

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 4»

**ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕГРУЗОК ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ**

ЧЕЛНОКОВА Е.М.

педагог-психолог МБОУ СОШ №4 г. Вязники

Социальная адаптация является основополагающим моментом при работе с детьми с ограниченными особенностями здоровья. Эти дети, как правило, имеют заниженную самооценку, недостаточно высокий уровень интеллектуального развития, эмоциональную не стабильность поведенческих реакций. Профилактические мероприятия начинаю с выявления у детей возможных эмоциональных перегрузок, которые могут вызвать напряжения нервно-психических процессов. Предупредить легче, чем видеть проявление эмоционального сбоя. Эмоциональные перегрузки формируют у детей неуверенность. Спокойный, уравновешенный ребенок не подвержен резким эмоциональным колебаниям, имеет силы сопротивляться негативному, способен подумать прежде, чем станет действовать. Возможна ситуация возникновения эмоционального напряжения, эмоциональной перегрузки. Причина эмоционального напряжения одна – неумение выплескивать негативные эмоции, избавляться от них. Они накапливаются, и постепенно у человека могут развиваться различные невротические расстройства – от легкой депрессии до серьезного психического заболевания. При этом страдает и физическое здоровье. Ни для кого не секрет, что постоянный психологический стресс негативно воздействует на работу всего организма. Почему, когда человек сильно переживает за что-то, говорят «сердце рвется на части»? Потому что во время сильного стресса нагрузка на этот орган действительно колоссальная. К чему может привести долгосрочное эмоциональное напряжение, несложно догадаться.

Работу начинаю с того что, обращаю внимания на некоторые стороны поведения у ребенка, связанных с ухудшением эмоционального состояния. Эти моменты нежелательно пропустить. В это время нужна психологическая помощь. С чего все может начинаться ?

1. С Реакции компенсации у ребенка. На первый взгляд она безобидна, но имеет скрытый потенциал нежелательного проявления. В чем причина? А причина в том, что ученик не может быть на уровне предъявляемых ему требований и он это понимает. Уверенность в себе, своих силах, своем будущем сильно падает. Он старается, но у него ничего не получается. Какой выход он находит? Пытается скрыть свои недостатки. Начинает врать, возникает небольшое лицемерие. В этот момент его не нужно насильно заставлять добиваться большого успеха, а необходимо постарается развивать его способности и дарования в других областях. В этом случае уместен тренинг «Уверенность». Несколько индивидуальных встреч и у ребенка все нормализуется.

2. Эмоциональную перегрузку может вызвать ошибка окружения, которая травмирует ребенка. Этим может быть недоверие к его возможностям, избыток опеки со стороны взрослых, интеллектуальный прессинг и предвзятость в оценке. В таких условиях возникает нервно-психическое напряжение, которое порождает эффект «парового котла», взрывающегося рано или поздно при неуклонном повышении давления, если отсутствует «клапан» для его уменьшения. Занятия программы «Учусь управлять собой»

3. Следующий фактор эмоциональной перегрузки — социум. Ценностные нормы и ориентиры той социальной группы, частью которой является ребенок. Социальная группа (семья, школа) может усиливать черты и формы поведения, которые ей соответствуют, отрицательно влияя на формирование личности ребенка и его психо эмоциональное состояние. Необходимо выяснить особенность социума ребенка.

Исследования влияния социума провожу основываясь на работы американского психоаналитик Карена Хорни. Он полагает, что в развитии личности человека доминирует влияние социального окружения. Оно может вызвать бессознательное чувство тревоги, беспокойства, изоляции и беспомощности. Причина в том ,что ребенок может испытывать дефицит уважения к его индивидуальным потребностям , недостаток теплоты, реального руководства или слишком большого восхищения им, понуждения принимать чью-то сторону в родительских ссорах и т.д. К. Роджерс разработал метод психотерапии, который назвал клиент-центрированной терапией. Она актуализируют у человека способность к самоизменению и саморазвитию. В этом случае необходимы три условия успешности:

Первое — общение с учеником на основе откровенности, искренности, правдивости. Педагоги, работающие с ним должны быть с искренними. Они должны быть едины в своих чувствах, в восприятии ребенка и высказываниях о нем.

