. Мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых занимается своей работой и управляет противоположной стороной тела. Когда они не согласованы – «ссорятся», то мозг работает хуже. Когда они «дружат», мозгу любую работу выполнять легче и получается лучше. Чтобы их подружить, нужно попросить их сделать что-то такое, что один не сможет сделать сам. Это и есть наши упражнения

Глазодвигательные упражнения

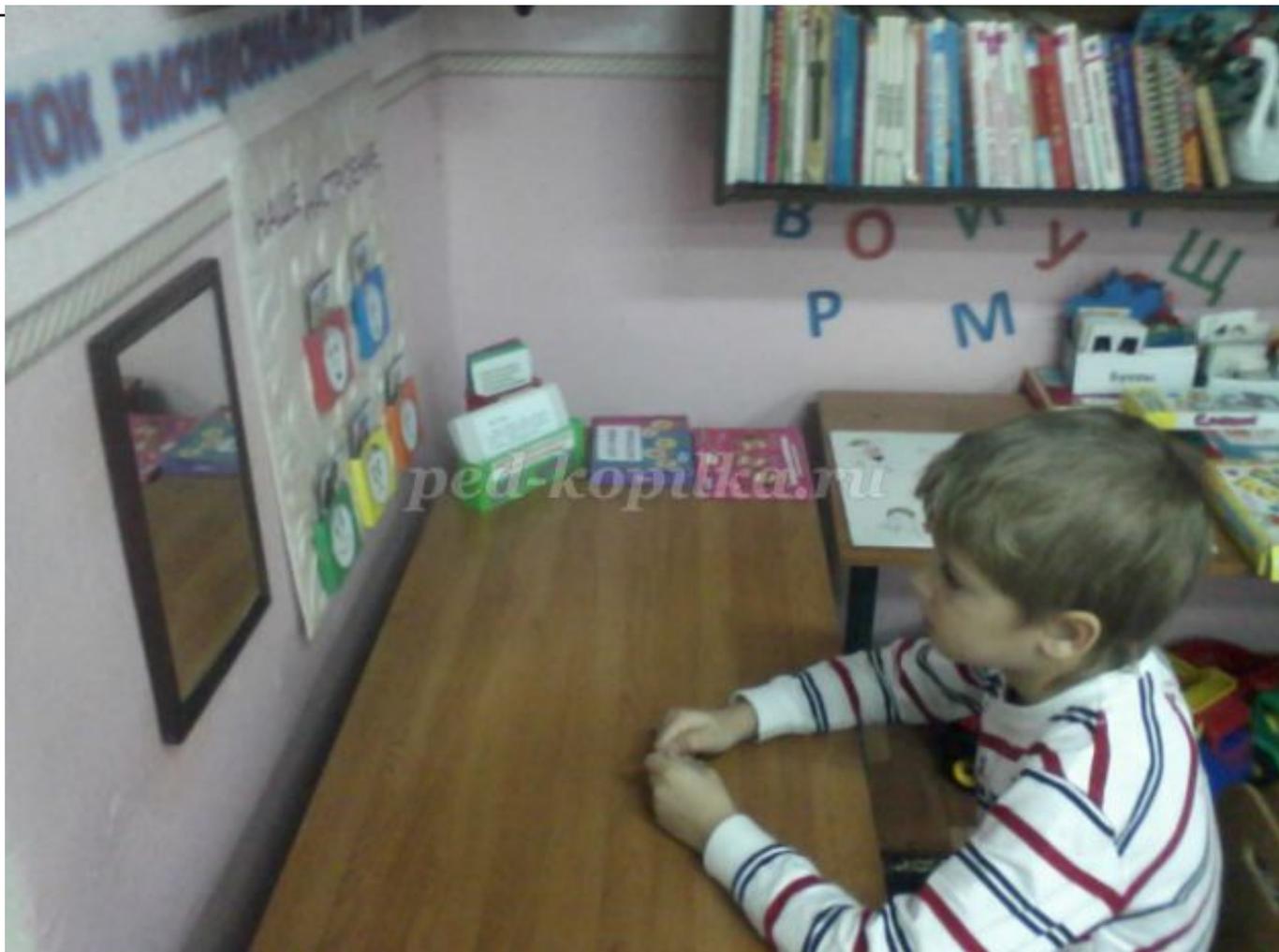
Оса

- **Са – са – Са** – прилетела к нам оса.
Прямую руку вперед, фиксировать взгляд на кончике указательного пальца. Проследить взглядом движение пальца вправо – влево. Голова неподвижна, следят за движением пальца вверх – вниз.
- **Сы – сы – сы** – испугались мы осы!
Описывают в воздухе круг и сопровождают движение взглядом.
- **Са – са – са** – улетай скорей, оса!
Круговое движение в другую сторону.
- **Ай – ай – ай** – ты нас больше не пугай!
Руки за спину, покачивания головой.
- **Ой – ой – ой** – побежали мы домой!
Моргать глазами.

