

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРРЕКЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ЭТИКИ С ЦЕЛЬЮ СНЯТИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С ТЯЖЁЛЫМИ И МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

**Малушко Н. М.** Государственное казённое общее образовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургская школа № 1», реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», ГКОУ СО «Екатеринбургская школа №1», г. Екатеринбург, Российская Федерация.

Представлен опыт работы учителя по устранению проявлений тревожности у старших школьников с тяжёлыми и множественными нарушениями с целью коррекции внешних сторон поведения, овладения обучающимися способности к полноценному общению. Предлагается комплекс упражнений по снятию уровня тревожности, приводятся примеры фрагментов учебных занятий.

Ключевые слова: тревожность, субъект, сенсорные нарушения, психогимнастика, эмоциональные и нервные напряжения.

В настоящее время одной из важнейших задач школы является организация учебного процесса, позволяющая каждому ребёнку, независимо от уровня его индивидуальных психофизических возможностей, успешно развиваться, реализовывать себя в учебной деятельности. Решение этой задачи возможно только при правильной организации урока, как основной формы обучения, от которой зависит функциональное состояние учащихся и их способность длительно сохранять умственную работоспособность на максимально возможном уровне.

Включение в учебный процесс обучающихся с тяжёлыми и множественными нарушениями в развитии затруднён особенностями их психофизического развития – неустойчивостью внимания, отсутствием собственной положительной мотивации к волевым усилиям, неумением адекватно избавляться от возникающих в результате умственного напряжения отрицательных эмоций, высокой утомляемостью, пониженной работоспособностью, повышенной тревожностью.

Именно тревожность является серьёзной проблемой в обучении и социализации данной категории учащихся. Симптомы тревожности мешают ученику сидеть на месте, слушать и учиться, вызывают нежелательное поведение ребёнка, которое проявляется в виде истерик, агрессии, самостимуляции и негативизма или абсолютного отказа от деятельности.

Каждая реакция, связанная с тревожностью, индивидуальна. Как пишет Пейдж: «Помогать ученикам, страдающим от тревожности, одновременно сложно и интересно, потому что они сами не знают, что чувствуют, у них нет ресурсов, чтобы попытаться справиться со своими чувствами».

Как показала практика одним из эффективных методов снижения тревожности у обучающихся с тяжёлыми и множественными нарушениями в развитии с целью восстановления у учащихся умственной работоспособности, снижения утомляемости и напряжения является проведение минуток отдыха

(физминуток). Наиболее эффективными упражнениями физминуток, применяемых для данной категории детей являются упражнения психогимнастики, предложенные М.И. Чистяковой. В связи с ограничением временных рамок, отводимых на проведение минуток отдыха, в полном объёме применять авторскую методику на уроке невозможно. Поэтому в содержание физминуток включаю только элементы психогимнастики. Кроме этих методов, в своей практике использую работу с пиктограммами, ролевые игры, рисуночную терапию, подвижные игры, рациональную терапию: обсуждение стихотворений, разыгрывание ситуаций, тестирование.

При использовании данных методов коррекции тревожности на уроках этики особое внимание уделяю решению следующих задач:

1. Включение подростка в ситуацию активного взаимодействия с взрослыми и сверстниками, создание психологически безопасной среды, обеспечивающей каждому ребёнку внутренне чувство защищённости.

2. Развитие навыков уверенного в себе человека.

3. Формирование умения по преодолению повышенного волнения в различных ситуациях.

4. Развитие разговорной речи, расширение словарного запаса, улучшение качества понимания речи.

В конце каждого занятия на основе диалога, доброжелательных партнерских взаимоотношений даются комментарии и пояснения, тому, что делали подростки, чему научились, и что будут делать в следующий раз.

Приведу примеры некоторых упражнений (можно проводить на различных этапах урока).

#### I. Психогимнастика.

Упражнение «Насос» (один ученик - насос, другой - большой надувной мяч). Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем, играющиеменяются ролями. Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

#### II. Разыгрывание ситуаций. Упражнение «Футболка с надписью».

Ведущий говорит о том, что каждый человек «подаёт» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем участникам предлагается придумать свою надпись и записать её на футболке (вырезанный силуэт из бумаги).

