

Хвойницкая, В. Ч. Коррекционно-педагогическая работа по социально-эмоциональному воспитанию детей с особенностями психофизического развития / В. Ч. Хвойницкая // Дефектология. – 2004. – № 6. – С. 28–39.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

В. Ч. Хвойницкая,

*научный сотрудник лаборатории коррекционной педагогики и психологии
Национального института образования*

Коррекционно-педагогическая работа по социально-эмоциональному воспитанию предполагает обращение к миру эмоций, миру внутренних ощущений и переживаний детей.

Эмоциональная сфера — сложное психофизиологическое явление, состоящее из многих компонентов. Общеизвестно, что эмоциями управлять не просто, а в некоторых случаях это и

вовсе не удается. Бывает, сколько ни пытаешься перестать нервничать, все равно нервничаешь, сколько ни убеждаешь себя забыть об обиде — не получается, как ни стараешься скрыть рвущееся наружу веселье — никак, да еще и на лице все «написано». Создается впечатление, что влиять на эмоции, на ход их развития не представляется возможным, что они существуют сами по себе. Но как же быть с необходимостью контролировать эмоциональные проявления, с потребностью получать достаточное количество положительных эмоций, с умением выражать свои эмоции социально приемлемыми способами, с необходимостью понимать чувства других? Налицо актуальность задачи педагогического воздействия на ход и качество эмоционального развития, которое более корректно определять как социально-эмоциональное вследствие взаимообусловленности социальных и эмоциональных процессов.

Педагогические средства диагностики и коррекции эмоционального развития доступны педагогам. И. П. Павлов утверждал: «Ничто в психике человека не остается неподвижным, неподатливым, а все всегда может быть достигнуто, изменяться к лучшему, лишь бы были осуществлены соответствующие условия». Это девиз для педагогов и источник уверенности в том, что их воспитательные усилия будут вознаграждены.

Путь педагогического воздействия на социально-эмоциональное развитие ребенка подсказывает системная организация психики человека, отражающая факт функционирования организма человека как единой, целостной системы. Это единство означает, что нарушение деятельности какого-либо одного компонента системы вызывает изменения в работе других ее звеньев. Каждый из нас не раз испытывал эту системность на себе: нездоровится — нет и настроения, все не мило; случилось радостное событие — и бо-

лезнь как рукой сняло; захватила творческая идея — и забываешь об отдыхе, еде, сне.

Изучение эмоций обнаружило связь эмоциональной, сенсорной и моторной сфер в психофизиологической организации человека. Для нас это означает, что педагог может влиять на малопроизвольные эмоциональные функции через такие подвластные контролю и управлению извне функции, как сенсорика и моторика. Этот факт объясняет использование упражнений, содействующих полисенсорному и кинетическому восприятию, в системе работы по социально-эмоциональному развитию и воспитанию.

Слушая, осязая, осматривая, подключая вкусовые рецепторы и обоняние, ребенок погружается в мир ощущений и эмоциональных переживаний. Этот опыт обогащает восприятие детьми самих себя, развивает их самосознание и эмоциональную сферу. Плотнo закрыв глаза, зрячий ребенок попадает в непривычный для него мир, в котором он должен ориентироваться на различные шумы, голос сопровождающего или на прикосновения к предметам. Восприятие при «выключенном» зрении дает возможность гораздо интенсивнее познать такие свои ощущения, как слух, обоняние, осязание.

В большой степени активизируют эмоциональную сферу и кинетические ощущения. Подвижные упражнения, упражнения на смену положения тела, на определение возможности управлять своим телом, мышцами, умения замереть и отреагировать быстрым движением — источник разнообразных эмоций, причем эмоциональные переживания, вызываемые неуспехом, в игре переживаются легче, так как протекают на фоне активного выброса энергии. Не менее актуальны мимические упражнения, способствующие невербальному общению и облегчающие понимание характера эмоциональных переживаний других людей.

В процессе коррекционно-педагогической работы по социально-эмоциональному воспитанию ребенок сможет получить ответы на вопросы: *Что происходит со мной, когда глаза закрыты? Как «увидеть» дорогу только с помощью осязания, ощущения пространства и слуха? Как я ощущаю себя и других? Могу ли я выдержать, если кто-то касается меня? Что я буду чувствовать, а что почувствует мой товарищ?* и др. Предлагаемые упражнения не только ориентируют на развитие эмоций, партнерских отношений, эмпатии и доверия к окружающим, но и способствуют развитию памяти и внимания.

Использование данных упражнений возможно с различными категориями детей. Задания можно скорректировать применительно к конкретному возрасту, познавательным способностям и физическим возможностям. Опыт переживаний, приобретаемый в процессе предлагаемой работы, необходим и тем, кто находится в контакте с детьми с особенностями психофизического развития: родителям, педагогам специальных образовательных учреждений, педаго-

гам и ученикам интегрированных классов. Эти упражнения можно рекомендовать практикующим и будущим дефектологам, психологам, социальным работникам и социальным педагогам как для воспитательной работы в области социально-эмоционального развития, так и для понимания, прочувствования внутреннего мира своих воспитанников, что позволит сделать работу специалистов более эффективной.

Кроме того, данный вид работы поможет педагогам избежать синдрома «эмоционального выгорания». Педагогическая деятельность — одна из наиболее эмоционально перегруженных. В условиях интенсивного профессионального общения учитель испытывает продолжительные психотравмирующие воздействия. Задания на релаксацию, используемые в структуре занятий по социально-эмоциональному развитию и воспитанию, помогут снять психомышечное напряжение как детям, так и взрослым. В качестве дополнения для профилактики синдрома «эмоционального выгорания» педагогам можно порекомендовать занятия по аутогенной тренировке.

Упражнения для создания эмоционального комфорта при знакомстве

Цель упражнений: знакомство, запоминание имен и получение информации друг о друге, разбивка на подгруппы, выработка быстрой реакции, навыков спонтанной деятельности, активизация при плохом настроении, поддержание двигательной активности, развитие восприятия.

Здравствуй, я рад(а) тебя видеть, потому что...

Ученики располагаются по кругу. Поворачивая голову к своему соседу, начинают обращение к нему со слов: «Здравствуй, я рад(а) тебя видеть, потому что...». Концовку этой фразы каждый ребенок придумывает сам.

Необычные приветствия

Ученикам предлагается поприветствовать друзей, представив себя каким-либо животным или птицей. Вся группа пытается определить, кто это.

Необычные приветствия

Ученикам предлагается поприветствовать друзей, представив себя каким-либо предметом (скрипучая дверь, колокольчик, замок, ветер, дождик, шорох, каблучки). Если группа не сможет определить, что это, ученик сам называет.

Давайте познакомимся

Знакомство участников группы. Передавая мяч, другой предмет друг другу по кругу, учитель и ученики называют свое имя. Цель упражнения —

помочь детям быстрее запомнить имена своих одноклассников и учителя. Дети могут уточнить, как бы они хотели, чтобы их называли. Упражнение может проводиться под веселую, но не заглушающую голоса детей музыку.

Встаньте все, кто...

Задача учителя — придумать наиболее забавные условия, например: *Встаньте те, кто любит конфеты, не хотел просыпаться, в синей кофточке, у кого дома есть собака, у кого имя состоит из четырех букв, кто быстро бегают, живет на двенадцатом этаже, у кого маму зовут Ира, кто ездит домой на троллейбусе, у кого глаза карего цвета, кто знает наизусть стихотворение* (можно использовать программное стихотворение), *пишет левой рукой, умеет*

петь и т. д. После задания «умеет петь» можно предложить ребятам спеть известную всем песню.

Упражнение на расстановку (рассаживание) группы

Все участники находятся в одном ряду. Порядок расположения детей определяется по различным критериям. Группа может выстроиться по критерию, который определил руководитель игры, например, в соответствии с начальными буквами имен участников (Анна, Борис и т. д.). Затем игроки перестраиваются по другому критерию: в соответствии с месяцем, на который у них приходится день рождения (январь, февраль и т. д.). Другие возможные критерии: размер обуви, возраст, рост, длина волос...

Упражнения на образование пар

Цель упражнений: развитие восприятия, ловкости, желания вступить в тактильный контакт с другим человеком, активизация при плохом настроении, деление на пары.

Вытаскивание нитей

Для образования пар руководитель игры держит в кулаке шерстяные нити или веревочки длиной до одного метра (на половину количества участников) так, что концы свешиваются справа и слева. Каждый из участников берет конец нитки (веревки) и, не выпуская его, отыскивает свою пару, когда учитель разжимает кулак и отпускает веревочки.

Это упражнение можно разнообразить в зависимости от возраста, способностей детей и целей. Например, пары можно образовать с помощью разноцветных шариков, которые ребята

вытаскивают из корзины. Шаров в таком случае должно быть каждого цвета по паре. Можно использовать звуковые пары. В таком случае подбираются пары одинаково звучащих погремушек, коробочек, пищалых игрушек и т. п.

Следует оговориться, что необходимо учитывать случаи, когда выбор пар осуществляется только по желанию детей (когда ребенок с трудом переносит общество и тактильный контакт незнакомого, нового для него человека, когда очень важен результат игры, а получить его представляется возможным только в паре с близким другом и т. п.).

Упражнения на полисенсорное восприятие

У детей с особенностями психофизического развития может быть нарушена деятельность отдельных анализаторов, но благодаря функционированию сохранных анализаторов они могут получать вполне объективную информацию об окружающей среде.

Упражнения на развитие зрительного восприятия

Посредством зрительных упражнений актуализируется эмоциональная сфера, а также:

- расширяется область зрительного восприятия;
- устанавливается различие между передним и задним планами;
- тренируется зрительно-моторная координация;
- достигается постоянство восприятия;
- воспринимаются локализуемые предметы в пространстве;
- устанавливаются пространственные связи;
- происходит восприятие различных форм, их группировка;
- распознаются цвета;
- тренируется зрительная память.

Цель упражнений: развитие зрительного восприятия, визуальной памяти, координации руки — глаза.

Найди пару предмету

Учитель располагает в помещении (не на самых видных местах) парные предметы по количеству участников, например, 2 яблока, 2 кубика, 2 вазочки, 2 декоративные салфетки и т. д. Каждый, кто найдет пару, прекращает поиск и дожидается, пока другие отыщут свою пару предметов.

Предметы могут быть одинаковыми не только качественно, они могут объединяться логически и функционально, например, болт и гайка, нож и вилка, волейбольный мяч и сетка, теннисная ракетка и мяч, волан и бадминтонная ракетка и т. д.

Глаза сыщика

Участники разбиваются на пары, садятся напротив друг друга и внимательно смотрят: во что одет партнер или партнерша, на какой руке у него кольцо, часы, какая прическа? Потом оба отворачиваются и изменяют что-либо в своей внешности (надевают кольцо на другой палец, часы на дру-

гую руку, закатывают рукава в свитере и т. п.). Затем они поворачиваются лицом друг к другу и стараются найти изменения в партнере. Первоначально таких изменений может быть минимум. Но, в принципе, их может быть много, по желанию учеников.

Вода в стакане

Для игры понадобятся чайник с водой и стакан. Участникам завязывают один глаз, и они пытаются налить воду в стакан. Интересно, что получится?

Это упражнение можно изменить, предложив детям бросать какие-либо предметы с завязанным левым, а потом правым глазом.

Варианты:

- бросать теннисные или поролоновые мячики в корзину для бумаг, поставленную в центре комнаты;
- забрасывать мячи в подвешенную к потолку шину;
- набрасывать кольца на ножки стула (перевернуть его ножками вверх) и т. д.

Упражнения на развитие слухового восприятия

Посредством слуховых упражнений актуализируется эмоциональная сфера, а также:

- тренируется умение распознавать среди шумов основной звук;
- усиливается концентрация на услышанном;
- тренируется слуховая память, способность запоминать последовательность букв или слов;
- развиваются навыки распознавания сходства и различия звуков и тонов, правильной их классификации (важно для развития речи);

- облегчается восприятие смысловых связей, распознавание и понимание услышанного;
- развиваются навыки определения источника звука или шума (слуховая локализация).

Цель упражнений: развитие общей концентрации, ориентации вслепую (с закрытыми или завязанными платком глазами) и концентрации на тех ощущениях, которые испытывают незрячие или слабовидящие, развитие фантазии.

Звуковая память

Каждый из участников получает «звуковую коробочку» (для этого можно использовать пластмассовые футляры для фотопленки, заполненные каким-либо звучащим содержимым: горохом, бусинками, сахаром, канцелярскими кнопками и т. п.), «играет» на ней и с завязанными глазами по звуку пытается найти своего партнера. Каждые две «звуковые коробочки» заполнены аналогичными предметами, поэтому издадут одинаковые звуки.

Курица и цыплята

Пары договариваются об определенном звуке (например, подражание звукам, которые издает курица). Один из игроков — цыпленок. Он закрывает или завязывает платком глаза. Другой участник — курица. Задача

цыпленка — найти курицу, ориентируясь на звуки, которые она издает. Затем происходит смена ролей.

Таинственные шаги

Один участник входит в комнату или в круг детей, а потом выходит. Остальные с закрытыми глазами определяют момент изменения направления его движения.

Представление желаемого места

Участники образуют круг. В центре его садится один из игроков и загадывает какое-нибудь место или ситуацию. Остальные пытаются представить (изобразить) это место только с помощью звуков (без слов). Изображаемыми местами могут быть: концерт, несчастный случай, футбольный стадион, зубной врач, мотогонки, драка и т. д.

Упражнения на развитие осязания (тактильные упражнения)

Осязательное, тактильное восприятие способствует получению информации о предмете с целью его познания. Области осязательного восприятия:

- руки — это одновременно орган и орудие осязания;
- ноги (ступни) обладают способностью точно различать; особенно это свойство проявляется у людей, у которых ампутированы руки. Пальцы на ступнях и сами ступни могут заменить пальцы на руках и в целом руки, т. е. пальцами на ступнях и самими ступнями можно рисовать, писать, мастерить и т. д.;
- рот, язык, губы, небо очень чувствительны и обладают высокой способностью различать при исследовании различные формы, фактуры, предметы.

Благодаря осязательному восприятию исследуются:

- фактура поверхности (неровная, гладкая);
- консистенция (желеобразная, плотная, мягкая, твердая);
- температура (холодная, прохладная, нейтральная, теплая);
- геометрические формы, вес, пропорции.

Через кожные покровы осуществляется также восприятие боли (от прикосновений или движений). Боль содержит важную информацию об окружающем мире. Поэтому прикосновения с целью такого восприятия должны быть очень осторожными. Ощущение легкой боли обозначает предостережение, боль от уко-

ла или ожога, т. е. угроза раны, служит запуском дальнейших моторных действий.

Цель упражнений: развитие навыка воспринимать «вслепую», чувствовать, осязать, концентрироваться; желания вступить в тактильный контакт с другим человеком.

Играем в почту

Группа участников рассаживается на стульчиках, на полу, располагаясь вплотную друг за другом. Первый и последний в ряду игроки получают по листу бумаги с карандашом или маркером. Последний игрок рисует на бумаге какую-либо простую фигуру, а затем повторяет этот рисунок на спине впереди сидящего ребенка; тот, в свою очередь, рисует на спине игрока, сидящего перед ним, и т. д. Ставить уточняющие вопросы не разрешается, можно только попросить нарисовать фигуру еще раз. Первый в ряду игрок переносит фигуру, которая рисовалась у него на спине, на бумагу, после чего рисунки сравниваются. Участники меняются местами.

Возможны варианты: рисовать на ладони, на предплечье, на лбу...

Пройти по веревочке

Веревка (длина 10 метров) укладывается на пол (в круг, зигзагообразно, петель). Участники должны пройти по веревке в носках или босиком с закрытыми глазами.

Упражнения на развитие вкусового восприятия

В повседневной жизни можно найти много примеров эмоционального восприятия вкусовых ощущений: «так бы тебя и скушал», «меня от этого тошнит», «сладкий ребенок», «кислая физиономия», «кому-то здорово насолить», «сделать постное лицо», «сладко зевнуть», «горькая участь».

Спектр вкусовых ощущений содержит четыре основных компонента:

- *сладкий* (воспринимается кончиком языка);
- *соленый* (воспринимается кончиком языка);
- *горький* (воспринимается основанием языка);
- *кислый* (воспринимается краем языка).

Существует огромное количество *смешанных* ощущений (апельсин на вкус сладкий, кислый; грейпфрут — кислый, сладкий и горький).

Важно прочувствовать оттенки в почти одинаковых веществах, ощутить их различие и многообразие.

Классификация по фактурам и температурам

Участникам предлагаются заранее подготовленные картонки, покрытые металлом, поролоном, пластиком, пенопластом. Дети классифицируют их вслепую по фактуре и температуре. Игра заканчивается сравнением полученных ответов с правильными.

Осязать и нарисовать предмет

Каждый ребенок получают предмет для осязания вслепую. Через некоторое время предметы убираются, участники рисуют то, что ощутили. Игра завершается сравнением рисунка с предметом.

Сколько рук

Один из игроков встает в середине и закрывает глаза. Другие кладут на его плечи одну или обе руки. Задача водящего — сосчитать количество рук, его коснувшихся. Перед началом игры следует назвать и исключить от прикосновений зоны-табу. Необходимо также обратить внимание игроков, что для ощущения прикосновений и их подсчета нужна спокойная атмосфера и концентрация. Во время игры следует сохранять тишину.

Цель упражнений: развитие навыка чувствовать, осязать, концентрироваться на вкусовых ощущениях, дифференцировать их.

Чайная лавка

Вместе с детьми завариваются различные сорта чая (мятный, лимонный, шиповниковый). После остывания чай пробуют с закрытыми глазами (чтобы цвет не мешал определению вкуса). Можно разлить чай в пластиковые стаканчики, закрыть их крыш-

ками с отверстиями и пить через соломинку (чтобы исключить запах).

Насколько сладкое сладко

Исследуются на степень сладости: сахар, мед, сироп, фруктовый сахар, фрукты, кисло-сладкие фрукты (апельсины).

Упражнения на развитие обонятельного восприятия (различение запахов)

Нос и чувство обоняния используются в символической форме для характеристики эмоционально напряженных условий, описания симпатий и антипатий или настроения в группе:

- *я его на дух не переношу* — это означает, что кто-то нам явно не симпатичен;
- *быстро испариться* может, как мы знаем, не только запах духов;
- *дело плохо пахнет* — это относится не к запаху, а к эмоциональному настроению;
- *в воздухе запахло паленым* — в переносном смысле подразумевается неприятная социальная ситуация.

Запахи обладают различными качествами. Они подразделяются на:

- *цветочные* (пахнут розой);
- *эфирные* (пахнут грушей);
- *мускусные* (пахнут мускусом);
- *камфорные* (пахнут эвкалиптом);
- *тухлые* (пахнут сероводородом);
- *жалящие* (пахнут муравьиной кислотой, уксусом).

