

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии
 Кафедра информационных технологий обучения и непрерывного образования

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ О.Г. Смолянинова
« _____ » 2020г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.01. Педагогическое образование

44.03.01.01 Тьютор

**Комплекс упражнений для коррекции эмоционального состояния детей
среднего школьного возраста**

Руководитель _____ канд.пед.наук, доцент Д.Н. Кузьмин
кафедры ИТОиНо

Выпускник _____ А.Д. Морозов

Красноярск 2020

СОДЕРЖАНИЕ

<u>ВВЕДЕНИЕ</u>	3
<u>1 Теоретические основы использования психофизиологических техник в работе тьютора с детьми среднего школьного возраста</u>	5
1.1 Физиологические особенности детей среднего школьного возраста.....	5
1.2 Возможность применения психофизиологических техник в работе тьютора.....	9
1.3. Методики по применению психофизиологических техник	13
<u>2 Разработка методики применения психофизиологических техник</u>	17
2.1 Разработка комплекса упражнений для коррекции эмоционального состояния детей среднего школьного возраста.....	17
2.2 Структура комплекса упражнений.....	19
2.3 Экспертная оценка комплекса упражнений	20
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	22
<u>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</u>	24
<u>ПРИЛОЖЕНИЯ А-Д</u>	26-34

ВВЕДЕНИЕ

В жизни каждого человека может присутствовать стресс. Стressовые ситуации возникают на работе, дома или же - в школе. Именно стресс с той или иной вероятностью является причиной многих заболеваний, что наносят не малый вред здоровью, а ведь здоровье – это одно из важных условий в деятельности и достижения успеха в ней. На сегодняшний день стресс с наибольшей силой распространяется на детей и подростков. В виду, того что большинство стрессовых ситуаций возникает во время обучения, психологи выделили такой термин «школьный стресс». За ним идёт «экзаменационный стресс», часто встречающийся у выпускников, однако такой стресс и не чужд подросткам, ведь по окончанию курса основного общего образования, который длится 9 лет, проводятся итоговые экзамены, подготовка и ожидание которых тоже влияет на эмоциональное состояние. В связи с этим, проблема профилактики эмоционального состояния детей среднего школьного возраста в настоящее время стала актуальной.

В любой ситуации, в том числе и стрессовой, тело включено, принимая на себя абсолютно все стрессы, проходящие через жизнь человека. В момент напряжения и волнения может меняться дыхание, вслед за которым изменяется состав крови и гормональный фон, что на уровне физиологии готовит человека к действию. Если же гештальт не закрылся – это состояние затем откладывается в мышцах.

Для коррекции различных негативных состояний в телесно-ориентированном подходе используют различные психофизиологические техники, известные еще из древних духовных практик. С помощью отслеживания естественного способа дыхания человека можно диагностировать его психологические проблемы, а напряжение определённых групп мышц может свидетельствовать о текущем негативном эмоциональном состоянии.

В поверхностной форме это может быть обычное расслабление или поднятие тонуса. В педагогической же работе дыхательные техники могут использоваться намного более активно.

Цель нашего исследования – разработать методику применения психофизиологических техник тьютором в школе для улучшения эмоционального состояния детей среднего школьного возраста.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить физиологические особенности детей среднего школьного возраста.
2. Изучить возможности применения психофизиологических техник в работе тьютора.
3. Изучить существующие методики применения психофизиологических техник.
4. Разработать комплекс упражнений для коррекции эмоционального состояния детей среднего школьного возраста.
5. Провести экспертную оценку комплекса упражнений.

Объектом исследования является эмоциональное состояние детей среднего школьного возраста

Предмет исследования – Комплекс упражнений для коррекции эмоционального состояния детей среднего школьного возраста

Гипотеза нашего исследования заключается в следующем – Коррекция эмоционального состояния детей среднего школьного возраста возможна путём реализации разработанного комплекса упражнений.

1 Теоретические основы использования психофизиологических техник в работе тьютора с детьми среднего школьного возраста

1.1 Физиологические особенности детей среднего школьного возраста

Почему был выбран средний школьный возраст? 11-14 лет - этот период отличается завершением созревания организма, с биологической точки зрения: окончательно оформляется моторная индивидуальность, характерная для взрослого человека. Что касается психики, то на данном этапе идет достаточно сложный процесс становления характера. В этом возрасте формируются интересы, в том числе и к спортивной и оздоровительной подготовке, что является основной направленностью физического воспитания. Формирование спортивного характера, его умение мобилизовать себя на преодоление трудностей - Важный элемент физического воспитания в этот период [1].

В подростковом возрасте темп роста организма максимален, так же происходит социальное взросление личности, рост самосознания, ребёнок переходит от конкретного способа мышления к абстрактному способу, помимо общего биологического развития. Возрастает роль активно развивающейся второй сигнальной системы, играющей определённую роль в образовании определённых навыков и рефлексов. Концентрируются процессы торможения, а так же – возбуждения. Возрастает эмоционально-реактивный контроль как раз за счёт торможения полушарий головного мозга. Все эти особенности необходимо учесть при организации физического воспитания [2].

