

Научно-практическая интернет-конференция
«Опыт практического применения актуальных методик и
инноваций в коррекционно-развивающей работе с детьми с ОВЗ»

Секция «Деятельностный подход в воспитании детей с ОВЗ через систему
практических занятий»

Тема: «Психогимнастика как метод развития социальной и эмоциональной
сферы школьников с ЗПР»

Автор: Ледовских Виктория Олеговна

Педагог – психолог ГБОУ ООШ пос. Подгорный

2021 год

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

Целью психогимнастики является снятие психического напряжения и сохранение эмоционального благополучия ребенка.

Психогимнастика полезна для детей, у которых чрезмерная утомляемость, непоседливость, вспыльчивость, в том числе и для детей с ЗПР. Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которой является сохранение психического здоровья детей. На занятиях психогимнастикой дети обучаются азбуке выражения эмоций — выразительным движениям. У детей с ЗПР внимание неустойчивое, снижена память, слабо развито воображение, дети отличаются большой подвижностью, поэтому они нуждаются в частой смене заданий.

В психогимнастике тоже придается большое значение общению детей с ОВЗ со сверстниками, что очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья детей.

Таким образом, дети, которые посещают занятия по психогимнастике, им становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. У них вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта и т. п.), изживаются невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность).

Схема занятия по психогимнастике

I фаза. Мимические и пантомимические этюды.

Цель: выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства. Модели выражения основных эмоций (радость, удивление,

интерес, гнев и др.) и некоторых социально окрашенных чувств (гордость, застенчивость, уверенность и др.). Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, той или иной походкой.

II фаза. Этюды и игры на выражение отдельных черт характера и эмоций.

Цель: выразительное изображение чувств, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т. п.), их моральная оценка. Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Закрепление и расширение уже полученных детьми ранее сведений, относящихся к их социальной компетентности. При изображении эмоций внимание детей привлекается ко всем компонентам выразительных движений одновременно.

III фаза. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или на группу в целом. Используются мимические и пантомимические способности детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.

Цель: коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделированных стандартных ситуаций.

IV фаза. Психомышечная тренировка.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения и черт характера.

Между II и III фазами делается перерыв в несколько минут, во время которого дети предоставляются сами себе. Мы называем его «минуткой шалости». Дети в пределах зала, где проходит психогимнастика, могут делать все, что хотят. Ведущий психогимнастику не вмешивается в общение детей между собой. Желательно договориться с детьми о сигнале, сообщающем о возобновлении занятия. Так, пока взрослые стоят и разговаривают, все дети балуются, а как только взрослые сели на стулья, они тоже должны занять свои места. Если во время перерыва музыка не звучала, можно сыграть на фортепиано арпеджио или какую-нибудь музыкальную фразу из популярной детской песни. Сигналом может стать и включение света, если «минутка шалости» сопровождалась его выключением. Сигнал

может быть любым, но постоянным.

Между III и IV фазами можно вставить какой-нибудь этюд на развитие внимания, памяти, сопротивления автоматизму или подвижную игру.

Каждое занятие включает ритмику, пантомиму, коллективные игры и танцы. Оно состоит из трех фаз:

I фаза - снятие напряжения, что достигается с помощью различных вариантов бега и ходьбы, имеющих и социометрическое значение (кого выбрать в напарники и т. п.);

II фаза - пантомима (поведение в ситуации, когда в окно . влезает вор; боязнь запачкаться и т. п.);

III фаза - заключительная, закрепляющая чувство принадлежности к группе (используются различного рода коллективные игры и танцы).

Структура занятий по психогимнастике

Начальный этап — беседа с детьми, художественное слово, загадка, яркая, красочная игрушка, сюрпризный момент и другое. Цель: мотивация детей на тематику занятия или другую форму работы.

Этап проживания действий — отработка основных движений, гимнастических упражнений и другое. Цель: достижение результата обучающих, воспитательных и развивающих задач.

Этап организации эмоционального общения. Цель: тренировка общих способностей словесного и несловесного воздействия детей друг на друга. В содержание общения ребенка со взрослым или сверстником включаются такие упражнения, как обмен ролями партнеров по общению, оценка своих эмоций и эмоций партнера. Ребенок тренируется точно выражать и переживать свои чувства, а также понимать чувства, эмоции, действия, отношения других детей, учится сопереживать.