Переживания запахов обладают длительным и глубоким действием. Давно прошедшие события легко вспоминаются, если возникает определенный запах. Кроме того, обоняние обладает защитной функцией. Например, испорченную пищу можно узнать по запаху.

Цель упражнений: развитие навыка чувствовать, обонять, концентрироваться на обонятельных ощущениях, дифференцировать их.

Парфюмерные детективы

Флакончики с различными духами ставятся в ряд. Вата пропитывается содержимым одного флакона. «Детектив» должен определить, какому флакончику соответствует запах.

них лимон, цветы, пряности и т. д. Каждую емкость нюхают один раз, затем выставляют на круг. Участники определяют содержимое.

Тест на запахи

Группа садится в круг, глаза завязаны или закрыты. По кругу в одном направлении передаются заранее подготовленные стаканчики с запахами: в

Танюша-лакомка

Участникам по очереди предлагается выбрать, что бы они съели, определив выбор по запаху, так как глаза завязаны. Для этого можно использовать имеющие аромат фрукты, йогурты, сладости и т. п.

Варианты:

- ребенок просто указывает, какой из запахов для него самый вкусный;

- ребенок выбирает самый вкусный запах и конкретно определяет, какой продукт его издает, при этом получает возможность съесть этот продукт.

Моторное развитие

Упражнения на самовосприятие и равновесие

Данные упражнения тренируют глубинное восприятие, а также:

- сообщают о координации всех частей тела, мышц, о степени напряженности мускулатуры, учат сознательно управлять ее напряжением или расслаблением;
- способствуют восприятию направления и скорости движения;
- помогают ощутить и оценить собственные силы при сохранении позы, при преодолении сопротивления;
- тренируют вестибулярный аппарат;
- развивают статическое и динамическое равновесие;
- учат сохранять равновесие на различных плоскостях (уменьшенных опорных плоскостях, неустойчивых поверхностях, приподнятых поверхностях);
- тренируют умение балансировать с предметами в сочетании с движением;
- актуализируют эмоциональную сферу.

Цель упражнений: развитие навыка концентрироваться, осязать, чувствовать мышечное напряжение своего тела и тела партнера по игре, желая вступить в тактильный контакт с другим человеком, формирование бережного и осторожного отношения друг к другу, развитие коммуникативных способностей и оперативного реагирования, развитие ловкости, активизация двигательной активности.

Пройти по веревочке

По середине комнаты растянута веревка, по которой проходит каждый участник. Особенность упражнения — при перемещении игрок использует перевернутый бинокль (на удалении).

Дети садятся на пол спиной к спине (сконцентрироваться на ощущении спины партнера). Оба участника крепко упираются спинами, фиксируют подошвы на полу и пытаются встать, опираясь лишь на спину партнера.

Бег в парах

Пара участников становится у матерчатого коврика так, что одна нога каждого игрока (у одного левая, у другого правая) находится на коврике. Игроки пытаются найти совместный ритм для скольжения и продвижения по полу. Можно использовать движение в парах, когда ноги партнеров связаны тонкой ниткой. Если

партнеры не найдут оптимальный способ продвижения вперед, чутко улавливая движения друг друга, нитка может разорваться. В этом случае пара выбывает из игры.

Незрячая продавщица

Незрячая продавщица должна составить ряд из гирь: от самой легкой до самой тяжелой. Не разрешается ощупывать гири, так как их можно различить по размеру и весу. В роли гирь можно использовать пластиковые бутылки объемом 250 мл, по-разному заполненные водой: доверху, на три четверти, наполовину, на одну четверть. Этот вариант удобен тем, что такая бутылка, если даже упадет, не разольется и не разобьется. На ощупь они одинаковы. А сделать таких «гирь» можно столько, сколько требует ситуация, возраст, возможности детей.

