

**Государственное учреждение образования
«Мостовский районный центр творчества детей и молодежи»**

**Сборник дидактических заданий и упражнений
«Эмоциональный переключатель» для коррекции
эмоционально-волевой сферы учащихся
с использованием арт-терапевтических практик**



**Из опыта реализации инновационного проекта
«Внедрение модели социально-эмоционального обучения
как условия формирования универсальных компетенций
обучающихся»**

**г. Мосты
2024**

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования государственного учреждения образования
«Мостовский районный центр творчества детей и молодежи»
Л.И. Глазкина

Рекомендовано
методическим советом государственного учреждения образования
«Мостовский районный центр творчества детей и молодежи»,
«01» марта 2024 года, протокол № 10

Сборник дидактических заданий и упражнений «Эмоциональный переключатель» для коррекции эмоционально-волевой сферы с использованием арт-терапевтических практик: из опыта реализации инновационного проекта «Внедрение модели социально-эмоционального обучения как условия формирования универсальных компетенций обучающихся» /авт.-сост. Л.И. Глазкина. – Мосты: Мостовский районный центр творчества детей и молодежи, 2024. – 17 с.

В данном сборнике представлены практические задания, игровые упражнения с использованием арт-терапевтических практик. Подобранные техники направлены на коррекцию психоэмоционального состояния, снижение напряжения и тревожности, преодоление неуверенности в себе, устранение страхов и т.п. Все техники могут быть использованы как в групповых, так и в индивидуальных формах работы.

Адресован педагогам, родителям, занятым обучением и воспитанием детей.

©Государственное
учреждение образования
«Мостовский районный центр
творчества детей и
молодежи» управления
образования Мостовского
райисполкома, 2024

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время увеличивается количество детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью, тревожностью. Эти эмоциональные нарушения мешают становлению гармонически развитой личности. Кроме того, от нормально развитой эмоциональной сферы во многом зависит психическое самочувствие младших школьников, возможность выстраивать и поддерживать позитивные отношения с другими субъектами образовательного процесса.

Развитие эмоционально-волевой сферы младших школьников обеспечивается разнообразными средствами. Среди них особо выделяется арт-терапия, которая способствует развитию эмоционально-благоприятного настроения младших школьников, обеспечивает самоанализ собственного эмоционального состояния, нейтрализацию отрицательных индивидуальных проявлений.

Занятия в объединениях по интересам «Рукотворное чудо» способствуют использованию разнообразных видов арт-терапевтических практик для снижения негативных личностных проявлений младших школьников, стабилизации их эмоциональной сферы, расширения эмоционального опыта. Арт-терапия основывается на том, что художественные образы способны помочь учащемуся понять самого себя и через творческое самовыражение сделать свою жизнь счастливее. Созданные учащимися в процессе арт-терапии творческие работы и их признание взрослыми повышают их самооценку, степень самопознания, способствуют более свободному выражению эмоций и осознанию и интерпретации результата (продукта) творческой деятельности в связи с внутренними переживаниями.

Согласно полученным данным диагностических исследований, после участия учащихся в инновационной деятельности выявлена тенденция снижения количества испытуемых с отрицательным эмоциональным состоянием, высокой тревожностью, беспокойством и переживаниями. Они проявляли позитивной настрой, положительные эмоции и переживания. Это подтвердило выдвинутую гипотезу о том, что средствами арттерапии можно добиться развития эмоционально-благоприятного настроения младших школьников.

В программу объединения по интересам включены элементы: игротерапии, изотерапии, сказкотерапии, песочной терапии, библиотерапии, что во многом повышает эффективность овладения детьми разными формами и средствами общения, развития мышления, открытого отношения к окружающему миру, способствует выражению активной познавательной позиции, инициативности и независимости в суждениях.

ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ

Игровая терапия - метод психотерапевтического воздействия на детей с использованием игры. В основе различных методик, описываемых этим понятием, лежит признание того, что игра оказывает сильное влияние на развитие личности. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий.