Этап организации контролируемого поведения. Цель: тренировка умения детей регулировать свои поведенческие реакции. Методические задачи:

показ и проигрывание типичных ситуаций с психологическими трудностями; выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного поведения; приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов;

Заключительный этап. Цель: закрепление содержания предлагаемого материала, а также положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность детей, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.

Пример занятия

Занятие № 1

- I. 1. Этюд «Карлсон» (мимика).
2. Этюд «Очень худой ребенок» (пантомимика).
3. Игра «Кто пришел?» (идентификация эмоций удовольствия — «Карлсон», страдания — «Митя»).
- II. 4. Этюд «Эгоист».
5. Беседа «Кого зовут эгоистом».
6. Модель желательного поведения в этюде «Эгоист».
7. «Минута шалости».
- III. 8. Игра «Любящие родители».
9. Игра «Кто за кем?» (наблюдательность. Успокоение).
- IV. 10. Комплекс «Медвежата в берлоге» (саморасслабление).

Психолог предлагает детям отгадать загадку:

Мой дом - у вас на крыше!

Я каждому знаком!

И мой пропеллер слышен

Над вашим чердаком!

(М. Танич)

Затем один ребенок показывает, какое лицо у Карлсона, а другой - какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон.

Выразительные движения. 1. Надуть щеки. 2. Улыбаться.

Этюд «Очень худой ребенок» (пантомимика).

Ребенок плохо ест. Он стал очень худым и слабым, даже муравей может повалить его с ног.

Это кто там печально идет?

И печальную песню поет?

Муравей пробежал,

Повалил его с ног,

И вот он лежит одинок,

Муравей повалил его с ног.

Митя из дому шел,

До калитки дошел,

Но дальше идти он не смог!

Он каши, он каши, он каши не ел,

Худел, худел, болел, слабел!

И вот он лежит одинок,

Муравей повалил его с ног!

Дети по очереди показывают, какое худое лицо у Мити. Затем дети распределяют между собой роли бабушки, муравья и Мити. Бабушка кормит Митю с ложечки.

Митя с отвращением отодвигает от себя ложку. Бабушка одевает Митю и отправляет его гулять. Звучит песня 3. Левиной «Митя». Мальчик, пошатываясь, идет по направлению к калитке (специально поставленный стул). Навстречу ему выбегает муравей и трогает его своим усиком (пальцем) — Митя падает.

3 Игра «Кто пришел?» (идентификация эмоций удовольствия— «Карлсон», страдания— «Митя»),

II. 4. Этюд «Эгоист».

Мама принесла к чаю три пирожных. Мальчик взял себе одно пирожное и показал пальцем на два других: «А эти я съем вечером». Мама подумала; «Мой сын — эгоист».

5. Беседа «Кого зовут эгоистом».

6. Модель желательного поведения в этюде «Эгоист».

1. «Минута шалости»

III. 8. Игра «Любящие родители».

В зале звучит латышская народная песня «Крыбельная медвежонку».

Мама-медведица и папа-медведь укачивают своего любимого сыночка. Сначала мама-медведица качает медвежонка, нежно прижимая его к себе, а папа-медведь с доброй улыбкой смотрит на маму и сына и сам тоже тихонько покачивается. Мама-медведица передает медвежонка медведю. Теперь папа-медведь качает малыша, а мама-медведица глядит на обоих ласково, с любовью.

8. Игра «Кто за кем?» (наблюдательность, успокоение).

По залу расставлены в случайном порядке стулья. В зале звучит музыка А. Ферро «Гавот». Один ребенок, которого вызвал ведущий, ходит между стульями и, услышав остановку в музыке, садится на ближайший стул. Ведущий вызывает следующего, и тот повторяет действия предыдущего ребенка. Когда все дети садятся на стулья, ведущий предлагает детям по очереди вставать и идти на прежнее место.

Подниматься они должны в таком порядке, как их вызвал в начале игры ведущий.

IV. 10. Комплекс «Медвежата в берлоге» (саморасслабление).

Осенью рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла стелить им кровати в берлоге.

Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кровати и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте.

Список использованной литературы

1. Чистякова М. И. Психогимнастика / Под ред. М. И. Буянова. — 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.