Эта надпись должна говорить об участнике - его любимых занятиях, увлечениях, его девизе жизни, желании. После выполнения задания, каждый зачитывает свою надпись. Короткое обсуждение.

Участники выбирают своего друга или кого-нибудь по желанию и составляют надписи на его футболке.

Надписи сравниваются.

#### III. Ролевые и деловые игры. Сценическое упражнение: «Угадай».

- Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают «артиста», который показывает образы, водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации.

- На какой цветок он похож?
- На какое животное похож?
- На какой предмет похож?
- Какого человека напоминает?
- С кем или с чем можно сравнить?

Если дети угадали, то названный становится водящим, если нет, уходит вновь.

- Обсуждение.

Когда легче было отгадывать? Когда отвечал тот, кого загадали или кто-нибудь другой? С чем это связано?

- Упражнение «Кто Я?»

Заслушиваются мнения других участников о себе. Сравняются мнения.

IV. Рисуночная терапия. Упражнение «Я не такой как все».

Участникам предлагается в течение 2-3 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость». Рисунок может быть любым. Затем все рисунки складываются в общий ящик. Вытаскивается любой рисунок и обсуждается. Все видят это чувство по-разному, потому что все мы разные, не похожи друг на друга.

Также дети рисуют «горе», «несчастье». Обсуждают, делается вывод, о том, что каждый человек – особенный, неповторимый и эмоциональное состояние у всех разное.

V. Подвижные игры. Игра на внимание «Стоп».

Несколько участников становятся позади ведущего. Ведущий отворачивается. Дети шагами приближаются к нему. Как только он отворачивается, все замирают. Выигрывает тот, кто первым дойдёт до ведущего.

VI. Пиктограммы. Упражнение «Выбери своё настроение».

Предлагается подойти к тому изображению, которое больше всего подходит к твоему настроению сейчас. Обсуждение настроения, изображенного на рисунке.

Приведу примеры фрагментов урока:

1. Тема: «Наше поведение»

Цель: научить различать, когда мы чувствуем себя уверенными, неуверенными, грубыми, формировать навыки уверенно в себе человека.

1. Упражнение: «Знакомство».

Подросткам сообщается о цели встречи, теме занятия. Каждый называет своё имя и одним словом - кем он себя представляет (свой образ).

Например: меня зовут Ваня – я светлячок (дерево, мяч черепаха).

2. Упражнение: «Уверенный, неуверенный, грубый».

Предлагается упражнение, цель которого научиться различать, когда мы чувствуем себя уверенным, неуверенным, грубым.

Вот эта кукла (ведущий надевает на руку куклу) будет рассказывать нам, что произошло.

Участник, которого вызовут, должен будет показать, как ведёт себя уверенный, неуверенный и грубый человек.

Примеры предлагаемых ситуаций:

- Получил в школе незаслуженную двойку.
- Хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять.
- Не принимают в игру.
- Взрослые не разрешают тебе ...
- Просишь взрослых разрешить тебе ...
- Отказываешь кому-нибудь в просьбе ...
- Хочешь познакомиться с ...

*(в конце упражнения проводится краткое обсуждение)*

Использование комплекса упражнений, фрагментов занятий помогает снизить тревожность, эмоциональное напряжение обучающихся с тяжёлыми и множественными нарушениями в развитии, формировать у детей адекватную самооценку, навыки саморегуляции, развивать представление о собственной уникальности, воспитывать уверенность в себе.

Благодаря определенному сюжету ролевых игр ребенок освобождается от многих негативных эмоций (страха, агрессии, нарушение поведения). Эмоции – непосредственное отражение, переживание сложившихся ситуаций, а не рефлексия. Они способны предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили и возникают в связи с представлениями о пережитых ранее или воображаемых ситуациях. Игры выполняют большую коммуникативную роль. С их помощью ребенок учится устанавливать контакты.

В результате этой работы создаются благоприятные условия для оптимизации социальной ситуации развития детей и обучения их способам взаимодействия.

Наиболее эффективно проходят уроки, если класс, в котором находится подросток, неоднороден по составу и включает социально развитых детей, не имеющих тяжёлых и множественных нарушений в развитии. В этом случае ребенок получает возможность следовать образцам нормального поведения.