Формирование положительного эмоционального настроения при обучении детей является чрезвычайно важным, так как состояние эмоциональной сферы ребенка влияет на эффективность его учебной деятельности, показатели которой выше при более благоприятном эмоциональном настроении детей.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «ОБУЧЕНИЕ С НАСТРОЕНИЕМ»

Чтобы процесс обучения шел с большим успехом, необходимо поддерживать у ребенка хорошее, оптимистичное настроение. Поэтому на занятиях объединения по интересам «Рукотворное чудо» перед началом занятия, в течение занятия учащимся предлагается немного расслабиться, поднять себе настроение.

Далее приведены отдельные упражнения «Обучение с настроением», их целевое назначение и методика применения.

Упражнение «Пожелание другу»

Цель: развитие у учащихся доброжелательного отношения к окружающим, поднятие настроения.

Оборудование: листочки бумаги, волшебная коробка.

Описание методики.

Педагог в начале занятия просит учащихся на заранее подготовленных листочках написать или нарисовать «пожелание» для друга и опустить этот листок в волшебную коробку. Затем педагог откладывает коробку в сторону, чтобы желаемое (даримое) набрало силу, сбылось и продолжает занятие. В конце педагог возвращается к волшебной коробке и учащиеся по очереди тянут из нее подарок-пожелание.

Упражнение «Скажи хорошие слова о друге»

Цель: поднятие самооценки, настроения учащихся, установление доброжелательных отношений в группе.

Описание методики.

Это упражнение хорошо проводить, когда вы видите, что у кого-то из учащихся неудачный день, плохое настроение или что-то не получается. Выбранный учащийся встает в центр круга, а все остальные по очереди должны сказать ему что-нибудь хорошее. Он же должен принять, что ему говорят и поблагодарить.

Упражнение «Самая красивая часть тела»

Цель: поднятие настроения, самооценки учащихся, снятие усталости.

Оборудование: компьютер, веселая музыка.

Описание методики.

Это упражнение может использоваться в качестве физкультминутки в середине занятия или разгрузки в конце занятия. Учащимся предлагается выбрать свою самую красивую часть тела. После того, как выбор сделан, педагог включает веселую музыку и просит учащихся станцевать своей самой красивой частью тела.

Упражнение «Цветное настроение»

Цель: диагностика настроения, самочувствия учащихся, самонаблюдение.

Оборудование: цветные карандаши.

Описание методики.

Можно проводить в любой части занятия. Педагог предлагает учащимся проанализировать свое настроение, соотнести его с каким-либо цветом и выбрать карандаш этого цвета. После сделанного выбора, педагог просит учащихся поделиться с остальными тем, какого цвета у них настроение и почему они так решили. Педагог вначале делится своим настроением.

Упражнение «Я и мои эмоции»

Цель: поднятие, диагностика настроения учащихся, знакомство с разнообразными эмоциями человека и их проявлениями.

Оборудование: карточки с эмоциями.

Описание методики.

Каждый учащийся вытягивает карточку с какой-либо эмоцией. Затем учащимся дается 2 минуты, чтобы продумать, как можно показать эту эмоцию без слов (пантомимой). После подготовки, учащиеся по очереди показывают свои эмоции, а все остальные должны отгадать, какая эмоция показывается. У каждого учащегося имеется возможный список эмоций. Позже предлагается учащимся в технике «валяние из шерсти» изготовить смайлики с положительными эмоциями.

Упражнение «Рецепт хорошего настроения»

Цель: самонаблюдение, развитие интереса учащихся к себе (своему настроению), диагностика настроения учащихся.

Настроением называется более или менее устойчивое, довольно продолжительное эмоциональное состояние человека. Однако перепады настроения сильно влияют на качество нашей жизни. Хорошее настроение не нужно ждать, его нужно создавать самостоятельно.

Описание методики.

Сварить хорошее настроение? Проще простого! Педагог предлагает учащимся этот вариант снятия напряжения. Группа делится на подгруппы. Каждой подгруппе предлагается выбрать любую ёмкость (например, кастрюлю, коробку или сковородку) и решить, из чего же можно сварить хорошее настроение.

Педагог дает учащимся простор для фантазии: может, для хорошего настроения нужен цветок, конфеты или любимая игрушка? А может детали от конструктора, рисунок с улыбкой, солнечный зайчик и радуга? Всем участникам группы вместе нужно придумать рецепт для поднятия настроения. Учитывается оригинальность, доступность и простота рецепта, а также сочетание в нем новизны и юмора.

Учащиеся придумывают рецепт вместе и реализуют его. По окончании кулинарного мастер-класса педагог задает учащимся вопросы:

Чего ещё не хватает в блюде?

Какой ингредиент он считает самым важным?

А какое блюдо получится, если убрать один из компонентов?

Упражнение «Коллаж»

Цель: развитие творческих способностей учащихся, выплеск негативных эмоций, активизация воображения.

Материалы: вырезки, фотографии, картинки, стикеры, текстиль.

Описание методики.

Арт-терапевтический коллаж представляет собой картину из вырезок, фотографий, картинок и стикеров, наклеенных на бумагу или текстиль в произвольном порядке.

Учащимся можно принести много ненужных гляцевых журналов и предоставить всю работу делать самим. Выбирая те или иные изображения, делая подписи и свободно оформляя свой коллаж, учащиеся могут выразить свои мысли, идеи. Ни в коем случае педагогу нельзя вмешиваться в процесс и предлагать свое видение готового коллажа. Нельзя критиковать деятельность ребёнка. Это только его творчество, оценивать его не стоит.

Когда работа будет готова – педагогу необходимо поговорите о том, что она значит для её создателей. Вот несколько вопросов, которые педагог может задать учащемуся:

*Что для тебя значат эти слова на коллаже?
Какие чувства ты переживал, когда создавал эту работу?
Как ты думаешь, каким люди тебя представляют, если смотрят на этот коллаж?
О чём вспоминал и думал, когда его делал?
Что для тебя было самым трудным или самым лёгким в работе?
Что значит эта картинка? Может какие-нибудь воспоминания?
Если бы можно было бы добавить мелодию к твоей работе – какой бы была эта мелодия?
Что бы ты ещё хотел рассказать мне про этот коллаж?
Как можно назвать твою работу?
Я обратила внимание, что ты долго искал картинку на это место – что оно для тебя обозначает?
Кому бы ты показал этот коллаж и почему?*

Упражнение «Пазлы»

Цель: развитие у учащихся внимания, понимания себя, как части единого коллектива, поднятие настроения.

Оборудование: пазлы.

Описание методики.

Группа делится произвольно на команды по 3-4 человека и каждому члену команды выдается по несколько деталей пазла. (Педагог заранее разрезает листы бумаги с яркими крупными картинками на части, таким образом получают пазлы для этого упражнения). Задача команды – собрать картинку, как можно быстрее.

Упражнение «Комикс»

Цель: профилактика стресса.

Оборудование, материалы: листы ватмана, краски, мелки, цветные ручки, карандаши.

Описание методики.

Учащиеся в подгруппах делают вместе комикс – на одном большом ватмане. Самостоятельно придумают сюжет, персонажи и развязку истории. Главное – позволить им использовать любой доступный инвентарь для оформления (краски, мелки, цветные ручки, карандаши и пр.).

Упражнение «Волшебный мешочек»

Цель: оказание помощи учащимся излагать свои мечты, желания, страхи и проблемы.

Оборудование: мешочек.

Описание методики.

Описание методики.

Педагог говорит:

– У меня в руках волшебный мешочек. В нем – простые, знакомые всем предметы. Но сегодня они помогут нам узнать что-то новое друг о друге. Для этого вам надо опустить руку в мешочек и не спеша почувствовать «свой» предмет. Затем достаньте предмет и продолжите фразу «Никто не знает, что я, как и этот предмет (название предмет)...»