Средний школьный возраст характерен повышением окислительных процессов, что выражены резкими сдвигами в эндокринной системе, процессы полового созревания усиливаются, увеличиваются все размеры тела и, собственно, рост – данный процесс именуется вторым ростовым скачком («вытягиванием»). Темп развития у девочек и мальчиков отличается и этот подростковый период – далеко не исключение. У подростков быстро меняются

все пропорции тела – Они по своему виду приближаются к пропорциям взрослого, рост трубчатых, длинных костей конечностей и позвонки многократно увеличен в длину, однако, в ширину этот рост умеренный и незначительный. Тем не менее, не смотря на очевидный приток энергии, чрезмерные мышечные нагрузки, как факторы ускорения процесса окисления, зачастую замедляют рост трубчатых костей, ведь позвоночник подростка по-прежнему достаточно подвижный [3].

У подростка сердечно-сосудистая система существенно изменяется: увеличивается масса желудочков, преимущественно, быстро увеличивается объём сердца, несколько медленнее утолщаются стенки сердца. В этом возрасте происходит достаточно быстрое развитие мышц и всей мышечной системы, также – сухожилий и суставно-связочного аппарата. Характерны изменения в микроструктуре миокарда, прежде всего размеры мышечных волокон и ядер. Сердце подростка по структурным показателям практически не отличается от сердца взрослого человека. Разнонаправленные изменения происходят в строении лёгочной артерии, она шире аорты, а к концу периода устанавливаются обратные соотношения. Увеличение объёма сердца опережает рост ёмкости сосудистой сети, что служит повышению сосудистого тонуса как предпосылку к росту артериального давления. По своим темпам рост сердца перегоняет в этом возрасте рост всего тела; в то время как масса сердца подростка увеличивается более чем в 2 раза, вес тела - лишь в 1,5 раза. Увеличение мощности сердца превосходит те возможности для его работы, которые предоставляются всё ещё относительно небольшими просветами артерий, в результате чего при мышечной работе значительно повышается кровяное давление. Поэтому подросткам противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких сильных движений или натуживания, а также соревнования в скоростном беге. Наиболее пригодны для данного возраста физические упражнения средней интенсивности при

относительно длительной мышечной работе(напр., ходьба на лыжах по пересечённой местности, катание на коньках и др.) [4].

Период полового созревания отличается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объём лёгких увеличивается почти в два раза с 11-14 лет, значительно повышается МОД и растёт показатель ЖЕЛ. В этом возрасте увеличивается показатель гемоглобина в крови, эритроцитов, приближается к показателям взрослого человека. Аэробные возможности улучшаются быстрее, чем анаэробные. У мальчиков этого возраста максимальное потребление крови (МПК) увеличивается на 28%, а кислородный пульс на 24%, а у девочек на 17% и 18%. Экономичность кислородных режимов подростков при физических нагрузках ещё значительно ниже, чем у взрослых, но выше чем у детей младшего возраста. В тоже время ликвидация кислородного долга у подростка происходит с высокой интенсивностью. В подростковом возрасте глубокая перестройка происходит в эндокринной системе. В этот период начинается усиленный рост половых желез, повышается активность надпочечников и щитовидной железы. Активизация гормональной функции увеличивает количество хромаффинных клеток [5].

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Можно констатировать, что подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся [6].

Для применения рациональной методики обучения необходимо знать закономерности возрастного развития главнейших систем организма. Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями. Рост и развитие скелета. В среднем школьном возрасте происходит ускорение роста и развития в связи с половым созреванием. Увеличиваются половые различия. Продолжается окостенение скелета. К 14-16 годам в позвоночнике появляются новые точки окостенения. Верхние и нижние поверхности тел позвонков окостеневают в 15-16 лет. В этом же возрасте происходит срастание нижних отрезков грудины. К 10-13 годам завершается окостенение запястья. Окончание развития скелета руки у подростка женского пола на 2 года раньше, чем у подростка мужского пола. Окостенение сесамовидных костей обычно начинается с 13-14 лет. С 13-14 лет преобладает развитие лицевого скелета во всех направлениях и складываются характерные черты физиономии. С 12 лет и до взрослого состояния ежегодный прирост лицевого черепа составляет 2-3 мм. К 15 годам базилярная часть затылочной кости сливается с основной. С 12 лет окружность черепа увеличивается ежегодно на 4 мм [7].

1.2 Возможность применения психофизиологических техник в работе тьютора

Психофизиологические техники являются одним из основных направлений современной практической психологии. Существенной особенностью данного направления психотерапии является то, что работа с телом создает уникальные возможности терапевтического воздействия «вне цензуры сознания», что позволяет обнаружить истинные истоки наболевших проблем, получить доступ к глубинным уровням бессознательного, представленным в теле. Эта особенность предопределяет высокую

эффективность телесно-ориентированного подхода в оказании психологической помощи, в создании условий разрешения проблем. Осуществление реальной, целенаправленной и результативной телесноориентированной психотерапии требует очень большого количества разнообразных умений и навыков – причем большая часть из них неспецифична именно для работы с телом, а включает в себя, например, умение вступать в живой, аутентичный и принимающий контакт с подростком, быстро и точно строить глубокие диагностические версии, мотивировать его на совместную работу и многое другое. Чтобы понять конкретного подростка, по словам А. Адлера «мы должны быть способны видеть его глазами и слышать его ушами» . Как этого достичь? Как можно развить эту способность? Ведь для понимания конкретного подростка недостаточно обладать знаниями о типологиях личности [8].