Смена места

Игроки разбиваются на две команды и располагаются друг за другом справа и слева от центра на гимнастической скамейке или бревне. Находясь все время на скамейке или бревне, обе команды должны поменяться местами. Крайний игрок правой команды меняется местом с игроком левой команды. Второй игрок левой команды меняется местом со вторым игроком правой команды, и так до тех пор,

пока все игроки не поменяются местами. Выбор меняющихся игроков определяет группа перед началом игры. Если один из игроков соскочил со скамейки или коснулся пола, то обе команды занимают исходную позицию, и игра начинается сначала. Сложность игры зависит от ширины скамейки.

В этой, на первый взгляд, несложной игре заложены широкие возможности получения опыта взаимодействия и контакта.

Мимическая гимнастика

- Способствует обучению навыкам контролирования эмоциональных проявлений. Установлено, что изображение человеком на лице радости, горя, обиды и т. д. вызывает включение переживания этой эмоции на психофизиологическом уровне. Таким образом, можно, к примеру, в ситуации обиды попытаться сделать радостное лицо, что будет способствовать переключению с отрицательной эмоции на положительную.

- Развивает лицевую мускулатуру. Для детей с особенностями психофизического развития этот вид деятельности приобретает особую актуальность, так как у некоторых наблюдается неадекватность мимических проявлений, являющаяся следствием врожденных нарушений иннервации лицевой мускулатуры.

- Помогает обучению навыкам кодирования и декодирования мимических формул эмоций.

Пчелка

Прилетела пчелка. Села нам на правое плечо. Подуем и прогоним ее. (Села на левое плечо, на подбородок, на лоб, на правый глаз, на левый глаз, на соседа.)

ва, внизу, сверху? (Все действия имитируются.)

Семья Леших

В сказочном лесу жила семья Леших. Старший брат дышал так, что весь воздух уходил вверх (нижнюю губу вытянуть вперед и выдохнуть). Второй брат дышал так, что весь воздух уходил вниз (верхнюю губу натянуть на нижнюю, выдохнуть). Третий брат дышал так, что весь воздух уходил вправо (сомкнуть левые уголки рта). Четвертый брат дышал так, что весь воздух уходил влево (сомкнуть правые уголки рта). Младший брат дышал так, что весь воздух шел прямо (губы трубочкой). Какому брату удастся задуть свечку, если ее держать прямо перед собой, справа, сле-

Испорченный телефон

Участники «спят». Учитель «будит» первого и изображает эмоцию с помощью мимики. Ученик «будит» следующего и изображает эмоцию ему. Так до последнего участника. Потом учитель спрашивает, начиная с последнего, какую эмоцию он «передавал». Так можно найти звено, где произошло «искажение», или убедиться, что «телефон» исправен.

Вопросы, которые можно задать детям:

1. По каким признакам мы определили эмоцию?
2. Что помешало тебе определить эмоцию?
3. Трудно ли было понять товарища?
4. Что ты чувствовал, когда изображал эмоцию?

Пантомимические задания

Задания этого типа синтезируют мимические и моторные действия.

Окаменеть!

Участники двигаются под музыку по комнате. Музыка внезапно прекращается, и все застывают, как окаменевшие. Пока музыка вновь не заигрывает, все должны сохранять неподвижность и принятую позу.

Снимается кино

Водящий исполняет роль режиссера. Всем претендентам на роль артиста предлагается сыграть: *болит живот; потерял кошелек; несешь тяжелую сумку; злую Бабу Ягу, веселого учителя физкультуры; обиженного мальчика.*

Выражаем свои чувства

Социальная обусловленность жизни ребенка требует от него разрешения многочисленных проблемных ситуаций в формуле «Я и люди вокруг меня».