Второе — безусловное принятие, расположение к нему как к личности, имеющей безусловную ценность, независимо от его состояния, поведения или чувств. Принятие «Я-концепции»

Третье — эмпатическое понимание, без которого безусловное принятие может означать благодушное отношение ко всему. Эмпатическое понимание включает в себя проникновение в чувства и мысли человека, умение видеть проблему с его позиции, встать на его место. Как считает К. Роджерс, «сопереживающее понимание является настолько эффективным средством, что может привести к значительным изменениям личности». Модели поведения значимых взрослых (родители, педагоги, кумиры) становятся не только основой приобретения привычек, но и выработки способов разрешения конфликтов, жизненных проблем. Особенно важны модели родительского поведения. Если родители уходят от трудностей или становятся агрессивными при столкновении с ними, то ребенок с большой вероятностью будет вести себя в аналогичной ситуации так же. Дети усваивают и те же межличностные отношения, которые они в течение длительного времени наблюдали в семье.

Работа по Методике «Я — хороший, я — плохой», занятия по программе «Учусь управлять собой»

Цель направления по методике «Я-хороший, я- плохой»: определить, есть ли сдвиги в воспитании и коррекционной работе, научить способам самоанализа.

Порядок проведения. Необходим чистый лист бумаги и ручка. Делим чистый лист бумаги (страницу в тетради) вертикальной линией пополам: слева — место, где они должны записать свои положительные качества, справа — отрицательные. Необходимо больше сосредоточиться на своих достоинствах, недостатки выделять легче. Нужно соблюдать предельную осторожность, так как некоторым детям это может не понравиться и вызвать переживания, они замкнутся в себе и в следующий раз откажутся заполнять листы. Обсудим черты характера, какие он пожелает сам. Надо хвалить, мягко подсказывать, привлекать к обсуждению. В процессе проведения таких занятий накапливаются данные о результатах воспитания и коррекционной работы. Появляется возможность обратить внимание школьников на то, какими видят их другие дети. В последующем провожу занятия по программе «Учусь управлять собой»

Из изложенного можно сделать вывод: эмоциональные состояния детей являются определяющими характеристиками их поведения. Состояния тревоги, вины, угрозы и враждебности вызывает эмоциональную дисгармонию чувств. Его предвестниками и движущими силами являются: тревожность, депрессии, депривации, фрустрации. Коррекция необходима для изменения отношения к своему внутреннему Я.

Приложение

Коррекционная программу «Учусь управлять собой»

Пояснительная записка

С детьми с ограниченными особенностями здоровья, учитываю индивидуальные особенности. Каждый момент занятия подробно объясняется, при необходимости несколько раз. Атмосфера занятия дбыть очень доброжелательная, ребенок должен прочувствовать ситуацию успеха. Любой успех ребенка обязательно оценивается и поощряется (желательно не только психологом, но и членами группы). В случае, если дети не могут выполнить задания сами, психолог активно включается в ход задания сам, объясняет или показывает суть задания на личном примере. Программа предусматривает 15 занятий индивидуальных или групповых.

Цель состоит в том, чтобы помочь детям обрести уверенность в себе, в своих силах, показать возможности достижения желаемого.

Задачи программы:

1. первичное диагностирование эмоциональной сферы детей;
2. коррекционное воздействие с целью коррекции нарушенных эмоциональных реакций в состоянии детей;
3. заключительное психодиагностическое обследование для определения эффекта коррекционного воздействия.

Для определения результативности коррекционного воздействия психодиагностическое обследование необходимо осуществлять непосредственно до и после проведения программы.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
1	Диагностика	2
2	Упражнение «Герб и щит».	1
3	Упражнение «Пальчики-мордашки».	1
4	Коррекция эмоционально - волевой сферы с помощью игровых упражнений формирование правил поведения . позволяющих добиться успеха в общении с людьми.	1
5	Осознание себя, определение своего типа	1
6	Осознание важности восприятия своего «Я» со всеми преимуществами и недостатками	1
7	Определение способа реакции на конфликтную ситуацию, выявление тенденции взаимоотношений в трудных ситуациях.	1
8	Приобретение психологических навыков, которые повышают взаимопонимание.	1
9	Продемонстрировать значение чувств в нашей жизни, необходимость их проявления для формирования дружеских взаимоотношений.	1
10	Как бороться со стрессом	1
11	Обучение приемам релаксации	1
12	Как управлять негативными эмоциями	1
13	Эмоции и поведение	1

14	Эмоции и поведение	1
15	Заключительное занятие	1

Методические рекомендации в проведении занятий.