Например: «Никто не знает, что я, как это перышко, легкая и беззаботная» и т.д.

Упражнение «Выбрасываем все плохое – оставляем хорошее»

Цель: развитие у учащихся самонаблюдения, самоанализа, уважения к окружающим через понимание того, что у каждого есть что-то хорошее, за что его можно ценить.

Оборудование: по два листочка бумаги на каждого учащегося, мусорное ведро.

Описание методики.

Упражнение можно проводить в любой части занятия. Учащимся выдается по два листочка бумаги. Педагог просит участников на одном листочке написать, что в них есть хорошего, а на втором, что в них есть не очень хорошего. Это упражнение каждый выполняет для себя, но если кто-то хочет поделиться, он может это сделать. После того, как списки готовы, педагог просит свернуть листок с хорошими чертами и убрать его в надежный карман, а тот листок, на котором плохие черты порвать и выбросить в мусорное ведро, таким образом попрощавшись со всем плохим в себе.

Упражнение «Лепим вслепую»

Цель: «выместить» на мягком материале накопившийся негатив.

Оборудование: соленое тесто, классический или шариковый пластилин, глина, воск.

Описание методики.

Слепая лепка – это метод, позволяющий «высказать» мягкому податливому материалу всё, что накопилось в душе. Учащимся, которые ещё плохо умеют разбираться в своих чувствах и контролировать их, это упражнение очень понравится.

Педагог просит егося создать какую-нибудь фигурку с закрытыми глазами.

В чем суть упражнения? У ребёнка перед глазами (хоть и закрытыми) будет стоять некий образ, который он хотел бы изобразить. Именно его чувственно он будет воплощать, не глядя на материал. Это сложно, зато в

работу активно включается мелкая моторика, сенсорное восприятие и воображение.

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Песочная терапия – один из психотерапевтических, психокоррекционных, развивающих методов, направленных на разрешение личностных проблем через творчество и игру. В качестве основных материалов используются песок, вода и миниатюрные фигурки.

Упражнение «Я и мое солнышко»

Цель: повышение самооценки, настроения, настрой на позитив, побуждение интереса к занятиям пескографией.

Оборудование: оборудование для занятий пескографией, проектор.

Описание методики.

Педагог предлагает всем порисовать. Но рисовать не на листе бумаги, а на песке. Можно рисовать пальчиком, кулачком и др. Педагог предлагает нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей учащимся написать все свои достоинства, все хорошее, что они о себе знают.

Педагог завершает игру словами:

– Пусть это солнышко будет с вами всегда. И если станет плохо на душе, посмотрите на это солнышко и вспомните все свои хорошие качества.

Упражнение «Сотри свой страх»

Цель: развитие способности преодолевать негативные эмоции.

Оборудование: оборудование для занятий пескографией, проектор.

Описание методики.

Само задание изобразить страх мобилизует в ребёнке отвагу и смелость, ведь даже начать рисовать этот самый страх – дело нелёгкое. Ребёнок преодолевает психологический барьер, а потом проживает негативные эмоции через творческие действия. Таким образом, страхи значительно уменьшаются.

Педагог предлагает учащимся используя руки или другие приспособления нарисовать свой страх, а потом стереть его движением руки или разными инструментами (к примеру, скребком для разрезания пластилина, щеткой).

Затем педагог предлагает учащимся придумать вместе сказку о том, как этот страх зародился на песке и как пришёл добрый волшебник и стёр его.

СКАЗКОТЕРАПИЯ

Сказкотерапия – это направление практической психологии, метод, использующий сказку для решения задач в области воспитания, образования, коррекции поведения, профилактики психологических отклонений, психологической и психотерапевтической помощи и др.

Занятия по сказкотерапии выполняют несколько функций:

Прогностическая и диагностическая. Сказка позволяет узнать об учащемся, его проблемах, характерных чертах личности.

Развивающая. Направлена на развитие индивидуальности, формирование у учащегося творческих способностей, социально-адаптивных навыков, а также способствует процессам обучения и воспитания.