Для того, чтобы человек мог понять другого, он должен быть определенным образом настроен, психологически готов. Такая психологическая готовность возможна при наличии следующих условий:

1. педагогу-психологу необходимо иметь развитые органы чувств, развитую способность чувствовать, быть восприимчивым к новому;
2. необходима , по выражению А.А. Ухтомского, « доминанта на лицо Другого». Она возможна тогда, когда « самоутверждение перестает стоять заслонкою между людьми».

Идентификации с другим способствуют телесные метафоры, которые, также, как и художественные метафоры, способны передать ощущения, переживания и глубинные личностные смыслы человека. Через прочувствование, понимание телесных метафор, выражающихся в динамике (движения, танец, ритуальные действия) и статике (позы), становится возможным идентификация с внутренним миром другого [9].

Для описания «стратегии» в работе с телом нам необходимо проанализировать специфику каждого этапа процесса реализации психофизиологических. На этапе сбора информации перед психологом-консультантом стоят задачи:

1. установление доверительного контакта с подростком;
2. получение максимума информации о подростке, о проблеме, с которой он пришел на прием, и о причинах ее возникновения;
3. помочь подростку в формулировке конструктивного запроса, с которым можно было бы начинать работу.

Психолог-консультант разговаривает с подростком, проясняет запрос и осуществляет все процедуры, необходимые для разрешения трех поставленных задач. Информация же о подростке для телесно-ориентированного психотерапевта в первую очередь извлекается из телесных проявлений его личностной проблематики. Решение задачи формирования конструктивного клиентского запроса имеет свои особенности при телесно-ориентированной психотерапевтической работе. В соответствии с разделением способов жизнедеятельности на три основные сферы – интеллектуальную, эмоциональную и телесную – можно выделить и три вида языка, которыми может пользоваться подросток для взаимодействия с окружающим миром. Ведущий язык, как и в нейро-лингвистическом программировании, определяется преобладающими словами. Человек, предпочитающий интеллектуальный язык, в своих описаниях будет ориентироваться в основном на попытки осмысления происходившего, на сообщения о том, что, по его мнению, думают другие люди, на абстрактные выводы и предположения («он подумал», «это происходило потому, что», «то-то делать плохо») [10].

Человек же, использующий телесный язык, будет по большей части говорить о телесных проявлениях и внешнем выражении практических

действий («у меня екнуло в груди», «она прикоснулась»). На втором этапе – этапе построения диагностических версий – специфика при использовании телесно-ориентированных методов работы, можно считать, практически отсутствует [11].

Разница лишь в том, что телесно-ориентированный психотерапевт свои версии строит, основываясь на телесно-ориентированных моделях. На демонстрационно-диагностическом этапе перед психотерапевтом стоят три основные задачи:

1. проявление для подростка очевидной связи между диагностической версией и его поведенческими паттернами;
2. создание терапевтического альянса, то есть формирование единого с подростком представления о целях и задачах психотерапевтического процесса;
3. мотивирование подростка на конструктивную работу.

Для формирования гармоничного способа существования необходимо нормальное освоение подростком четырех базовых личностных умений, обеспечивающих адекватное распределение энергии:

- умение быть в контакте с собственными потребностями и окружающим миром;
- умение выстраивать границы между собой и окружающим миром во всех его проявлениях;
- умение произвольно организовывать свою деятельность; умение извлекать полноценный опыт из собственных действий и обстоятельств внешнего мира.

Для обеспечения оптимального состояния базисного, нейрологической и темпераментального уровня организации иерархической структуры личности используются неспецифические упражнения саморегуляции [12].

Они призваны нормализовать психофизическое состояние подростка в целом и в определенной мере помочь ему управлять состоянием сознания: - мышечная релаксация, - дыхательная саморегуляция, - управление вниманием и сенсорное осознавание, - осознавание схемы тела. Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко – для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно непременное условие – мотивация, т.е. каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию. Первая цель этого метода – вырвать ребёнка из безнадежности и беспомощности, выявив стрессовые события в жизни, которые сделали ее столь тяжелой или даже невыносимой. Подростку требуется несколько простых упражнений на расслабление, легких для самостоятельного выполнения в любое время, в любом месте и занимающих не более 10-15 мин. Поэтому можно использовать простую технику расслабления. Лучше всего заниматься от трех до пяти раз в день, через каждые три часа, максимум по 15-20 мин. Например, после пробуждения, между завтраком и обедом, после обеда, вечером и перед сном [13].

1.3 Методики применения психофизиологических техник

Методика расслабления по А.А. Касатову (доктор психологических наук Уральского Государственного университета им. М. Горького): Сели – закрыли глаза. Глубокий вдох через нос – медленный выдох через рот (3 раза). Проговариваем про себя(« гоним волну»). Расслабляем язык – щеки – подбородок – щеки. Глаза – шея – плечи. Плечи – руки – кисти – Руки – кисти – живот – Спина – живот – бедра – Живот – бедра – колени – Бедра – колени – икры – Колени – икры – стопы. мягкая волна « сверху вниз» 3 раза. После того как ребёнок расслабится(это займет от 8 до 11 мин), его просят создать мысленный образ процессов, происходящих в его организме, и хода лечения.

Сначала пусть он представит себя и свое тело. Все это может быть сделано вполне реалистически, с использованием медицинских книг или иллюстраций, или же символически, с помощью мысленных образов или карикатурных персонажей. Некоторые представляют и нарисуют, как сказочные рыцари убивают драконов; другие увидят огромные пылесосы или мощные водопады. Затем взрослый предлагает создать мысленный образ хода лечения. Подросток представляет себе благополучный исход лечения, он мысленно видит свое выздоровление. Он представляет самого себя здоровым и счастливым. Неумение сосредоточиться фактор, тесно связанный со стрессом.

Возникает многократная несосредоточенность. Каждая из этих функций, выполняемых ребёнком, вызывает целый ряд импульсов, отвлекающих внимание от выполняемой в данный момент деятельности и способных вызвать стрессовую ситуацию. Такое разрывание на части изо дня в день приводит в конце концов к истощению, главным образом психическому. В таком случае концентрационные упражнения просто незаменимы. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня. Для начала желательно заниматься дома: рано утром, перед уходом на работу (учебу), или вечером, перед сном, или – еще лучше – сразу же после возвращения домой.

Итак, обозначим примерный порядок выполнения концентрационных упражнений:

1. Постарайтесь, чтобы в помещении, где вы предполагаете заниматься, не было зрителей.
2. Сядьте на табуретку или обычный стул – только боком к спинке, чтобы не опираться на нее. Стул ни в коем случае не должен быть с мягким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится. Сядьте как можно

удобнее, чтобы вы могли находиться неподвижно в течение определенного времени.

3. Руки свободно положите на колени, глаза закройте(они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы – никакой визуальной информации).

4. Дышите через нос спокойно, не напряженно. Страйтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

5. А теперь два варианта концентрационных упражнений:

а) концентрация на счете. Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, то начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

б) концентрация на слове. Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации. Именно такая концентрация приводит к желаемому побочному результату – релаксации всей мозговой деятельности.

6. Выполняйте релаксационно-концентрационные упражнения в течение нескольких минут. Упражняйтесь до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие.

7. Закончив упражнение, проведите ладонями по векам, не спеша откроите глаза и потянитесь. Еще несколько мгновений спокойно посидите на стуле. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.

Психотехники данной группы служат удовлетворению таких базовых потребностей личности по классификации А. Маслоу, как физиологические, а также потребности в безопасности и защите. Задачи более высокого порядка решаются с помощью психокоррекционных упражнений групп (II) и (III), с применением которых связано удовлетворение потребностей в принадлежности (III) и любви(II), в самоуважении (III) и самоактуализации (II). Показатели зрелости личности (группа II): чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных обстоятельствах; чувство ответственности за близких; чувство постоянства места обитания; критический подход к обстоятельствам жизни и способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций; способность в целом планировать и осуществлять свой жизненный путь. В описываемой системе психокоррекционных упражнений сюда относятся такие, как: « Осознавание границ»; « Банк поглаживаний» («Кто похвалит себя...»); телесный подход к решению экзистенциальных проблем;« Прогулка в детство», или элементы телесного психоанализа; « Телесное триединство»; «Поиск центра»;« Первичный контроль»; « Вторичный контроль».

«Опоры внешние и внутренние»; «Фотоальбом (Мой портрет)»; «Семейное фото (Я сам)»; «Кто Я»; « Мое предназначение». Показатели социальной адаптированности (группа III):

- адекватность реакций на социальную среду, чувство положения в среде себе подобных и гармония взаимоотношений с ними;
- умение уживаться с окружающими и способность к самокоррекции поведения в соответствии с нормами, принятыми в коллективе;
- умение в то же самое время добиваться самоутверждения в коллективе и в обществе без ущерба для остальных его членов [14].

Для улучшения психосоциальной адаптированности могут служить упражнения(наряду с перечисленными ранее):« Фоторобот» – проработка

проекций и переносов; телесно-ориентированные аффирмации; телесно-ориентированная репетиция поведения; «Чаша весов», или «голос интуиции»; «Круг времени»; «Марионетка»; «Центр тяжести»; «Заземление»; «Перегрузка и невесомость»; «Ванька-встанька». Осознавание и проработка проблем призваны привести к личностному росту, самоактуализации личности [7], осознанию подростком собственной миссии [8], интегральной цели. Если молодому человеку удастся положительно повлиять на свои основные жизненные принципы, добиться того, чтобы методы телесноориентированной психотерапии стали составной частью его образа жизни, то он станет уравновешеннее, будем более спокойно реагировать на стрессогенные факторы. Необходимо знать, что дети в состоянии сознательно воздействовать на те или иные процессы, происходящие в их организме, т.е. обладают способностью ауторегуляции [15].

На основании всего вышесказанного, я могу сделать вывод, что в подростковом возрасте для развития необходимы физические упражнения. В телесно-ориентированном подходе эти упражнения так же могут применяться для улучшения и стабилизации психологического состояния. Существуют методики, которые направлены именно на это и ориентированы на детей среднего школьного возраста. Тьютору необходимо защищать интересы ребенка и помочь ему в решении его актуальных проблем; видеть в ребенке личность независимо от его жизненных ориентиров; осмыслить ребенка как уникальное явление природы, признать приоритет его субъектности. Тьютор организует взаимодействие с воспитанниками на позициях человеколюбия, доброжелательности. Развитие личности происходит только в деятельности. Следовательно, роль деятельности чрезвычайно велика в жизни человека, тем более в воспитании и развитии личности.