Занятие Упражнение «Герб и щит».

Цель: Определить свои внутренние ресурсы за счет противостояния опасностям, в помощи осознания собственной значимости.

Ребенку дается лист с нарисованным шаблоном герба.

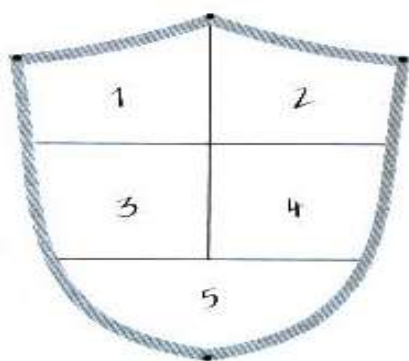
В верхней части листа ребенок записывает и продолжает три предложения:

1. Я горжусь собой, потому что ...
2. Я горжусь собой, потому что ...
3. Я горжусь собой, потому что ...

Участник записывает три разных повода гордиться собой.

Затем работаем с шаблоном. Он видит, что поле разделено на пять полей.

Рисунок 1



На первом поле герба рисует то, что умеет делать лучше всего.

На втором поле рисует место, где чувствует себя хорошо, уютно и безопасно.

На третьем – самое большое свое достижение.

На четвертом – трех людей, кому может доверять.

На пятом поле пишет три слова, которые хочет слышать о себе.

Далее идет обсуждение рисунка.

Выводы по работе объяснены следующим текстом. Когда-то рыцари изображали свои гербы на щитах, а во время турниров, для придания смелости, выкрикивали свой девиз. Твой личный девиз должен включать три предложения, начинающимися со слов: «Я горжусь собой...», В трех словах, которые тебе хотелось бы слышать о себе. Когда тебе бывает горько, обидно, страшно, то для поддержания духа вспоминай и говори себе эти слова. Люди, нарисованные в четвертом поле, напоминают тебе – ты не одинок. Есть кому тебя выслушать и помочь. Напоминание о твоём самом большом достижении, которого ты добился сам, помогает, когда охватывает неуверенность. Мысленное пребывание в месте покоя и безопасности поможет восстановить силы, отдохнуть. Первое поле герба поможет в ситуации скуки, бездействия. Этот рисунок можно рассматривать и как щит с гербом, а щит – это оружие защиты и даже победы. С его помощью можно преодолеть какую-нибудь жизненную ситуацию. По результатам можно понять : выделяет ли ребенок дом как место, где ему спокойно, безопасно, хорошо; являются ли его родители тем, кому он может доверять.

Занятие Упражнение «Пальчики-мордашки».

Цель занятия соответствует цели предыдущего занятия. Упражнение проводится два раза в неделю: в понедельник – для позитивного настроения на рабочую неделю и в пятницу – для коррекции негативного восприятия событий, которые могли произойти за неделю. В конце недели все проводится по той же схеме.

Занятие Игра «Выйди из круга»

Цель: коррекция эмоционально - волевой сферы с помощью игровых упражнений формирование правил поведения, позволяющих добиться успеха в общении с людьми.

Оборудование и материалы: доска, мел, раздаточные карточки.

Проводится игра. После игры идет обсуждение способов, позволяющих понравиться людям и добиться успеха. Обсуждаются предлагаемые правила разговора с людьми, чтобы вызвать у них к себе интерес:

1. Улыбаться:
2. Помнить, что имя человека - самый приятный для него звук на любом языке:
3. Разговаривать с человеком следует на интересующие его темы:
4. Внимательно слушать своего собеседника:
5. Стремиться убедить собеседника в своей значимости.

Каждое правило необходимо объяснить и привести примеры к каждому. Если же дети затрудняются это сделать, необходимо самому подвести итог.. В дальнейшем идет закрепление полученных навыков в ситуациях.

Задание 1. Вы отправились на экскурсию в другой город. На одной из станций вы вышли купить воды и задержались, а поезд уехал. Вы остались в незнакомом месте без одежды, еды и без денег. Ваша задача - найти выход из сложившейся ситуации.

Задание 2. Парень пригласил на дискотеку девушку, но у нее очень строгие родители и не хотят ее отпускать. Задача парня - повести разговор с родителями таким образом, чтобы родители не побоялись отпустить свою дочь вместе с ним.

И в заключении, каждому ученику необходимо подумать, что нового, полезного он вынес из себя из этого занятия и высказать свои мысли вслух.