Коррекционное (терапевтическое) воздействие. Сказка влияет на поведение и мировоззрение учащегося, способствует преодолению его психологических проблем.

Сказка про кота Мурмур, который не умел дружить

Цель: гармонизация эмоционально-личностного развития учащихся, развитие творческого самовыражения, формирование нравственных качеств.

Оборудование: презентация, мультимедийный проектор.

Описание методики.

Педагог зачитывает учащимся сказку.

Текст сказки:

Как-то в одно летнее утро кот Мурмур проснулся очень рано. Мурмур шагал через двор, представляя как он сегодня на речке будет наблюдать за рыбками, точит коготки об деревья, муркать на теплом солнышке. Котик шел через двор и наслаждался шорохом трав, как вдруг перед самым его носом появилась большая бабочка.

Мурмур приостановился и сказал:

– Привет, бабочка!

– Привет! Куда ты направляешься? – спросила бабочка. – Я иду к речке, наблюдать за рыбками, муркать на теплом солнышке, – продолжал Мурмур.

– На речку? Это так далеко? А почему ты идешь так далеко один? У тебя нет друга? – удивилась бабочка.

– Не знаю, у меня нет и никогда не было друга, – грустно ответил Мурмур.

– Этого не может быть! – удивилась бабочка.

– Может! Потому что друг должен понимать меня всегда! Любить гулять там, где я хочу, кормить меня тем, что я люблю, чесать меня так, как мне нравится. И, главное, чтоб он всегда был рядом, чтоб мне не приходилось тратить время на прогулки к нему в гости. Вообще, я считаю,

что быть одному очень удобно! Вот если бы был у меня друг, мне бы пришлось его ждать... А вдруг он не захотел бы идти смотреть на рыбок? Тогда бы я точно обиделся на него, – не мог остановиться кот Мурмур.

– Я все таки считаю, что у тебя лишь пока нет друга, – продекламировала бабочка, не переставая весело порхать над чудесными красивыми цветами, – я этого не понимаю. Я, к примеру, очень люблю болтать со своими подружками бабочками, собирать вместе с ними нектар и радоваться прекрасному солнечному дню.

– Нет у меня друга и не будет! Потому что нет на свете такого друга, о котором я мечтаю, – не сдавался кот Мурмур.

– Это какого же? – с хитринкой уточнила бабочка.

– Друг, который будет гулять там, где я хочу, делать то, что я люблю, – не мог остановиться Мурмур.

Бабочка лукаво улыбнулась и проговорила:

– Значит сегодня, ты как всегда будешь гулять в одиночестве?

– Конечно! – уверенно ответил Мурмур.

– Что ж, мне пора. Меня ждут мои подружки. И прежде чем упорхнуть добавила:

–Никогда не знаешь, что ждет тебя впереди.

Котик, не придавая значения ее словам, продолжил свой путь. Через некоторое время он уже сидел на теплом песочке и весело наблюдал за рыбками. И вдруг, откуда не возьмись, рядышком на веточку прилетел воробей. Совсем еще молоденький, маленький воробышек. Кот весь напрягся и решил обязательно поймать этого дерзкого малыша. Воробей зачирикал, заметив кота. Мурмур сделал прыжок, ловко крутя своим хвостом. Но случилось непредвиденное: вместо пойманного воробья Мурмур сильно повредить правую лапку. В голове Мурмур промернули слова бабочки: «Никогда не знаешь, что ждет тебя впереди».

Педагог предлагает учащимся попробовать написать собственную сказку с хорошим концом.

Концовка сказки может быть такой:

С тех пор, котик Мурмур понял, что дружить – это очень просто и то, что жизнь лучше с настоящими друзьями. И совсем не важно, твой друг живет рядом или далеко, что он любит или не любит греться на солнышке и смотреть на рыбок и т.д. Ведь друг – это не тот, кто имеет все необходимые тебе плюсы, а тот, кем дорожишь, не смотря на его минусы.

