



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОДАРЕННОСТИ
«ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ РЕЗЕРВ РЕСПУБЛИКИ»**

«Психологические разгрузки во время работы кружка»

Заведующий
структурного подразделения
ГБУ ДО ЛНР «РЦРО
«Интеллектуальный
Резерв республики»
Игноян В. М.

Луганск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. Важность психологической разгрузки	4
2. Основные задачи психологической разгрузки	7
3. Психологическая разгрузка для детей младшего школьного возраста	7
5. Коммуникативные игры	8
6. Использование арт-терапевтических методов	10
7. Интерактивные игры	10
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	12
Список использованных источников	13

Введение

Уважаемые коллеги!

Работа в учреждениях дополнительного образования требует от педагогов не только профессиональных знаний и педагогического мастерства, но и высокого уровня эмоциональной устойчивости и способности управлять своим психоэмоциональным состоянием.

В условиях интенсивной работы с детьми, постоянного поиска новых подходов и решения возникающих задач, важно иметь в арсенале эффективные инструменты для поддержания собственного психологического благополучия и создания благоприятной атмосферы в группе.

Данная методичка посвящена актуальной теме – психологическим разгрузкам во время работы кружка. Время – ценный ресурс, поэтому предлагаем практические, легко применимые техники, которые помогут вам:

Снизить уровень стресса и напряжения как у себя, так и у воспитанников.

Повысить концентрацию внимания и работоспособность.

Улучшить эмоциональный климат в коллективе.

Предотвратить выгорание и сохранить профессиональный энтузиазм.

Внедрение предложенных методик позволит сделать занятия в кружках еще более эффективными, приятными и способствующими всестороннему развитию детей.

«Психологические разгрузки во время работы кружка»

В современном мире, полном событий и информации, как для детей, так и для взрослых, умение находить моменты для восстановления сил становится настоящим искусством. Особенно это актуально в динамичной среде кружковой работы, где каждый день приносит новые задачи, встречи и, конечно же, радость от успехов воспитанников.

Вы знаете, как здорово, когда дети собираются вместе, занимаются чем-то интересным. Но иногда, даже в самой увлекательной деятельности, может накопиться усталость или небольшое напряжение. Это совершенно нормально, ведь они общаются, учатся новому, решают задачи. Чтобы наши ребята чувствовали себя хорошо, были счастливы и с удовольствием приходили к нам, необходимо создавать условия для психологической разгрузки. Это помогает им снять стресс, отдохнуть и снова быть полными сил и энергии для новых свершений.

Важность психологической разгрузки во время работы кружков дополнительного образования нельзя недооценивать. Как верно отмечено, даже в самой увлекательной деятельности накапливается усталость и напряжение. Создание условий для психологической разгрузки помогает детям снять стресс, отдохнуть и вернуться к занятиям с новыми силами и позитивным настроем.

Для того чтобы занятия в кружках дополнительного образования проходили максимально эффективно и приносили радость каждому участнику, крайне важно проводить психологические разгрузки.

В процессе совместной деятельности, будь то творчество, спорт или обучение, неизбежно возникают моменты напряжения и усталости. Эти накопившиеся стрессы могут негативно сказываться на настроении, самочувствии и даже на способности усваивать новую информацию. Поэтому, предоставляя возможность для психологической разгрузки, мы помогаем ребятам снять это напряжение, восстановить эмоциональный баланс и вернуться к занятиям с новыми силами и позитивным настроем. Это напрямую влияет на их общее благополучие и делает процесс обучения более продуктивным и приятным.

Психологические разгрузки во время работы кружка играют важную роль в поддержании эмоционального здоровья участников. В процессе коллективной деятельности у людей могут накапливаться стрессы и перегрузки, что негативно сказывается на благополучии и продуктивности. Поэтому внедрение эффективных методов психоэмоциональной разгрузки становится необходимым. Одним из популярных способов является использование игр и упражнений на расслабление, которые помогают снизить уровень тревожности и напряжения. Такие мероприятия позволяют участникам снять психологическую нагрузку и создать атмосферу доверия, что способствует более открытой коммуникации. Это, в свою очередь,

положительно сказывается на результатах работы кружка. Другим важным аспектом является организация коротких перерывов, во время которых участники могут обсудить свои переживания, обменяться мнениями или просто отдохнуть. Это не только восстанавливает физические силы, но и создает возможность для социальной поддержки. Эмоциональная близость в группе формирует здоровую среду, способствующую креативности и совместным достижениям.

Исследования, посвященные изучению эмоциональной сферы детей школьного возраста, занимают большое место в отечественной и зарубежной психологии. Общая тенденция в развитии чувств младшего школьника — все большая их осознанность и сдержанность. Несмотря на то, что у младшего школьника, особенно первоклассника, в значительной степени сохраняется свойство бурно реагировать на отдельные явления, в целом на протяжении младшего школьного возраста нарастает организованность в эмоциональном поведении ребенка. Кроме того, в этот период, последовательно развивается «способность» эмоции пространственно-временному смещению отражаемого содержания: ребенок может радоваться событиям недельной давности или ожидаемым в перспективе и легко переносить актуальные трудности.