Занятие Упражнение «Угадай, чья это карточка».

Цель: осознание себя, определение своего типа

Оборудование и материалы: доска, мел, листы бумаги, ручки.

Каждый из нас, людей, уникален и неповторим. Но как часто мы задумываемся об этом? Жизнь в обществе накладывает на поведение, мысли и мировоззрение человека свой отпечаток, заставляя его часто поступать не так, как хотелось бы, а так чтобы соответствовать выработанным в данном обществе правилам. Чтобы быть успешным, чтобы чего - то достигнуть, человеку иногда приходится забывать о том, какой он на самом деле, а ведь такая позиция очень часто приводит к нарушениям психического равновесия. Задумайтесь о том, чем же каждый из вас отличается от других, что есть в вас интересного, непохожего, неповторимого, присущего только вам. Возьмите в руки листы бумаги и ручки. Ваша задача - после нескольких минут размышлений написать о себе характеризующие вас фразы. Важно напомнить детям, что характеристика должна быть точной, конкретной и содержать сведения, характеризующие только вас. Если есть затруднения с выполнением задания, можно привести примеры. После выполнения листочки собираются. Перемешиваются. Зачитываются характеристики, и дети узнают, кому они принадлежат. Кто угадал, тому дается смайлик. Отмечаем тех детей, которые составили о себе наиболее емкие и конкретные характеристики, позволившие участникам игры быстро отгадать хозяина. После того, как все карточки разгаданы, все участники благодарят себя за откровенность аплодисментами.

Занятие Упражнение «Изменение отрицательных мыслей на положительные», упражнение «положительный опыт».

Цель: осознание важности восприятия своего «Я» со всеми преимуществами и недостатками.

Материалы и оборудование: листы бумаги, ручки, доска, мел.

Одним из способов восприятия себя является углубленное осознание своего «Я». Каждый человек имеет свои положительные черты и именно на них основывается общение с другими. К сожалению бывает так, что человек не осознает лучшее,

что в нем заложено. Каждый из вас по очереди зачитает положительные качества, которые он в себе открыл на предыдущей неделе. Каждый ученик называет эти качества.

Следующая часть занятия дает анализ отрицательных качеств. Проводим сравнение больше или меньше таких качеств получилось по сравнению с положительными. То, как человек думает о себе, зависит от того, насколько он себя воспринимает, верит в себя и свои возможности. Люди, которые чувствуют себя счастливыми, считают, что их любят, что они нужны другим, что к ним хорошо относятся окружающие, что они способны и их ценят. Каждый может чувствовать себя счастливее, поддерживать хорошие отношения с другими людьми, если научишься уважать себя сам.

Кто этому научился, может воспринимает и других. Есть вещи, в которых трудно признаться самому себе. Люди, которые скрывают в себе враждебность, будут критиковать тех людей, которые демонстрируют эту враждебность. Если ты знаешь и воспринимаешь собственные чувства, даже те, которые ты считаешь не очень хорошими, то легче воспринимаешь их и у других людей, прощаешь им их слабости. Восприятие своего «Я» создает понимание того, что воспринимают другие. Оно усиливается, если тебя воспринимают люди, которых ты уважаешь. Вспомни тех людей, которые тебя воспринимают и любят, и твое восприятие собственного «Я» усилится. Человек, который себя не ценит, подсознательно настраивается на то, что и другие его не будут ценить, и, как результат, ведет себя таким образом, что его действительно не за что ценить. Люди начинают отворачиваться от него, подтверждая ожидания. С другой стороны, человек, который ценит себя, настраивается на то, что и другие к нему тоже хорошо относятся. Людей, которые считают, что их любят, ценят, что они нужны, нет в тюрьмах, психиатрических клиниках. Там находятся те, кто считает себя ненужными, неспособными и чувствуют, что к ним плохо относятся. К сожалению, часто приходят мысли, которые часто причиняют нам боль. Мы теряют из-за них энергию, уверенность в себе. Иногда таких плохих мыслей бывает больше, чем хороших. Ты можешь думать: «Я слабый», «Я некрасивая», «Я не решу этой проблемы», «Наверное, я ей не нравлюсь», «Всегда я все порчу». Но можно научиться изменять отрицательные мысли о себе и своей жизни на положительные. Это можно сделать тремя способами:

1. Обращением к своим правам. Если ты думаешь, что ты какой-то не такой, ты можешь заменить эту мысль на другую, потому что ты имеешь право быть тем, кем ты есть. Например: «Всегда я все порчу!» - «Я имею право на ошибку».
2. Обращением к положительному опыту
«Я нерешительный» - «Есть ситуации, в которых мне удастся быстро принимать решения», «У меня нет способностей к математике» - «Были случаи, когда на уроках математики я получал хорошие оценки».
3. Изменением прилагательных. Можно заменить нехорошие прилагательные, которые унижают тебя, на положительные, но так, чтобы предложение не

утратило своей правдивости. Например: «Я наивный» - «Я честный в контактах с людьми», «Я худая» - «У меня стройное тело».

