

Я умею и могу, если надо – помогу!

Методическая разработка

Целевая группа: учащиеся начальных классов.

Цель: формирование чувства уверенности и мотивации достижения.

Задачи:

- сформировать представление о себе, как человеке, который уже многое умеет;
- стимулировать у детей стремление к развитию;
- снизить уровень страхов и тревоги;
- создать атмосферу доверия в классе;
- расширить представление детей о положительных чертах характера и способах их реализации.

Форма проведения: классный час.

Продолжительность: 60 мин.

Материально-техническое обеспечение: цветные карандаши, восковые мелки, фломастеры, шаблоны масок по количеству детей в классе, перечень положительных черт характера, музыка для сопровождения творческой деятельности детей.

Информация для учителя и родителей.

Разговор о зависимости к ПАВ, стоит начать с определения самого понятия «зависимость». Зависимость или аддикция (от англ. addiction) – это ощущаемая человеком навязчивая потребность в определенных веществах или видах деятельности.

В норме у человека существует масса различных потребностей. Это могут быть здоровые потребности: общаться, чувствовать свою значимость и уверенность, отдыхать и т.д.

Можно сказать, что счастье – это некий баланс, гармония между нашими желаниями и суммой возможностей и способностей. И когда что-то перевешивает, начинается дисбаланс. Дисбаланс вызывает возрастание психологического напряжения и эмоциональный дискомфорт. Справиться здоровым способом с эмоциональным дискомфортом человек не всегда может и «убегает» в какую-либо зависимость.

Суть зависимости в том, что потребностей много, а способ удовлетворения, который знает человек, только один, и именно он начинает управлять человеком.

Основная функция зависимости – адаптация человека к сложным для него условиям и трудным ситуациям. Если трудности превышают наши возможности, то интерес к этой деятельности падает и

происходит бегство в зависимое поведение. Психика начинает автоматически защищаться.

Особенно травмирующей такая ситуация оказывается для детей младшего школьного возраста, столкнувшихся с новыми требованиями школьной жизни.

Проблема эмоционального дискомфорта учащихся остается актуальной еще и потому, что отрицательные эмоции обладают большей интенсивностью, чем положительные, они направлены по преимуществу вовнутрь и не имеют внешнего выражения. Все это способствует нарушению здоровья школьников, появлению и распространению психосоматических заболеваний.

Сталкиваясь с различными травмирующими ситуациями в начале своей школьной жизни, ребенок проделывает «особую внутреннюю деятельность по преодолению событий», т.е. пытается переосмыслить травматическую ситуацию, возвращается к ней, осуществляет процесс переживания. При этом чувства, эмоциональные состояния ребенка, могут повлечь за собой не только «чистое» переживание, но и превратиться в побудительную силу действий, поступков, став, по словам П.М. Якобсона, «одним из серьезных звеньев, определяющих мотивацию человека».

Длительно переживаемый эмоциональный дискомфорт может не только нарушить здоровье школьника, но и препятствовать формированию учебной мотивации, а так же мотивации достижения и развития.

Так школьник может начать отказываться посещать школу и при этом искать других людей, место, способы, которые помогут восстановить свое эмоциональное состояние. Часто именно с этого начинают формироваться какие-либо виды зависимостей, в том числе и от ПАВ.

Среди причин появления отрицательного эмоционального состояния у учащихся младших классов можно назвать следующие:

1. Индивидуальные особенности ребенка, проявляющиеся в низком пороге эмоциональной чувствительности, ригидности поведенческих реакций, трудности преодоления препятствий, проблемах общения с взрослыми и сверстниками.

2. Особенности системы взаимоотношений:

- в системе «ребенок - взрослый»: характер детско-родительских отношений, высокая тревожность у родителей, уровень психоэмоционального напряжения учителя;

- в системе «ребенок - другие дети», так как высокая школьная тревожность ребенка может способствовать проявлению агрессивных реакций, что вызывает отвержение в среде сверстников и может усиливать эмоциональный дискомфорт ребенка;

3. Специфика обучения: классы коррекции, лицеи и др, в них показатели школьной тревожности могут быть значительно выше.

Эмоциональный дискомфорт учащихся младших классов в процессе обучения возможно преодолеть в процессе комплексной работы с детьми, родителями и учителем, в которой учитываются индивидуальные

особенности эмоционального реагирования и саморегуляции ребенка, особенности детско-родительских отношений, особенности взаимоотношений в системе «ученик – учитель».

Условиями преодоления эмоционального дискомфорта детьми младшего школьного возраста, а значит, профилактике зависимостей и психосоматических заболеваний является:

- формирование целостного поведения ребенка, связанного с развитием системы эмоциональной регуляции;
- развитие произвольности и волевых свойств личности;
- снижение силы потребностей, связанных с внутренней позицией школьника;
- формирование позитивного представления о своих возможностях;
- перевод психотравмирующих переживаний с уровня эмоционального реагирования на уровень их вербализации;
- формирование способности к конструктивному преодолению трудностей;
- развитие метафорического мышления;
- развитие способности у значимых для ребенка взрослых (родителей, учителей) понимать его индивидуальные особенности и учитывать их в общении со школьником.

Эмоциональный дискомфорт учащихся младших классов проявляется на различных уровнях личности – психофизиологическом, индивидуальном и смысловом, что выявляется в таких факторах тревожности как «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу», «страх самовыражения» и «переживание социального стресса», а также «страх проверки знаний» и «страх не соответствовать ожиданиям окружающих».

Умение понимать и называть свои эмоции, осознавать сильные и слабые стороны своей личности, развитие произвольности и когнитивной организации своей деятельности, навыков общения и самопомощи формируют адекватный образ Я и помогают ребенку справляться с трудностями. Тем самым уберегая от формирования зависимого поведения.

Органические предпосылки психического развития современных детей усугубляют процессы здоровой адаптации к трудностям.

Поэтому создание эмоционально комфортной атмосферы для обучающихся и самого педагога является чрезвычайно важным делом в практике школы. Именно этим вопросам посвящена данная методическая разработка.

Ход проведения

Вступительное слово учителя.

Здравствуйтесь, дорогие ребята сегодня мы собрались здесь вместе, чтобы немного отдохнуть и лучше узнать себя и друг друга. А для начала, давайте поиграем в игру « **Вопросы и ответы**».

Вводная часть. Разминка.

Упражнение «Вопросы и ответы».

Инструкция: учитель бросает мяч по очереди в руки детей и задает вопросы: «Что ты умеешь хорошо делать? А чему еще хотел бы научиться?» (при затруднениях педагог помогает детям, предлагая варианты ответов. Например, лепить, строить из Лего – конструктора, танцевать, петь, рисовать, мыть пол, готовить, ездить на велосипеде и т.д.). Дети возвращают мяч в руки педагога, отвечая на вопросы. Можно разделить детей на мини-группы, а потом составить общий перечень умений класса. (упражнение формирует уверенность, а также здоровую мотивацию познания и развития).

Основная часть.

Слово учителя. Ребята, я вижу, что вы уже многое умеете и многому хотели бы научиться! А сейчас давайте продолжим мечтать и подумаем еще о качествах характера, которые вам хотелось бы приобрести или усилить в себе. Вы можете выбрать подсказки на доске, которые могут помочь припомнить желаемые качества. А теперь возьмите вот эти маски и раскрасьте их так, будто бы эти черты у вас уже появились!

Упражнение «Маски»: учитель раздает детям шаблоны масок и просит их разрисовать и украсить так, как они хотят в соответствии с выбранными качествами.

Заключительная часть.

Слово учителя. Какие красивые маски у вас получились! А теперь поиграем в игру «**Я – маска!**»

Упражнение «Я – маска!»

Инструкция. Учитель просит детей надеть маски и рассказать о себе от лица маски. Например, так: «Я – маска смелого человека, который сейчас может справиться с...» или «Я – маска доброго человека, который готов помочь другому человеку, когда...» (Это можно делать по желанию детей, которые хотят высказаться. Если ребенок отказывается говорить, не стоит настаивать, предложите ему просто «надеть» маску, «побыть» в ней и представить, что он обладает выбранными качествами и уже делает что-то важное для себя или других).

Слово учителя. Ну вот, дорогие ребята, сколько замечательных умений и качеств вы смогли приобрести сегодня! Мне очень хотелось бы, чтобы в трудной для вас или вашего знакомого ситуации вы мысленно надели эту маску, и она помогла справиться с этой трудностью! Помните, что всем людям время от времени бывает трудно, но самое главное знать, что с любой трудностью можно справиться! И всегда можно обратиться к кому-то за помощью!

Список источников:

1. Балакирев В. П. Отрицательные переживания у детей // Журн. практического психолога. – 1966. – №1. – С. 6–23.
2. Бардиер Г. Л., Никольская И. М. Что касается меня. Сомнения и переживания самых младших школьников. – СПб. – Рига: ПЦ «Эксперимент», 1998. – 182с.
3. Божович Л. И. Проблемы развития мотивационной сферы ребенка // Изучение мотивации детей и подростков. – М., 1972. – С.7 – 44.
4. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд. МГУ, 1984. – 200 с.
5. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. – СПб.: Знание, 1998. – 352 с.
6. Древицкая О.О. Факторы психологической дезадаптации у младших школьников // Материалы международной конф. психиатров. – М., 1998. – С. 79.
7. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. – СПб.: Гиппократ, 1995. – 128 с.