Учащиеся придумывают собственные сказки. Зачитывают их. Идет обсуждение.

Педагог задает вопросы:

- Какие эмоции вы испытали, когда я читала сказку?
- Как вы думаете, можно ли жить без друзей?
- Есть ли у вас друзья?
- Что вы почувствовали, когда придумали конец сказки?

Сказка о мальчике, который стал храбрым

Цель: гармонизация эмоционально-личностного развития учащихся, снижение уровня тревожности, повышение самооценки, уверенности в себе.

Оборудование: презентация, мультимедийный проектор.

Описание методики.

Педагог зачитывает учащимся сказку.

Текст сказки:

Когда-то очень давно, а может и недавно, очень далеко, а может и близко находится чудесная страна, в которой и произошла эта история. В этой живописной стране жил наш герой, которого звали Никита. Мальчик он был рассудительным, серьезным, очень душевным. Никите исполнилось 12 лет, а он понял, что хотя уже и взрослый, а боится он очень многого, страшится, например, темноты, оставаться одному, громких звуков и даже жуков. И вот однажды ночью, когда вся семья заснула, только не спалось одному Никите. Он тихо лежал в постели... (далее необходимо досочинить сказку).

Педагог предлагает учащимся попробовать написать собственную сказку с хорошим концом.

Концовка сказки может быть такой:

Он почувствовал в себе уверенность, и что теперь он может сам справиться с любым страхом. А если вдруг его одолеют сомнения, у него есть друг, его друг, который всегда придет на помощь.

Учащиеся работают в подгруппах и придумывают собственные сказки. Зачитывают их. Идет обсуждение.

Педагог задает вопросы:

- Испытываете ли вы какие-либо страхи?
- Как вы их преодолеваете?
- Какие эмоции вы испытали, когда придумали конец сказки?
- Полезен ли страх?
- Почему?

Учащимся предлагается встать в круг, положить руки на плечи друг другу и сказать вместе с педагогом заклинание:

«Раз, два, три, четыре!
Не один я в этом мире!
Я со страхом поборюсь,
Ничего я не боюсь!

Сказка про улитку Фули

Цель: развитие умения понимать собственное эмоциональное состояние, умение выражать свои чувства и распознавать чувства других людей; повышение уверенности в себе через повышение самооценки.

Оборудование: презентация, мультимедийный проектор.

Описание методики.

Педагог зачитывает учащимся сказку.

Текст сказки:

Жила-была на свете самая обычная улитка Фули. Жизнь его была размеренна и спокойна в ожидании теплого летнего дождика. Прольется теплый дождик на землю, на лес, на грибницы... Пригреет солнышко, пойдет расти зелень. Красота и благодать!

Но иногда на улитку находит ужасающий страх, что она останется без своих маленьких зубов и чем она тогда сможет срезать и перемалывать листики? Очень улитка боялась людей и, особенно, маленьких детей, которые могли в любой момент наступить на нее или трогать свои пальцами ее маленькие глазки, ее очаровательные рожки.

И большой страх был у нее, когда она думала, что наступает сушь, дождь перестает идти, и высыхает вся трава, в которой она раньше могла спрятаться от солнца... и трескается ее домик-раковина, который всегда ее укрывал от всяких неприятностей...

А однажды пошел проливной ливень-дождь с градом величиною с человеческую голову, который не переставал лить и затопил все вокруг. Все поплыло. И вместе со всеми поплыла и улитка...

Педагог предлагает попробовать написать собственную сказку – как самому, так и вместе с другими детьми (в подгруппах) с хорошим концом.

Концовка сказки может быть такой.

Уставшая, но очень радостная улитка Фули с огромным наслаждением забралась под свои любимые листочки родных кустиков. У нее все хорошо! Ведь у нее есть настоящие друзья, которые рядом, которые не бросят ее в трудную минуту и помогут всегда благополучно добраться домой.

Учащиеся работают в подгруппах и придумывают собственные сказки. Зачитывают их. Идет обсуждение.

