

Упражнения на
снятие
эмоционального

Упражнение 1. Закрыв глаза сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз.

Упражнение 2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

Упражнение 3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

Упражнение 4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.



Упражнение 5. Левостороннее дыхание - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

Упражнение 6. Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

Упражнение 7. «Точечный массаж» Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

Упражнение 8. «Колба» Представьте себе, что Вы находитесь в стеклянной колбе и все негативные слова не пробивают ее, они бьются о колбу и рассыпаются...



Памятка для
педагогов

НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ
ПОВЕЖДЕНИЕ
У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Подготовила: педагог-психолог
Гошковская Таисия Павловна

Диагностика нежелательного поведения у детей и подростков



У детей с интеллектуальным нарушением, психические процессы мозга развиваются неравномерно, с отставанием от нормы. Среди них – процессы возбуждения и торможения. Это является основной причиной нежелательного поведения детей с интеллектуальным нарушением. В ответ на раздражитель школьник становится раздражительным. Этот всплеск враждебности должен «снять» процесс торможения, но он не способен погасить возбуждение.

- ♦ Ребёнок с интеллектуальным нарушением ведёт себя нежелательно, из-за особенностей развития и наличия серьёзных заболеваний. В первую очередь, ребенок должен постоянно наблюдаться у психиатра и невролога, соблюдать приём выписанных препаратов и выполнять лечебные процедуры.
- ♦ Если не научить ребёнка в раннем возрасте справляться с гневом, то неконтролируемое нежелательное поведение может привести к очень серьёзным и непредсказуемым последствиям.
- ♦ Коррекционно-развивающая работа содержит общие (подходящие всем детям) и специфические игровые упражнения на снятие напряжения, уменьшение тревожности, умение понимать чужие эмоции и адекватно выражать свои чувства.

Рисуночные тесты выявляют скрытую агрессию, могут применяться при диагностических обследованиях младших дошкольников и детей с нарушениями развития.

1.«Несуществующее животное»

Методика применяется, начиная со старшего дошкольного возраста. Анализируется положение рисунка на листе, его направленность, общая динамика. Эта диагностика помогает выявить эмоциональные особенности личности, агрессивности, сферы общения.

2. «Моя семья»

Методика применяется с 5-6 лет. Диагностика внутрисемейных отношений. Практике этот тест является одним из самых информативных. Эта диагностика помогает выявить семейную динамику и положения ребенка в семье.

3.«Кактус»

Методика помогает выявить особенности психоэмоционального состояния ребенка, определить его устойчивость к стрессу и подверженность нежелательному поведению (а также её интенсивность) и понять причины, вызывающие негативные чувства у ребёнка.



Типы нежелательного поведения и способы построения

1. Гиперактивно-агрессивный ребенок. Такие дети часто, воспитываясь в семье по типу "кумира" или в атмосфере вседозволенности, попадая в коллектив сверстников, могут становиться агрессивными. Стимулируйте умение у детей признавать собственные ошибки. Развивайте чувство эмпатии, сочувствия.

2. Агрессивно-обидчивый и истощаемый ребенок. Повышенная чувствительность, раздражительность, ранимость могут провоцировать агрессивное поведение. Помогите ребенку разрядить психическое напряжение. Стремитесь избегать ситуаций перенапряжения, если ребенок почти всегда агрессивен.

3. Агрессивно-боязливый ребенок. Враждебность, подозрительность могут быть средством защиты ребенка от мнимой угрозы. Моделируйте, то есть, создавайте опасную ситуацию и вместе с ребенком преодолевайте ее.

4. Агрессивно-бесчувственный ребенок. Такой ребенок часто раздражается или равнодушен. Толкается, дерется, и ему трудно понять, что обиженному, плохо или больно. Старайтесь стимулировать гуманные чувства: обращайтесь внимание на грустное, подавленное состояние другого человека и стимулируйте желание помочь.