Будем применять эти правила в жизни. Сейчас выполним упражнение и заменим свои негативные качества на положительные. Следим за тем, чтобы не изменялся смысл определенной черты. Идет обсуждение полученных результатов.

Какие впечатления у вас возникли в связи с выполнением задания?

Упражнение «Изменение отрицательных мыслей на положительные».

Давайте вспомним жизненные неприятности. Поведение и самочувствие их вы должны выразить в 10 - 15 предложениях. А теперь нужно попытаться изменить отрицательные мысли о себе на положительные, пользуясь приведенным ранее алгоритмом.5.

Прежде чем мы приступим к следующему упражнению, хочется сказать о том, что людей можно условно поделить на две группы, на тех, кто причину всех своих неудач видит во внешней среде, других людях, обстоятельствах, судьбе, расположении звезд и на тех, кто ищет причины всех происходящих с ним событий в себе.

Следует признать, что люди, их судьбы иногда бывают вовлечены в пучину исторических событий, которые один человек не может изменить, и которые влияют на его судьбу. Но больше шансов, к счастью, имеют те, кто верит, что в жизни много чего зависит от них самих. Полезно принять такую версию, что мысли человека имеют свойство притягивать события, обстоятельства, необходимые для его роста, самореализации, но они могут притягивать и то, что нежелательно, о чем вы будете думать и что с вами непременно произойдет. Поэтому важно научиться мыслить положительно, нести ответственность за свои поступки и даже в трудных обстоятельствах видеть и ценить опыт, который будет способствовать вашему росту.

Упражнение «Положительный опыт». Дети некоторое время вспоминают случаи из своей жизни, когда их несправедливо обидели. Желаящий рассказывает свою историю, а все остальные должны доказать, что он мог бы избежать этого, если бы повел себя по другому. Психолог предлагает подумать, что нового и важного они узнали на этом занятии, после чего высказать свои мысли вслух.

Занятие Определение способа реакции на конфликтную ситуацию, выявление тенденции взаимоотношений в трудных ситуациях.

Цель: определение способа реагирования на конфликтную ситуацию, выявление тенденции взаимоотношений в трудных ситуациях.

Оборудование и материалы: листы бумаги, ручки, доска, мел.

Кто же чаще всего вступает в конфликтные ситуации? Варианты записываются и обсуждаются. Почему же именно эти люди конфликтуют? Конфликтная ситуация - это всегда ситуация неприятная, стрессовая, но есть ли люди, которые никогда не попадали в такие ситуации? Конечно нет. Живя в обществе человек, желая или не желая того, вынужден разрешать возникающие во взаимоотношениях проблемы и очень важным является то, какой способ он избирает для их решения.

Анализируем конфликтные ситуации, которые могут быть предложены. При этом использую способы: соперничество, сотрудничество, компромисс, избежание конфликта и приспособление. Названия способов записываются на отдельных карточках и раскладываются на столе названием вниз.. После проигрывания каждой ситуации карточки возвращаются на место и перемешиваются, чтобы каждый использовал для себя разные способы реагирования на конфликтную ситуацию. Предлагаемые ситуации:

- Парень опоздал на встречу с девушкой на 30 минут. Она злиться, обижается, не хочет разговаривать или говорить зло, причем объявляет, что она все'- таки дождалась парня для того, чтобы сказать ему о разрыве отношений (условие: девушка при всех обидах в парне все - таки заинтересована и желала бы решить конфликт, не доводя до разрыва).
- Родители и ребенок. Ребенок хочет принести в дом домашнее животное. Родители не разрешают этого делать, аргументируя это тем, что животное испортит мебель, ковры, будет требовать к себе много внимания и причинять беспокойство.
- Учитель, по мнению ученика, несправедливо оценил его ответ на уроке, причем на возмущения ученика по этому поводу и требования объяснить оценку учитель никак не отреагировал. Результатом является демонстративный отказ ученика от выполнения домашних заданий и угрозы учителя поставить плохую оценку за полугодие.

Обсуждение. Дети отмечают наиболее интересные и понравившиеся, благодарят всех участников аплодисментами. Отмечаются те способы реагирования в конфликтной ситуации, которые им больше всего понравились и которые позволили обеим сторонам достичь взаимопонимания и разрешить проблему никого не обидеть.

При подведении итогов еще раз следует подвести детей к мысли, что полностью от конфликтной ситуации уйти нельзя, да и не нужно, ведь правильно разрешенный конфликт помогает дать выход накопленным эмоциям, дает возможность найти новое и правильное решение проблемы, позволяет взаимоотношениям между обеими сторонами выйти на новый виток развития.

Предлагается детям задуматься о том, что нового и полезного они узнали для себя на этом уроке и высказать свои мысли вслух.

Домашнее задание: детям предлагается провести наблюдение за тем, какими способами выхода из конфликта пользуются их родители, друзья, учителя. Эффективны ли эти способы? Результаты наблюдений записать.

Занятие Приобретение психологических навыков, которые повышают взаимопонимание. Упражнение «В большом кругу», упражнение «Сумей продать ненужную вещь».

Цель: приобретение психологических навыков, которые способствуют взаимопониманию.

Оборудование и материалы: листы бумаги, ручки, доска, мел.

Общение - это двухсторонний процесс, во время которого люди обмениваются мыслями, идеями, чувствами. В случае, когда одна из сторон передает информацию, а другая - пассивно слушает и не имеет права ставить вопросы, уточнять содержание сообщения. Такое иногда происходит на уроках. В процессе двухсторонней коммуникации тратится больше времени, но благодаря этому повышается уровень понимания сторон. Участники общения имеют возможность проверить, насколько точно они поняли собеседника, а именно: задавать вопросы таким образом, чтобы на них не отвечали «Да» или «Нет» ; Могли перефразировать, мысль собеседника другими словами («насколько я понял, вы...»), «другими словами...») и использовать обратную связь. Во время обратной связи следует помнить, что нужно характеризовать поведение человека и свои чувства, которые вызывает это поведение, а не оценивать самого человека (например: «когда ты себя так ведешь, я становлюсь раздражительным»).

Выполняется Упражнение «В большом кругу». Затем предлагается ученику попробовать себя в качестве продавца неходового товара. «Товар» для продажи должен быть действительно «неходовым»: наполовину исписанные ручки, заячьи хвостики и т. д. После показа продажи своего «товара» идет обсуждению. Особо следует отметить наиболее оригинальные, удачные находки.

Предлагаю детям подумать над тем, что нового и полезного они вынесли для себя из сегодняшнем общении и высказать свои мысли по этому поводу вслух.

Занятие Приобретение психологических навыков, которые повышают взаимопонимание

Цель: продемонстрировать значение чувств в нашей жизни, необходимость их проявления для формирования дружеских взаимоотношений.

Оборудование и материалы: листы бумаги, ручки, доска, мел, игральные карты.

Эмоции сопровождают нас всю жизнь, демонстрируют наше отношение к себе, к другим людям и к окружающему миру. Однако, очень часто мы можем видеть, что люди не умеют проявлять свои чувства, считают их не уместными, стараются

спрятать их. Понятно, что такого же поведения они ожидают и от других. В жизни мы очень часто встречаемся с ситуациями, когда человеку, который пребывает под влиянием сильных эмоций, советуют не переживать. Когда у нас горе, нам говорят: «держись, выше голову», «перестань», «из - за этого не следует плакать». Тому, кто страдает, говорят: «не плачь, подумай о чем - то приятном», а тому, кто сердится: «успокойся, не нужно сердиться», тому, кто радуется: «не говори «гоп», пока не перепрыгнешь». Другой проблемой является то, что чем ближе для нас человек (в прямом и переносном смысле), тем труднее говорить ему про свои чувства. Кроме того, нам легче проявлять те чувства, которые уже переживали в прошлом. Чувства любви, симпатии к другим людям, и, даже, злости - все это является для человека ценным опытом. В нашем обществе бытуют мысли, что чувства мешают преодолевать трудности, которые возникают во время общения. Если кто - то не осознает свои чувства или не умеет выражать их. Он проявляет их следующим образом: 1) навешивает ярлыки; 2) начинает обвинять другого. Эмоции и переживания являются нормальными и естественными. Человек, лишенный эмоций был бы похож на машину.