Применение тьютором таких техник будет полезно для детей и их эмоционального состояния. Однако, чтобы тьютору в его работе применять

психофизиологические техники, нужны специально разработанные методики, рассчитанные на тьюторскую деятельность в средней школе. В нашем случае, такой методикой будет комплекс упражнений для коррекции эмоционального состояния детей среднего школьного возраста.

2 Разработка методики применения психофизиологических техник

2.1 Разработка комплекса упражнений для коррекции эмоционального состояния детей среднего школьного возраста

Для проведения занятия была выбрана очная форма внеклассного занятия. Это было сделано для того, чтобы наглядно, а главное эффективно провести демонстрацию парных упражнений с последующим его повторением учениками. Принципом упражнений является воздействие на мышечные зажимы, являющиеся следствием некоторых травм, детских страхов и других возможных причин стресса. Мышечные зажимы так же являются причиной негативного эмоционального состояния, но при правильной проработке этих самых зажимов путём психофизиологических техник, можно улучшить самочувствие ребёнка и его настроение, что является одной из составляющих его жизни и учебной деятельности.

В результате разработки для проведения занятия была выбрана очная форма внеклассного занятия. Это было сделано для того, чтобы наглядно, а главное эффективно провести демонстрацию парных упражнений с последующим его повторением учениками. Принципом упражнений является воздействие на мышечные зажимы, являющиеся следствием некоторых травм, детских страхов и других возможных причин стресса. Мышечные зажимы так же являются причиной негативного эмоционального состояния, но при правильной проработке этих самых зажимов путём психофизиологических техник, можно улучшить самочувствие ребёнка и его настроение, что является одной из составляющих его жизни и учебной деятельности.

Целями данного занятия являются:

- образовательные : продемонстрировать какие бывают упражнения и как их можно применять;

- воспитательные: содействие в ходе урока воспитанию культуры речи, дисциплинированности;
- коррекционно-развивающие : развить навык проведения упражнений в домашних условиях, а так же умение правильного их применения.

Задачи мероприятия:

1. Информирование учеников о таком виде расстройств, как эмоционально-мышечные зажимы.
2. Ознакомление с таким элементом, как Психо-физиологические техники.
3. Представление теоретического материала в виде карты-схемы мышечных зажимов. (см. приложение А)
4. Применение комплекса упражнений для работы с Эмоционально-мышечными зажимами и возможного их устранения

Структура занятия состоит из четырёх частей:

1. Вступление : приветствие учеников, вопросы и ответы о предыдущем занятии, ознакомление с тем, что будет на этом занятии.
2. Проведение диагностики эмоционального состояния и самочувствия САН (см. приложение Б).
3. Подготовка и краткий инструктаж.
4. Упражнения с учениками: телесные практики в парах с музыкальным сопровождением.
5. Проведение повторной диагностики для сравнение результатов и рефлексия: Вопросы ученикам: « Что вам дало занятие?», « Понравились ли вам занятие?» и.т.д.

Результаты, ожидаемые от данного мероприятия:

- понимание и осознание учениками телесных мышечных зажимов своего тела, почему необходима работа с ними;

- заинтересованность учеников (проявление их активности на уроке);
- улучшение эмоционального состояния.

2.2 Структура комплекса упражнений

Цель: Коррекция эмоционального состояния, путём воздействия на эмоционально-мышечные зажимы.

Целевая аудитория: Дети среднего школьного возраста. 5-6 класс.

Форма проведения: Внеклассное занятие

Оборудование : Карематы, устройство для воспроизведения звукового сопровождения.

Ход мероприятия:

Подготовка : Дети делятся на пары, берут по одному каремату на пару, расходятся по аудитории так, чтобы не мешать друг другу. Тьютор руководит процессом и объясняет дальнейшие шаги, координирует действия участников, запускает звуковое сопровождение « Звуки природы». Пары подразделяются на « Исполнителей» и «Помощников».

Внимание !: Все участники мероприятия должны чётко действовать согласно инструкциям тьютора! Также, для удобства необходима свободная(спортивная) одежда, не стесняющая движения.

Реализация: Упражнения выполняются следующим образом:

1. Звучит музыка. Исполнитель находится в расслабленном состоянии, лёжа на каремате – его глаза закрыты. Помощник находится рядом.

2. По команде тьютора, помощник касается ступнями ног до ног своего исполнителя. Далее, обхватив руками задние части колен, помощник сгибает и разгибает в колене ноги своего исполнителя. Все движения выполняются равномерно и не более 10-и раз.

3. Затем , помощник распрямляет ноги исполнителя так, чтобы тот находился в положении «свечкой», и раскачивает ноги вперёд и назад на подобии «маятника» – 10 раз.

4. Следующим шагом, необходимо, чтобы помощник согнул ноги исполнителя, прижав его колени к животу, чтобы выполнить« маятник» уже с согнутыми в коленях ногами – также 10 раз.

5. Самый сложный этап: Необходимо развернуть всё тело исполнителя, чтобы тот оказался на животе с согнутыми коленями, держа его за ноги. В таком положении исполнитель должен находиться не более 8-10 секунд.

6. После выполненных упражнений необходимо завершить их путём их повторного выполнения в обратном порядке.

7. В завершении, тытор даёт парам отдохнуть минуту. И никаких резких движений!

8. Далее, пары меняются и выполняют весь цикл заново.

Всё мероприятие длится не более 30-40 минут с учётом перерывов, возможных замечаний и рекомендаций тытора. По-завершению важна обратная связь в спокойной и непринуждённой обстановке – детям необходима полная « разгрузка» в течении всего занятия – не только при выполнении данных упражнений. Ведь мы работаем с эмоциональным состоянием детей.

2.3 Экспертная оценка комплекса упражнений

Для экспертной оценки комплекса упражнений была разработана анкета (см. Приложение В). В ней содержатся критерии оценки. Экспертную оценку проводили педагоги Театра-студии « АРТ-Игра» Молодёжного Центра « Новые имена», занимающийся различной творческой и педагогической

деятельностью с детьми различных возрастов. Состав комиссии экспертов 4 человека:

- Голованова Елена Анатолиевна - Педагог-психолог, специалист по работе с молодёжью;
- Груздова Маргарита Юрьевна - Педагог-воспитатель;
- Захарова Оксана Николаевна - Педагог начальных классов;
- Попова Эльвира Павловна - Педагог-психолог.

Им была предложена анкета, а так же все материалы, связанные с комплексом упражнений. В ответ на свою работу, помимо результатов анкетирования экспертов я получил от одного из экспертов в лице руководителя театр-студии «АРТ-игра» Головановой Елены Анатолиевны положительный отзыв и рецензию (см. приложения Г-Д)

В результате были получены следующие выводы:

- цели и задачи были сформулированы и прописаны;
- материал представлен в доступной форме, его объём позволяет достичь поставленных целей;
- комплекс упражнений содержит в себе различные средства представления: схема, анкеты для оценивания, аудио, текст;
- система оценивания включает в себя критерии оценки;
- данный комплекс упражнений эксперты считают полезным.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате нашего исследования, на основании изученной литературы, анализа существующих методик и упражнений, был создан комплекс упражнений для коррекции эмоционального состояния детей среднего школьного возраста, направленный на воздействия на эмоционально-мышечные зажимы, возникающие из-за травм детства, страхов и стресса. Преимущество нашего комплекса упражнений – воздействие на все основные мышечные зажимы.

По результатам экспертной оценки гипотеза получила своё подтверждение: Эмоциональное состояние детей среднего школьного возраста, если в школе проводить внеклассные занятия с применением психофизиологических техник. В перспективе возможно развитие такого рода упражнений, что могут использоваться не только в частных школах и молодёжных центрах, а так же и в общеобразовательной школе. Однако для такого рода разработок необходимо изучение психофизиологических особенностей детей разных возрастных групп, дабы избежать возможных негативных последствий для их здоровья и такого рода техники имели положительное влияние на школьников.

Обзор проделанной работы, а так же разработка комплекса упражнений помогает сделать некоторые заключения:

1. Применение комплекса упражнений для коррекции эмоционального состояния детей среднего школьного возраста должно проводиться в очной форме под чутким руководством.

2. Комплекс упражнений может стать полезным, как для преподавателей, так и для учеников. Для этого требуется знать минимум о

психофизиологических особенностях детей, о возможностях использования различных психофизиологических и телесных техник.

3. Такого рода упражнения – не панацея. Применение его должно нести в себе профилактический и, в перспективе, образовательный характер.

Сказанное выше свидетельствует о том, что для применения упражнений для коррекции эмоционального состояния, необходима систематизация и комплексный подход с целью их дальнейшего применений и возможности разработки будущими и профессиональными педагогами и тьюторами.

ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Яруллин , Р. Х. Качества двигательной деятельности человека [Текст] / Р. Х. Яруллин // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 8. - С. 20-22
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - Москва.: Академия, 2010. 348 с.
3. Алейникова , Т. В. Возрастная психофизиология / Т.В. Алейникова. - Москва: Феникс, 2007. - 288 с.
4. Шостак, В. И. Психофизиология / В.И. Шостак, С.А. Лытасев, М.С. Березанцева. - Москва: ЭЛБИ-СПб, 2009. - 352 с.
5. Кроль , В. М. Психофизиология / В.М. Кроль, М.В. Виха. - Москва: КноРус, 2014. - 512 с.
6. Лысова, Н.Ф. Возрастная анатомия и физиология: Учебное пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман. - Москва: Инфра-М, 2016. - 320 с.
7. Сыренский, В. И. Психофизиология здоровья / В.И. Сыренский, Е.А. Родина. - Москва: Каро, 2008. - 192 с.
8. Адлер , А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. - Москва, 1995. – 185 с.
9. Югова, Е. А. Возрастная физиология и психофизиология / Е.А. Югова, Т.Ф. Турова. - Москва: Академия, 2012. - 336 с.
10. Ханнафорд К.А. Мудрое решение. Мы учимся не только головой / К.А. Ханнафорд. - Пер. с англ. Москва, 1999. - 238 с.
11. Сергеева Л.С. Телесно-ориентированная психотерапия / Л.С. Сергеева. - Санкт-Петербург: Премиум-пресс, 2000. – 213 с.
12. Тхостов А.Ш. Психология телесности / А.Ш. Тхостов. – Москва: Смысл, 2002. – 193 с.

13. Басков В.Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии / В.Ю. Басков. - Москва: Институт Общегуманитарных Исследований, 2006. – 205 с.

14. Пезешкиан , Н. Новая модель лечения психосоматических нарушений: позитивная психотерапия во врачебной практике[Текст] Н. Пезешкинан // Психологический журнал, том 12. - 1991. - № 6. – С.15-18

15. Тимошенко , Г.В., Леоненко Е.А. Работа с телом в психотерапии: Практическое руководство / Г.В. Тимошенко, Е.А.Леоненко – Москва: Психотерапия, 2006. – 480 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Карта-схема мышечных зажимов

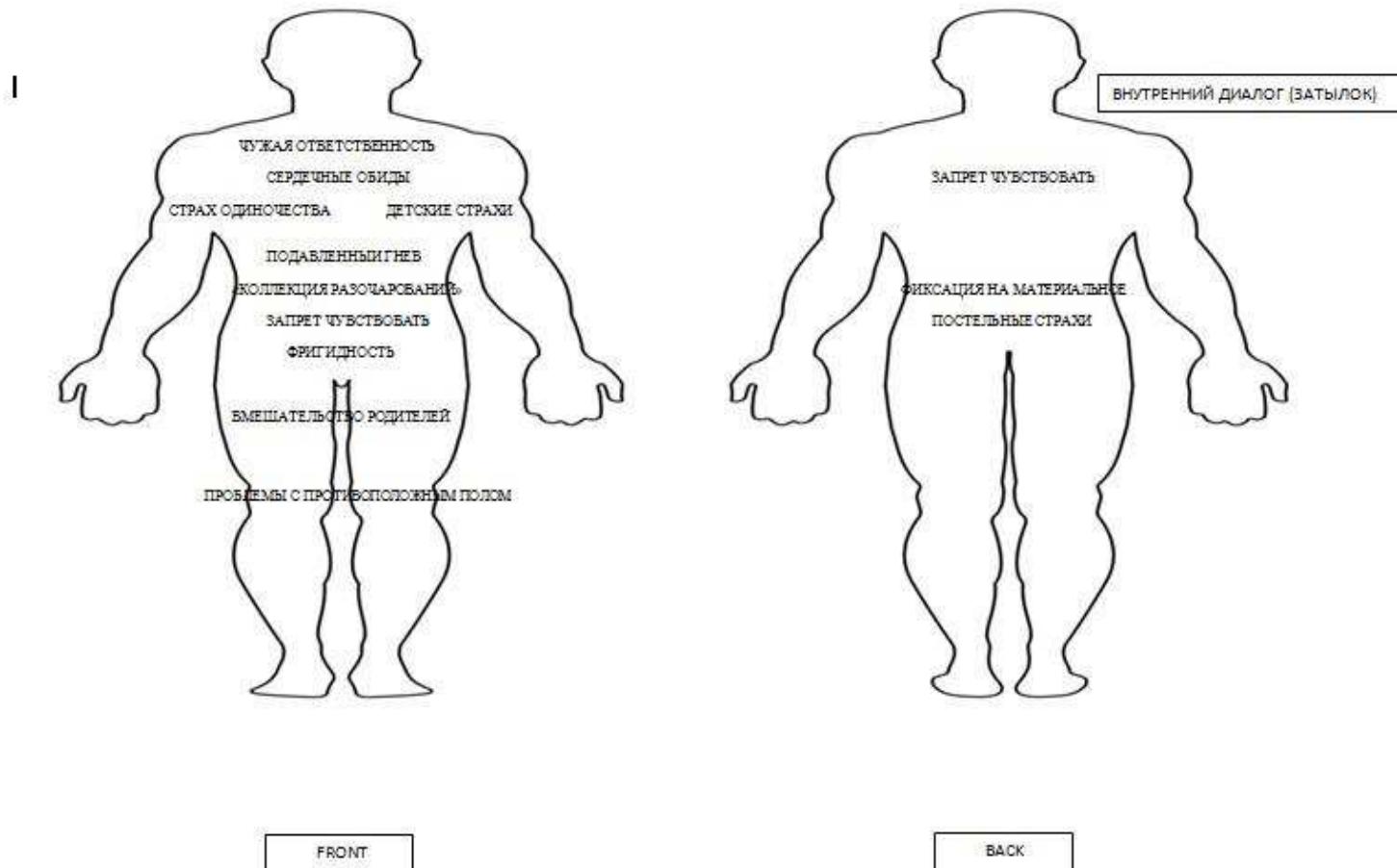


Рисунок А.1 – Карта-схема мышечных зажимов

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Диагностическая методика САН

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Инструкция. Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент.

Таблица Б.1 – Анкета диагностической методики САН

1	Самочувствие хорошее					Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным					Чувствую себя слабым
3	Пассивный					Активный
4	Малоподвижный					Подвижный
5	Веселый					Грустный

Продолжения таблицы Б.1

Окончание таблицы Б.1

Обработка результатов и интерпретация

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом:

– индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл;

- следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны:

- самочувствие – 5,4;
- активность – 5,0;
- настроение – 5,1.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Анкета для экспертной оценки комплекса упражнений для коррекции эмоционального состояния детей среднего школьного возраста

Пожалуйста, ознакомьтесь с предложенными критериями и оцените комплекс упражнений. Спасибо!

1. Фамилия, имя, отчество:
 2. Место работы:
 3. Сформулированы ли цели и задачи комплекса упражнений? Да или нет (обведите нужный ответ).
 4. Содержание комплекса соответствует целям и задачам? Да или нет.
 5. Материал представлен в доступной форме, материал позволяет достичь поставленных целей? Да, нет или частично.
 6. Материалы представлены в различной форме? Используется ли различное оборудование? Да или нет.
 7. Предусмотрена ли обратная связь? Да или нет.
 8. Используются ли в комплексе упражнений психофизиологические техники? Да или нет.
 9. Оцените по шкале от 1 до 5 данную разработку:
 10. Ваши пожелания и необходимые замечания:
-

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Отзыв руководителя театральной студии «АРТ-игра»



от 15.05.2020 № 0-1
на _____

Для предъявления по месту требования

Отзыв

Руководителя театра-студии «АРТ-игра» Головановой Елены Анатольевны на проектную работу студента 4 курса Института Педагогики, психологии и социологии Сибирского федерального университета по направлению 44.04.01 Педагогическое образование, профиль 44.03.01.01 Тьютор - Морозова Александра Дмитриевича, на тему: «**Комплекс упражнений для коррекции эмоционального состояния детей среднего школьного возраста**»

В данной работе Морозов Александр рассматривает вопросы, связанные с телесно-ориентированным подходом в коррекции негативных эмоциональных состояний, а также возможности применения психофизиологических техник при работе с детьми среднего школьного возраста.

Целью проекта было разработать комплекс упражнений, применяя который было бы возможно положительно влиять на настроение и активность детей-подростков. Данный проект актуален тем, что в таком возрасте - 11-14 лет завершается созревание организма и формируется характер с психологической точки зрения.

Для этого, автором был изучен, проанализирован и собран информационный материал по теме исследования. Александр предложил свой комплекс упражнений, который учитывает психофизиологические особенности детей, ориентирован на практическое применение, интересен и прост в реализации

Данный проект может быть полезен для воспитанников нашего театра-студии, так как в работе необходимо учитывать психологические особенности детей и подростков. Их состояния и переживания напрямую влияют на результаты занятий, будь то спектакль или академический концерт, фестиваль или иная форма работы. Комплекс упражнений отвечает требованиям, предъявляемым к работам такого рода, содержание его соответствует целям и задачам, и был высоко оценён нашими экспертами.

Руководитель театра-студии «АРТ-игра»

Е.А.Голованова



Рисунок Г.1 – Отзыв руководителя театральной студии «АРТ-игра»

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Рецензия от эксперта и специалиста по работе с молодёжью – Головановой Елены Анатолиевны

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ (рекензия)

Специалиста по работе с молодежью
ММАУ «Молодежный центр «Новые имена»
Головановой Елены Анатольевны

на проектную работу

«КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Суть данного проекта заключается в разработке комплекса упражнений с применением психофизиологических техник педагогом-тьютором в средней школе с учётом психофизиологических особенностей детей-подростков. Для проведения занятия была выбрана очная форма внеклассного занятия. Это было сделано для того, чтобы наглядно, а главное эффективно провести демонстрацию парных упражнений с последующим его повторением учениками.

Актуальность этой работы не вызывает сомнений, ведь различных стрессовых ситуациях тело включено, принимая на себя всё буквально, что может негативно воздействовать на эмоциональное состояние и для их коррекции действительно используют различные психофизиологические техники.

Цель и задачи проекта полностью соответствуют выбранным методам. **Продуктами проекта** являются описанный и структурированный комплекс в текстовом формате, карта-схема мышечных зажимов, бланк (анкета) для диагностики.

Практическая ценность продукта заключается в том, что материалы данной проектной работы могут впоследствии быть использованы на различных внеклассных мероприятиях, так же при работе с педагогом-психологом.

К положительным сторонам работы можно отнести умение ставить цели и задачи, соответствие содержания заявленной теме, наличие наглядного иллюстративного материала, оригинальность подачи материала, наличие собственного практического материала. Комплекс упражнений телесно- и практико-ориентирован, поэтому будет рекомендован к проведению на наших общих групповых занятиях после возобновления работы центра.

«15 » июль 2020 г.

Гр Голованова Ел

Рисунок Д.1 – Рецензия от эксперта и специалиста по работе с молодёжью –
Головановой Елены Анатолиевны

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра информационных технологий обучения и непрерывного образования



БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.01. Педагогическое образование

44.03.01.01 Тьютор

**Комплекс упражнений для коррекции эмоционального состояния детей
среднего школьного возраста**

Руководитель Д.Н. Кузьмин канд.пед.наук, доцент кафедры ИТОиНо

Выпускник А.Д. Морозов 19.08.20

Красноярск 2020