Педагог задает вопросы:

1. Какие эмоции вызвала у вас сказка, которую я прочитала?
2. Как вы думаете, какие чувства и эмоции испытала улитка Фули, попав в беду?
3. Какие эмоции и чувства вы испытали, когда помогли улитке Фули?
4. Часто ли вы помогаете своим друзьям, близким, знакомым?
5. Какие чувства вы при этом испытываете?

БИБЛИОТЕРАПИЯ

Библиотерапия – метод психотерапии, использующий литературу как одну из форм лечения словом. Применяется для коррекции психического состояния с помощью направленного чтения специально подобранной литературы.

Алгоритм проведения библиотерапии:

1. Этап мотивации учащихся к занятию.
2. Этап когниции в библиотерапии. На данном этапе идет работа с текстом.
3. Этап дискуссии. Идет обсуждение текста.
4. Этап рефлексии.

Пример текста

«Ник Вуйчич прошел путь от жизни без рук и ног до жизни без границ»

Многие люди сильно переживают по таким поводам как слишком большой нос, оттопыренные уши, некрасивая родинка, слишком высокий или маленький рост. Существует масса комплексов, которые служат благоприятной почвой для всякого рода расстройств и даже депрессии. А теперь представьте, как может чувствовать себя молодой, симпатичный парень, который родился без рук и без ног...

Он радуется жизни, прославляет Бога, шутит над собой, заразительно улыбается и вдохновляет физически полноценных людей не сдаваться и жить... Вот такой он – Ник Вуйчич.

Николай Вуйчич очень известный в Америке проповедник... Он родился в Мельбурне в 1982 году в семье сербских эмигрантов, очень верующих людей... Родился без рук и без ног. Сын без конечностей – это было не то, что ожидали медсестра Душка Вуйчич и пастор Борис Вуйчич...

Много пришлось пережить его родителям и ему самому... Круглые сутки ему требовалась помощь... Ему приходилось все время преодолевать различные преграды.

Он чувствовал себя постоянным бременем для родителей... Не раз он хотел покончить жизнь самоубийством... И все же не смотря на трудности, сейчас Ник улыбается, пребывает в радости, полон оптимизма...

«Как часто вы пользуетесь своими руками и ногами?» – этот вопрос Ник задает, свидетельствуя о своей жизни. В принципе, он не ждёт ответа – это лишь призыв задуматься... Он сам приспособился самостоятельно жить в этом мире – сам включает свет, бреется, причесывается, открывает водопроводный кран, пользуется телефоном, управляет коляской...

Особенно поражает умение и любовь Ника к различным видам спорта – он плавает в бассейне, играет в гольф, освоил серф...

Ник управляется с клавиатурой компьютера, набирая 43 слова в минуту! Его любимая комбинация быстрой печати на клавиатуре – «пяточка-палец». Кроме этого Ник научился писать и рисовать, приобрел специальность финансиста, окончив соответствующее учебное заведение. Но все это пришло не сразу. Были годы отчаяния и печали, когда Ник задавался вопросом : «Почему Я?» и не получал ответа.

На сегодняшний день этот парень без конечностей достиг большего, чем большинство людей возраста в два раза старше него. Он является президентом благотворительной организации. Кроме того, у него своя компания, которая называется «AttitudeIsAltitude».

С момента его первого выступления Ник объехал весь мир, рассказывая свою историю миллионам людей, выступая перед разными группами, такими, как, студенты, учителя, молодежь, бизнесмены, предприниматели, церковные собрания разных размеров. Он также рассказывал свою историю и давал интервью разным телекомпаниям по всему миру. У него была и есть возможность общаться с несколькими лидерами, включая, например, вице-президента Кении.

Он встречает вызовы с особым чувством юмора, его настойчивость и вера всегда вдохновляет всех, кто находится рядом с ним, на то, чтобы узнать свою перспективу, чтобы создать и определить свое видение. Используя эти новые определения, он бросает вызов каждому человеку, которого встречает, с тем, чтобы он мог изменить свою жизнь таким образом, чтобы начали осуществляться самые большие мечты...