Упражнение «Угадай интонацию». Ученику предлагается произнести слово "Я" с двенадцатью различными интонациями. Список возможных интонаций психолог диктует ученикам, а они записывают их себе на листочек. Характер интонаций может быть следующий: нежный, грустный, демонстративный, обиженный, восхищенный, недовольный, радостный и т.д. При выполнении задания поощрять тех детей, которые выполняют задания свободно, не стесняясь. Существует 4 способа словесной передачи своих чувств..Это : «Я злюсь», «Я волнуюсь». «Ты мне нравишься». Но бывает у нас так, что нет слов для проявления своих чувств. В этом случае можно поступить так.

1. Использовать сравнения, метафоры: «Чувствую себя как заново родившийся», «У меня как будто крылья выросли», «У меня душа поет».
2. Использовать крылатые выражения, фразы, хорошо известные нам из полюбившихся кинофильмов.
3. Использовать действия, к которым я хочу обратиться в связи с тем, что чувствую: «Я так хочу обнять тебя», «У меня возникло желание накричать на тебя».

Большинство людей не прислушивается к своим чувствам и не осознает их. Когда мы начинаем о них говорить, то можем лучше их осознать. При этом следует еще помнить, что в каждой ситуации следует проявлять собственные чувства, а не оценивать личность другого человека. Поэтому для успешного общения следовало бы избегать навешивания ярлыков и обвинений. Некоторые люди стесняются демонстрировать свои чувства, у некоторых возникают трудности, когда он проявляет свои чувства к конкретным людям.

-Скажите, почему трудно высказывать и проявлять свои чувства? Выражая свои чувства, человек тем самым дает выход переполняющим его эмоциям, а ведь мы

знаем, что долго сдерживаемые внутри себя эмоции могут привести к неврозам, психическим расстройствам и различным психосоматическим заболеваниям. Поэтому проявлять свои эмоции и чувства необходимо, но, конечно же, нам гораздо приятнее проявлять и воспринимать положительные эмоции.

Выполнение Упражнения «Куртка для Вани» (если работа идет с группой учащихся) Детям предлагается разбиться на группы по три человека и распределить роли папы, мамы и семилетнего сына Вани. Каждая группа должна подготовить и разыграть следующую ситуацию: двое из вас - родители семилетнего Вани. Он хочет надеть новую куртку на прогулку во дворе, а вы хотите, чтобы он ее поберег и надел старую куртку в которой всегда гулял. Ваша задача: обратиться к Ване с различными интонациями - с мольбой, с уговорами, просьбой, приказом и т.д.. Вторая задача - подумать, каким образом следует обратиться к Ване, чтобы уговорить его надеть старую куртку и при этом не испортить настроение ни себе, ни Ване. Всех участников группа поощряет аплодисментами. Следует отметить особо интересные находки.

Занятие Как бороться со стрессом? Упражнение «Комплимент»

Цель: научить приемам снятия эмоционального напряжения

Начинаем встречу с комплимента без слов, жестами. После того, как комплимент сделан, «получателю» задается вопрос: «Как ты думаешь, что тебе хотели сказать?»

Упражнение «Откровенно говоря»

Завершаем цитату карточек. Содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

При обсуждении участникам задаются следующие вопросы:

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

Упражнение «Слепые и поводыри»

Все участники делятся на пары. В паре один человек – «слепой» (ему завязываются глаза), а второй – «поводырь». Задача поводыря – провести своего «слепого» по комнате. Затем участники меняются ролями.

По окончании занятия – обсуждение.

Занятие Приемы релаксации Упражнение «Приветственное письмо»

Цель: научить приемам релаксации

Предлагаю написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в ларец. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

По завершении упражнения - обсуждение:

Трудно ли было написать приветствие?

Как вы себя чувствовали, когда зачитывалось приветствие?

Упражнение « Живая картина» Придумывается сюжет пословицы или поговорки, а затем показывает его в виде пантомимы.

Затем обсуждение: «Кто был более понятен и почему»

Обучение приемам релаксации через использование воображаемых образов

Упражнение «Ресурсные образы»

Участникам сообщается следующее: «Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях».

После этого – обсуждение эффективности и чувств участников.

