

МЕТОДЫ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- открытое непосредственное одобрение и поддержка, улыбка
- слушание музыки
- физическая разрядка
- релаксация
- юмор, смех
- дать выговориться и даже поплакать
- дыхательные упражнения.



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ
УЧИТЕЛЕЙ И
РОДИТЕЛЕЙ

Пр-т Октябрьский, 2а

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ
УЧИТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ



МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ
ЭМОЦИОНАЛЬНО-
ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ У
ДЕТЕЙ С
ЗАДЕРЖКОЙ
ПСИХИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ



ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
ОВЧИННИКОВА Е.В.

МЕТОДЫ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Каша спит

Сидя на стуле, одну руку положить на живот, другую – на грудь. На вдохе втянуть живот и набрать воздух в грудь, затем на выдохе опустить грудь и расслабить живот с громким произнесением звука «ш-ш-ш». Выполнять 1–2 мин.

Трубач

Сидя на стуле, сжать кисти рук в трубочку и поднять вверх ко рту. Сделать вдох носом и медленный выдох с громким произнесением «п-ф-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

Насос

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Сделать вдох носом, затем на выдохе наклонить туловище в сторону и скользить руками по телу с произнесением длительного звука «с-с-с-с». На вдохе выпрямиться, на выдохе наклониться в другую. Повторить 6–8 раз.

Методы развития эмоционально-волевой сферы

- Психогимнастика
- Преодоление трудностей («Давай поробуем», «Ты сможешь!»...)
- Привычные жизненные ситуации (просьба, требование, ссоры, опоздание)
- Рисуночная терапия: «Рисунок настроения»; «Мой страх»; «Самый грустный день в моей жизни»; «Самый счастливый день в моей жизни»; «Мой гнев»; «Мои обидчики»...
- Сочинение историй
- Использование смайликов для рефлексии урока



- Обсуждение чувств («Почему ты сердишься?»...)

- Использование метафор

Психогимнастика:

Что слышно?

Цель игры. Развивать умение быстро сосредоточиваться.

1-й вариант. Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали.

2-й вариант. По сигналу ведущего внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что где происходило.

Пожалуйста!

Все участники игры вместе становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры.