

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ З ПСИХОГІМНАСТИКИ

1. Ритуал початку заняття

Мета: налаштування на спільну діяльність та спілкування.



2. Вправи на розвиток психічних процесів

Мета: розвиток психічних процесів у ході активної діяльності.

Такі вправи та ігри мають рухливий характер, різноманітні за змістом і формою, спрямовані на спільну діяльність, контакт, фізичну взаємодію дітей.



3. Мімічні, пантомімічні, пластичні етюди

Мета: виразне відображення дітьми окремих емоцій та станів, пов'язаних з переживанням фізичного та психічного задоволення/незадоволення.

Експресія практичного психолога під час демонстрації – важлива складова, вона полегшує дітям процес відтворення, надає їм емоційний заряд. Психолог може дотиками допомагати дітям максимально точно вловити відчуття. Спочатку образи для фантазування надає дорослий, а потім їх вільно розвиває за допомогою своєї уяви кожна дитина. Важливо чергувати протилежні за характером емоції та рухи. Таке чергування рефлексивно сприяє гармонізації психічної діяльності мозку, упорядковує фізичну, рухову, психічну активність дітей, покращує настрій, долає інертність.



4. Слухання казок, етичні бесіди, емоційні етюди та ігри

Мета: розуміння та виразне відображення дітьми почуттів, їх повноцінне переживання, моральне оцінювання.

Після прочитання казки або оповідання не розбирайте твір детально. Головне завдання – пробудити почуття дітей, їхню емоційну реакцію.

Під час виконання пластичних етюдів доцільно фіксувати увагу дошкільників на їхніх м'язових відчуттях як проявах різних емоцій, вчити їх аналізувати й вербально описувати м'язові прояви емоцій, відтворювати ці емоції у заданих вправах, контролюючи відчуття.

За потреби можна організувати "Хвилинку пустощів": дати малятам можливість кілька хвилин вільно поспілкуватися, без втручання психолога. Бажано заздалегідь домовитись з дітьми про сигнал для збору, який має бути постійним.



5. Етюди та ігри терапевтичного спрямування за змістом казок та бесід

Мета: корекція настрою, сприяння у виробленні моделей конструктивної поведінки у стандартних ситуаціях спілкування.

Усі етюди слід виконувати разом з дітьми. На заняттях психолог повинен бути актором, бо емоції та почуття треба показати. Вправи мають передбачати обмін ролями між партнерами у спілкуванні, оцінювання емоцій, своїх та партнера. У таких вправах дитина навчається точно виражати свої почуття, а також розуміти почуття, емоції, гії, ставлення однолітків, співпереживати. Ці вправи допомагають дошкільникам подолати комунікативні бар'єри в реальному житті.



6. Моторно-м'язове тренування. Закріплення поведінки

Мета: зняття психоемоційного напруження, створення бажаного настрою, формування моделей поведінки, рис характеру.

Психолог показує дітям та допомагає програти типові форми адаптивної поведінки, набути і закріпити прийнятні стереотипи поведінки та способи розв'язання конфліктних ситуацій. На цьому етапі відбувається розвиток здатності робити вибір, хлопчики й дівчатка самостійно вибудовують відповідні форми реакцій і дій у різних ситуаціях. Основою для програвання ситуацій можуть бути дитячі книжки, мультфільми, випадки з життя дітей у групі.



7. Елементи арттерапії

Мета: отримання зворотного зв'язку, закріплення бажаного настрою, сприяння самовираженню.

Елементи арттерапії не мають дублювати заняття з образотворчої діяльності. Дошкільникам доцільно задавати тільки тему завдання, а матеріали та форму реалізації вони обирають самі.



8. Ритуал завершення заняття

Мета: утвердження дітей у думці, що вони готові до конструктивного спілкування в групі та вдома.



За публікацією О. Камінської
"Гімнастика для душі" у журналі
"Дошкільнє виховання", 2018, № 8.