Занятие Как управлять негативными образами Упражнение «Следствия вели...»

Цель: Научить приемам снятия эмоциональных перегрузок

Участвуют все присутствующие. Ведущий называет исходную ситуацию и спрашивает первого участника, почему это хорошо. Первый участник отвечает. Ведущий спрашивает второго участника, почему то, что сказал первый участник, плохо и т.д. (чередую плохие и хорошие следствия) Упражнение «Стена раздора» с использованием газетных комков.

Занятие Эмоции и поведение Упражнение «Передай улыбку другу»

Цель: Научить приемам коррекции в ситуациях эмоционального перенапряжения.

Начнем с подарка – улыбки соседа. Упражнение «Прощай, проблема»

В группе передается клубок ниток. Тот, кому клубок достался первым, оставляет кончик нитки у себя, передавая клубок любому участнику группы. Передавая клубок, участник говорит, что ему не нравится в его жизни. Таким образом, к концу упражнения, получается паутинка. В конце все участники вместе выкидывают эту паутинку, а вместе с ней и свои проблемы.

Упражнение «Мои лица»

У вас листы, на которых изображены лица. Дорисуй картинку так, как предложено. А теперь поговорим о том, что получилось Проводится анализ-обсуждение по следующим вопросам:

Когда у тебя бывает такое лицо?

Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно?

Как бы ты выразил свои переживания?

Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?



Занятие Эмоции и поведение Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: научить коррекции поведенческих реакций в момент эмоционального переполнения

Участникам сообщается. Вам необходимо разделиться на 2 подгруппы по принципу: небо — земля. Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. После этого он трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем смотрим, что было сначала и что получилось. Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.

После завершения – обсуждение:

Поделитесь своим настроением.

Трудно ли было придумывать и повторять движения?

В чем смысл игры?

Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день»

У каждого из людей случаются приступы плохого настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все хорошее и радостное. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. Составим памятку, в которую занесем достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте сделаем подобную работу. Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.

На доске рисуют большую таблицу, изображенную на бланках.

БЛАНК ПАМЯТКИ «Мои лучшие качества»

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения

После того, как бланк заполнится, происходит обсуждение:

- Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?

- Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

Упражнение «Декларация моей самооценки» Составим Декларацию моей самооценки. Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая

все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я — это Я, и Я — это замечательно!

После этого проводится анализ по следующим вопросам:

Как вы себя чувствуете?

Поделитесь своим настроением, душевным состоянием.

Что дало вам это упражнение?

Список литературы

Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. М.: "Ось-89", 2002.

Выготский Л.С. Развитие личности и мировоззрение ребенка. В хр. Психология личности. Том 2-Самара: "БАХРАХ", 1999.

Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков - М.: "Соц. здоровье России", 1999

Ильин. Е.П. Психология воли.-СПб.:Питер,2002

Рычкова Н.А. Дезадаптивное поведение детей: Диагностика, коррекция, психопрофилактика.

Учебно-практическое пособие. - М.: "Издательство ГНОМ и Д", 2000.

Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. - М.,1995.

Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. - М.: ТЦ Сфера, 2003

Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. - М.: Апрель Пресс, Издательство ЭКСМО-Пресс, 2000.

На этом все не заканчивается, а закрепляется новая реакция. Он пытается выделиться в чем-то другом: начинает лучше учиться, заниматься спортом, совершенствоваться в каком-то виде искусства. Мы, взрослые, большей частью именно так и идем по жизни.. И не будет неврозов, ненужных страданий, эмоционального перенапряжения, несчастных судеб. В жизни найдется место всем: и тем, кто красиво и грамотно пишет, и тем, кто не умеет писать совсем, тем, кто знает математику, и кто ее не знает. Если педагог будет придерживаться разумного минимума образования для тех, кто к нему не способен, он сохранит эмоциональное здоровье детей, сделает для страны и общества больше, чем когда своим неразумным рвением даст обществу больного, неуравновешенного человека.

Из изложенного сделаем главный вывод: эмоциональные состояния детей являются определяющими характеристиками их поведения. Состояния тревоги, вины, угрозы и враждебности вызывают девиантное поведение. Его предвестниками и движущими силами выступают нарастающие по силе эмоциональные состояния тревожности, депрессии, депривации, фрустрации. Коррекция отклоняющегося поведения — это изменение не самого поведения, а тех состояний, которыми оно вызвано, исправление внутреннего мира ребенка.