Через свою жизнь Ник показывает, что главным ключом к осуществлению наших самых больших мечтаний является последовательность и возможность использовать неудачу, как опыт, а также способность не позволять вине и страху неудачи парализовать нас.

СТИХОТЕРАПИЯ

Суть методики заключается в том, что анализу подвергается то или иное стихотворение, ни с точки зрения его художественной, лингвистической, поэтической или культурной значимости и ценности, а с точки зрения вложения в поэтические строки авторских мыслей, эмоций, чувств и действий, т. е. глубинного мысленно-эмоционального содержания.

Пример текста.

Верь в лучшее, слышишь? Верь!
Пусть силы твои на исходе,
Нет рядом любимых друзей,
И что-то творится в природе...
И дома встречает лишь тень
Тебя после долгой учебы,

И хочется выть, словно зверь,
И все надоело до рвоты...
Верь в лучшее. Просто верь!
И все у тебя получится!

Будем жить, ведь жизнь - она прекрасна,
Будем новому дню улыбаться.
Будем солнышку искренне рады
И дарить добро без преграды.

Кто сказал, что ЖИЗНЬ - ЗЛОДЕЙКА???
Не грешите на нее!!!
Жизнь, как фея - чародейка - каждому дает свое!
И, уж если вы хотите, прелести ее познать -
НАДЕЙТЕСЬ, ВЕРЬТЕ И ЛЮБИТЕ!!!
И не смейте унывать! Просто - чаще улыбайтесь!
Пусть не каждый вас поймёт!...
Никогда не сомневайтесь, что плохое всё пройдет!
Больше смеха! Ярче краски! Не ропщите на судьбу!
Вы мечтайте! Верьте в сказки!
----- САМИ СТРОЙТЕ ЖИЗНЬ СВОЮ! -----

ЛИТЕРАТУРА

1. Алхимия эмоций: немного о природе чувств и страстей / Игорь Исаев, – М.: Беловодье, 2009. – 256 с.
2. В мире детских эмоций: пособие для практ. работников ДОУ/ Т. А. Данилина, В. Я. Зедгенидзе, Н. М. Степина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 160 с.
3. Дружинин, В. Е. Психология эмоций, чувств, воли / В.Е. Дружинин. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 96 с.
4. Левис, Ш. Ребенок и стресс / Ш. Левис, Ш.К.Левис. – СПб: Питер Пресс, 1996. – 207 с.
5. Юрчук, Е.Н. Эмоциональное развитие школьников: Методические рекомендации Е.Н. Юрчук. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 128 с.
6. Я-Ты-Мы: Программа социально-эмоционального развития дошкольников и младших школьников / сост. Князева О.Л. – Москва: Мозаика-Синтез, 2005. – 168 с.
7. Сказка про некрасивую девочку. – Режим доступа: <https://author.today/reader/167962/1372400> . – Дата доступа: 01.04.2022.
8. Терапевтическая Сказка о мальчике, который стал храбрым. – Режим доступа: https://vk.com/wall-193614739_1051 . – Дата доступа: 01.04.2022.

Сборник дидактических заданий и упражнений
«Эмоциональный переключатель»
для коррекции эмоционально-волевой сферы учащихся
с использованием арт-терапевтических практик

Из опыта реализации инновационного проекта
«Внедрение модели социально-эмоционального обучения
как условия формирования универсальных компетенций обучающихся»

Автор-составитель:

Глазкина Лариса Ивановна

Ответственный за выпуск *Л.В.Русина*

Компьютерная верстка *Л.И.Глазкина*

Государственное учреждение образования
«Мостовский районный центр творчества детей и молодежи»

231592, г. Мосты, ул. Советская, 80а.

Тел.: 8 01515 6 44 07

Е-mail: mrctdm@mail.grodno.by,

Сайт: <http://mrctdm.roomosty.by/>