Уголок эмоциональной разгрузки «Доска настроения»



Уголок эмоциональной разгрузки "Зеркало моего настроения"



Уголок эмоциональной разгрузки «Коврик злости».



Уголок эмоциональной разгрузки «Стаканчик для крика».



Уголок эмоциональной разгрузки "Остров примирения».



Уголок эмоциональной разгрузки Игра «Волшебный стул».



Уголок эмоциональной разгрузки "Цветопись"





Профилактика эмоционального напряжения

1. Обеспечить возможность активно двигаться детям на переменах.
2. Использовать приемы для снятия напряжения на уроках и переменах.
3. Помогать учащимся справляться с трудностями при обучении.

Специальные методы для предотвращения ситуации неуспеха у слабоуспевающих учеников

(М.К. Акимова, В.Т. Козлова)

Целесообразно использовать на уроках различные формы групповой деятельности учащихся.

Реакция на ошибки учащегося должна быть формой помощи ему. Важно не порицание, а разъяснение ошибки с одновременным формированием отношения к ней как к явлению, закономерному для любого обучения.

- Следует почаще давать школьнику те задания, которые он выполняет хорошо. При этом они не должны быть слишком легкими, не требующими преодоления трудностей.
- Надо оценивать конкретную работу, а не самого ученика и его способности.

Формирование оценочной активности учеников

(Ш.А. Амонашвили Л. Каталин, А.К. Маркова, Е.Ш. Сапожниковой)

- передавать ученику некоторые оценочные и контролирующие функции, устанавливать связи между отметкой и знаниями.
- использовать такие словесные оценки, как «уже знаешь», «еще не знаешь», «уже понял», «еще не понял» и т.п.
- указывать на имеющиеся пробелы в работе, отмечая какие знания, умения ученик не усвоил
- система развивающего оценивания, когда результат и способ учебной деятельности оцениваются учителем и учениками совместно в коллективе

Профилактика эмоционального напряжения

4. Формировать благоприятный психологический климат в классе (хорошие отношения с одноклассниками учителями).

Ситуация оценивания

(М.И. Алексеева, Б.Г. Ананьев, И. Лингарт, А.И. Липкина,
Е.Ш. Сапожникова)

Поощрение

настраивает человека на содержание деятельности (мотивация совпадает с предметом деятельности и ее целью).

Критическая оценка (порицание)

приводит к увеличению темпа работы, но при этом понижается интерес к самой деятельности, доминирует мотив получения хорошей оценки (мотивационная установка не совпадает здесь с предметом деятельности).

Взаимоотношения учащихся и педагога

(В.И. Чирков)

Стиль пед.деят	Характеристика	Формируемые мотивы у учеников
Информирующий	Отсутствие оценки и принуждения	Актуализация внутренней мотивации (проявляется в предпочтении трудных заданий, любознательности)
Контролирующий	Оценочные суждений, использование императивных оборотов	Потеря интерес к учебе, боязнь браться за сложные задачи, дети перестают верить в свои силы и начинают бояться неудач

Взаимоотношения учащихся и педагога

(С.М. Соколов)

Стиль пед.деят	Характеристика	Формируемые мотивы у учеников
Авторитарный	высокий уровень владения методами обучения, строгая дисциплина, отсутствие эмоциональных контактов с детьми	широкие социальные мотивы (мотив ответственности и долга) мотивацию достижения
Демократичный	при хорошем владении методами обучения стремятся заинтересовать учеников и установить теплые эмоциональные отношения	Познавательные мотивы (мотивы содержания).

Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий:

- Не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость
- Ребенка лучше спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине.
- Нельзя подгонять и торопить их.
- Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо поднимите ребенка до уровня ваших глаз.

Стили родительского воспитания (в ответ на агрессивные действия детей)



Правила работы с тревожными детьми

Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.

- Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как «Кто быстрее?».
- Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.
- Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.
- В коллективные игры тревожного ребенка можно включать, если он чувствует себя комфортно.

Рекомендации по переключению негативных чувств ребенка (Н.В. Ключева, И.В. Устиленцева).

- дать ребенку возможность выговориться и тем самым превратить недовольство в душе в слова;
- учить четко обозначать словами свои негативные чувства;
- помочь смоделировать выход из трудных ситуаций;
- регулярно играть с ребенком для снятия напряжения;
- не фиксировать внимание на трудностях;
- укрепить веру ребенка в вашей любви;
- постараться самим избавиться от тревоги.