- Как эффективнее общаться с ними?
- Как завоевать симпатию?
- Как выразить свои чувства?
- Что говорить и как поступать, чтобы тебя правильно поняли?
- Как вести себя в ситуации, когда у других радость? А когда горе? Как выразить им сочувствие?
- Как поддержать товарища? Похвалить его, сказать комплимент?

Помощь в поиске ответов на эти и другие вопросы окажут упражнения данного цикла.

Помоги принцессе

Учитель сообщает ученикам, что случилось: «Дракон спрятал в замке в глухом лесу принцессу. Нужно ее отыскать. Одни мы не справимся. Поэтому попросим помощи у обитателей леса. Чтобы лесные жители нам помогли, будем говорить им что-нибудь приятное (комплименты) о внешности, поведении, характере и т. п.». Интрига этого задания в том, что можно ввести не только реальных героев: зайца, лисичку, ежика и других, но и сказочных: Лешего, Бабу Ягу, Русалку, Водяного. Не все герои положительные, и у ребят возникает задача за что-либо похвалить и отрицательного героя. Что они придумают?

Выражаем свои чувства

1. Ты случайно встретил на улице своего друга. В словах приветствия вырази, что ты в эту минуту чувствуешь:

- радость (прекрасно, что встретил);

• удивление (неожиданная встреча);

• огорчение (ты спешишь и не имеешь времени поговорить).

2. Разговор с товарищем затягивается (уже полчаса ты с ним говоришь). Нужно заканчивать разговор. Вырази в словах прощания:

• печаль, огорчение (жаль, что нужно расставаться);

• раздражение (слишком затянулся разговор, нет времени);

• радость (можно поболтать с другом, который тебе очень нравится).

Мои чувства

Расскажи, что бы ты чувствовал при следующих обстоятельствах:

• твой рисунок побеждает на конкурсе;

• нужно пройти по зыбкому мостику над бурным потоком;

• мама застаёт тебя, когда ты натираешь термометр, чтобы подделать температуру;

• удалось испечь вкусное пирожное;

- выиграл в шашки;
- собрался покататься на велосипеде, а он сломался;
- промок под дождем.

**Дополни высказывания
(из собственного опыта)**

Радуюсь, когда ...
 Печалюсь, так как ...
 Горюю, потому что ...
 Доволен, когда ...
 Спокоен, потому что ...
 Зол по причине ...
 Недоволен, так как ...
 Удивлен тем, что ...
 Испугался, потому что ...
 Стыдно из-за того, что ...

Обижен тем, что ...
 Восхищаюсь теми, кто ...

Самый неприятный человек

Учитель предлагает ученику вспомнить самого неприятного для него человека и объяснить, чем он неприятен. Потом педагог предлагает постараться найти у этого человека хоть одно положительное качество. Конструируется ситуация: Представь, что у этого человека случилось горе. Жалко ли его? Поможешь ли ты ему? Как? Чем?

Я в этот мир пришел, чтобы...

Педагог предлагает ученику продолжить высказывание.

Релаксация

Цель упражнений: формирование навыков релаксации, снятие психомышечного напряжения.

Силачи

Релаксация для плечевого пояса. Предлагается симитировать движения штангиста: поднять штангу, бросить ее на пол.

Винт

Релаксация для всего тела. Предлагается стоя поворачивать корпус тела в разные стороны; руки свободно, как плети, движутся за корпусом.

Ноги в воду

Релаксация для всего тела. Детям предлагается отдохнуть: «Пойдем к речке, сядем на берегу и опустим ноги в воду, поболтаем ими».

Сон на берегу моря

Релаксация для всего тела. Дети в удобной позе под музыку «спят», учитель комментирует, что им снится: теплое солнышко, цветы...

Хорошим финалом для занятий по социально-эмоциональному воспитанию является следующее упражнение.

Связующая нить

Дети в кругу. По кругу друг от друга передают клубок ниток и держатся за нитку. Получив клубок, ребенок говорит, чего хочет для себя, передавая соседу, желает ему что-нибудь хорошее.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