

Вправи, які рекомендовано застосовувати на уроках з дітьми старшого дошкільного та молодшого шкільного віку для регуляції психічних функцій та емоційно-вольової сфери

Гра — це унікальний фантастичний простір, який містить величезний творчий потенціал. Дітям молодшого шкільного віку ігри надають можливість відреагувати на різні хвилювання і труднощі, побудувати на рівні почуттів стосунки з тими, хто довкола, навчитися контролювати та регулювати свій внутрішній світ.

При розробці конспекту уроків слід використовувати принципи комплексного впливу на ряд вищих психічних функцій та емоційно-вольової сфери. Так, наприклад, під час виконання вправи «відгадай, що ми задумали», основна мета — розвиток активного словникового запасу дітей. Але при виконанні цієї вправи також впливу зазнають увага, мислення, емоції дітей. Вправи «відтворення геометричних фігур», «доміно» формують довільну пам'ять і розвивають довільну увагу. При виконанні вправ «незвичайна тварина», «поєднай дві події» активізуються творче мислення та увага.

Проводячи корекційно-розвивальні заходи, пропонуйте дитині пояснити, як вона виконувала завдання, прокоментуйте незрозуміле. У ході гри потрібно домагатися, щоб кожна дитина після пояснення робила завдання самостійно, навіть якщо і не досконало. Виконання вправ можна організовувати як гру-змагання або як гру з винагородою, що підвищує мотивацію учнів на успіх.

Вправа «незавершений сюжет»

Дорослий/-а кладе перед кожним гравцем / гравчиною олівці, фломастери та ігровий аркуш з незавершеним зображенням. Дітей просять домалювати запропоноване зображення так, щоб всі елементи обов'язково утворювали цілісний предмет (тварину, іграшку тощо) або сюжету. Перед початком роботи психолог/-иня просить індивідуально кожного гравця / гравчиню подумати й відповісти, що може вийти з цих деталей, що саме збирається намалювати дитина. Потім діти починають малювати, а коли робота закінчена, психолог/-иня просить дати малюнку назву. Якщо малюнок незрозумілий, дитину просять його прокоментувати.

Вправа «доміно»

Дітям роздають картки із зображеннями предметів. По колу починається розповідь. Це може бути казка, фантазія, гумористична розповідь тощо. Історія обов'язково включає у свій сюжет предмети, що зображені на картинці. Після закінчення гри картинки перемішуються, а потім діти повинні відновити порядок розташування карток.

Вправа «відгадай, що ми задумали»

Дорослий/-а та діти вибирають ведучого / ведучу — того / ту, хто буде відгадувати задумане. Дитина виходить за двері, а діти, що залишилися, разом з психологом/-инею задумують будь-який предмет і домовляються, що кожен / кожна буде називати тільки одну його ознаку по черзі.

Ведучого/-у запрошують до кімнати, він / вона стає в коло дітей. Вони по колу називають різні ознаки предмета. Ведучий/-а може назвати предмет після будь-якої ознаки. Тоді той / та, на кому сталося вгадування, стає ведучим/-ою, і гра починається знову.

Вправа «незвичайна тварина»

Доросла/-ий прикріплює до дошки картки з контурним зображенням тварини й просить дітей описати незвичну тварину, яка володіє деякими особливостями зовнішнього вигляду і здібностями, властивими тваринам, зображеним на картинках. Також дітям пропонують придумати їй назву і скласти про неї розповідь.

Вправа «вирази думки іншими словами»

Надайте кілька варіантів речень. Думки, які в них закладені, діти мають передати іншими словами.

Варіант I: «Мама насварила сина за двійку». Варіант II: «Я розсердився на свою молодшу сестричку». Варіант III: «Учениця запізналася в школу». Варіант IV: «Я дуже боюся темряви».

Наприклад, коли фразу за спрощеним варіантом IV: «Я дуже боюся темряви» учасники повторюють іншими словами, використовуючи нові вирази, розмивається винятковість ситуації. Побоювання і тривоги учнів стають предметом загальної колективної гри й висловлюються відкрито та легко.

Вправа «способи застосування предмета»

Назвіть який-небудь предмет, попросить дітей пригадати якомога більше способів його застосування. Причому можна назвати способи, взяті з реального життя, і способи придумані, фантастичні. Але в останньому випадку учні повинні обов'язково сформулювати обґрунтування способу застосування.

Варіант I: «книга». Варіант II: «автомобіль». Варіант III: «помідор». Варіант IV: «дощ».

Наприклад, за варіантом III можуть бути названі способи з реального життя: помідор можна з'їсти, зробити з нього салат, додати в борщ, накласти рослинну маску з помідора на обличчя та інше. З фантастичних способів можна назвати: «З величезного помідора можна зробити житло, вичавити помідор і зварити з соку червону фарбу, засушити помідор і зробити капелюх».

Вправа «поєднай дві події»

Дайте дітям набір малюнків із зображенням сюжетних подій. Запропонуйте зв'язати події та скласти їх у, правильну послідовність.

Вправа «пошук сполучних ланок»

Назвіть дітям два предмети, які не пов'язані між собою. Завдання учнів — придумати 2–3 предмети, які перебувають між першим та другим словом і складають «перехідний місток» між ними.

«Перехідні» предмети повинні бути пов'язані між собою і заданими словами логічними зв'язками. Якщо такі зв'язки неочевидні, учасники повинні обґрунтувати свою відповідь.

Варіант I: «лопата», «автомобіль». Варіант II: «шафа», «завод». Варіант III: «ножиці», «трава». Варіант IV: «кошеня», «озеро».

Наприклад, за варіантом II можуть бути відповіді: «шафа» — «піджак» (висить у шафі) — «людина» (носить піджак) — «завод» (людина ходить працювати на завод в піджаку). Або: «шафа» — «дерево» (матеріал для шафи) — «болти» (потрібні для

збірки шафи) — «завод» (на ньому зроблені болти).

Гру можна ускладнити, запропонувавши завдання: скласти логічний ланцюжок зі слів не «спочатку в кінець», а навпаки.

Вправа «відтворення геометричних фігур»

Дитині пропонують розглянути різні геометричні фігури та запам'ятати їх розташування для того, щоб через 10 секунд відтворити на чистому аркуші.

Вправа «пошук суперечливих предметів»

Скажіть учням слово, що позначає предмет, а вони повинні будуть назвати якомога більше предметів, протилежних першому: за призначенням, зовнішнім виглядом, істотними ознаками, матеріалом, з якого виготовлено предмет.

Варіант I: «будинок». Варіант II: «людина». Варіант III: «поліно». Варіант IV: «країна».

Наприклад, за варіантом II до слова «людина» можна дібрати слова, як-от: «тварина» (протилежність за рівнем інтелектуального розвитку), «камінь» (протилежність за критерієм «жива» — «нежива» природа), «дитина» (протилежність за віком) тощо. Відповіді учнів або команд повинні бути обов'язково доповнені обґрунтуванням та аргументацією: чому вони відповідають так, а не інакше.

Вправи для розвитку емоційно-вольової сфери

Вправа на знайомство з настроєм

Цю вправу проводять, щоб навчити дітей впізнавати та розрізняти емоції та емоційні стани. Діти по черзі розповідають про свій настрій, порівнюють його з тим, який відчували вчора або вдома.

Хвилинки-здоровинки

Мета вправи — зняти м'язове напруження. Інструкція для дітей: сидячи, піднімаючи праву руку вгору, торкнутися лівого вуха і навпаки. Повторити 3–4 рази.

Ігрова терапія тісно пов'язана з методами психотерапії, як-от: проєктивне малювання, казкотерапія, лялькотерапія, психогімнастика.

Проєктивне малювання

Теми малюнків слід підбирати так, щоб надати учням можливість графічно виразити свої почуття та думки. Теми можуть бути різноманітними й торкатися як індивідуальних, так і групових проблем.

Зазвичай тема малювання охоплює:

минуле й сьогодні («Моя найголовніша проблема в спілкуванні з іншими», «Ситуації в житті, в яких я відчуваю себе невпевнено», «Мій звичайний день»);

майбутнє або абстрактні поняття («Ким би я хотів/-ла бути», «Три бажання», «Острів щастя», «Любов», «Ненавість», «Страх», «Заздрість»);

стосунку в класі («Що дав мені клас, а я йому», «Що мені не подобається або хто мені не подобається в класі»).

Казкотерапія

Ця вправа допомагає отримати відчуття психологічної захищеності в повсякденному світі, дає можливість програти основні життєві ситуації в «захищеному режимі» — через казки. Цей вид терапії дає змогу глибше розібратися у собі, активізувати внутрішні ресурси людини. Одна з особливостей

казкотерапії — можливість зміщення уваги. Інколи поліпшення може настати вже тому, що фокус уваги зміщується з однієї проблеми на іншу, казкову. Основні прийоми роботи з казкою: аналіз казок, розповідь казок, переписування казок, постановка казок за допомогою ляльок, придумування казок.

Лялькотерапія

Для корекційного впливу на дітей дошкільного та молодшого шкільного віку використовують ляльку як проміжний об'єкт взаємодії дитини та дорослих (психологів, вихователів, батьків). Дитина, пізнаючи реальний світ, його соціальні зв'язки, активно проєктує сприйманий досвід у специфічну ігрову ситуацію. Основними об'єктами такої соціальної проєкції достатньо довгий час є ляльки. Діти в парі з батьками чи однолітками розігрують типові конфліктні ситуації з життя дитини, використовуючи ляльок. Так відбувається корекція протестної, опозиційної, демонстративної поведінки.

Психогімнастика

Психогімнастика у вузькому значенні — це ігри, в основі яких використання рухової експресії як головного засобу комунікації.

Вправа «наші емоції»

Діти отримують картки та завдання: назвати емоційні стани зображені на картках; розділити аркуш паперу на дві половини й перемалювати схематичні зображення так, щоб зліва розташувались емоційні стани, які дітям подобаються, а праворуч ті, які не подобаються.

Після виконання завдання учні по черзі називають та пояснюють, чому їм не подобаються чи подобаються відповідні емоційні стани. Запропонуйте дітям також визначити та схематично зобразити свій настрій на цей момент. А потім попросіть коротко пояснити причину того чи іншого емоційного стану.

Зазвичай підготовча частина психогімнастики починається з вправ на розвиток уваги. Наприклад:

гімнастика із запізненням. Одна дитина виконує звичайні гімнастичні вправи, а весь клас повторює їх, відстаючи на один рух. Завдання ведучого чи ведучої — поступово збільшувати темп виконання вправи;

передача ритму по колу. Діти стають у коло. Хтось один задає певний ритм, плескаючи в долоні. А потім інші діти по черзі повторюють його;

передача руху по колу. Один учень імітує дію з уявним предметом так, щоб її можна було продовжити. Сусідка продовжує цю дію, уявний предмет діти передають одне одному по колу;

дзеркало. Учні розбиваються на пари й по черзі повторюють рухи своїх партнерів.

Інший вид вправ використовують для зняття напруги. Це можуть бути прості рухи, наприклад: «я йду водою», «я йду гарячим піском», «їду до лікаря», «їду в школу» та інші. Тут можна використати й вправи на кшталт «третього зайвого», а також провести різноманітні рухові ігри.

За матеріалами посібника
Агресивна дитина: як їй допомогти /
Упоряд. О. А. Атемасова