Следует подчеркнуть тот факт, что большое влияние на формирование эмоций младших школьников оказывает учебная деятельность, складывающиеся отношения с учителем и коллективом класса. Именно эмоциональное отношение к учителю является своеобразным «маяком» в эмоциональной сфере учащегося. В норме это отношение, безусловно, положительное, предполагающее уважение и доверие. В младшем школьном возрасте изменяется содержательная сторона эмоций и чувств. Так, формирование моральных чувств — чувства товарищества, дружбы, долга, чести, сочувствия к горю окружающих и пр. В этот период в процессе обучения происходит развитие интеллектуальных чувств, растет любознательность детей, возникают чувства восхищения при новых открытиях. У младшего школьника развиваются и разнообразные эстетические переживания: у детей 8—10-летнего возраста могут быть глубокими и стойкими впечатления от стихов и рассказов, от театрального спектакля, от музыкальной пьесы. Таким образом, в период младшего школьного возраста происходят серьезные изменения в интересах ребенка, в его доминирующих чувствах, в объектах, которые его занимают.

Закономерности протекания психических процессов, этапов формирования эмоций на данном возрастном этапе, используются при построении учебников, учебных пособий, применяемых в ходе обучения. Знание законов формирования и развития личности дает возможность целенаправленно и продуктивно строить воспитательный процесс. Каждое из эталонных и востребованных качеств личности может быть развито у человека при использовании соответствующих психологических механизмов, вне знания которых этот процесс становится менее управляемым и продуктивным.

Чтобы стать свободной, альтруистичной, высоконравственной, порядочной, творческой, авторитетной личностью, недостаточно

суммирования усилий многих людей: родителей, воспитателей, педагогов, самого человека. Эти усилия могут быть направленными, так как названные качества могут проявиться в поведении, в межличностных отношениях и общении человека, а затем быстро угаснуть. Оказываемые на личность воздействия должны быть психологически обоснованными. Это значит, что результаты воспитательных воздействий на развивающуюся личность зависят от меры психологической грамотности и компетентности тех, кто включается в этот процесс.

Процесс воспитания свободной, альтруистичной высоконравственной, порядочной, творческой, авторитетной личности очень сложный. Основы закладываются в семье на ранних стадиях развития человека.

Семья — это база, основа, которая закладывается в ребенке в восприятии окружающего мира, окружающих людей и самого себя. От того, что смогли родители, семья дать ребенку в процессе его развития, зависит как он будет относиться к миру, к самому себе, будет ли он счастлив, уверен в себе, свободен, порядочен.

Все чаще педагоги и психологи используют термины «эмоциональная неадекватность», «эмоциональные нарушения». За этим стоят страхи и тревоги, чрезмерная плаксивость и агрессивность, обидчивость, чувство подавленности и одиночества, и многое другое. Не только детям, но и взрослым не просто разобраться в своих чувствах. Нередко чувства руководят поступками, и сожаление об этом приходит лишь «задним числом». Ребенка приводят к психологу для избавления от страхов, тиков, плохой успеваемости, замкнутости, «заторможенности» и для решения других проблем. Однако это лишь симптомы, верхние части айсберга. Основные проблемы возникают от недостаточно сформированной «Я-концепции», от бессознательного ощущения внутреннего хаоса, от слабости «Я». В этом случае задача психолога, педагога, воспитателя, мудрого родителя заключается в «усилении» «Я» ребенка, и «распределению» чувств по своим местам, соответствующим их назначению.

Основные задачи:

Раскрытие творческого, нравственного, интеллектуального потенциала детей, развитие у них навыков межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Основные задачи психологической разгрузки:

1. Раскрытие творческого, нравственного и интеллектуального потенциала детей.
2. Развитие навыков межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Развивающие задачи:

1. Развитие чувства сопереживания, лучшего понимания себя и других, обучение умению быть в мире с самим собой.
2. Создание возможностей для самовыражения, формирование у детей умений и навыков практического владения выразительными движениями — средствами человеческого общения (мимикой, жестом, пантомимикой).

3. Коррекция нежелательных личностных особенностей, поведения, настроения.

4. Развитие у детей навыков общения в различных жизненных ситуациях и формирование адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

Воспитательные задачи:

1. Выработка у детей положительных черт характера, способствующих лучшему взаимопониманию при общении.

2. Повышение уровня самоконтроля в отношении своего эмоционального состояния в ходе общения, формирование терпимости к мнению собеседника.

Обучающие задачи:

1. Совершенствование памяти, внимания, мышления, развитие восприятия, творческих способностей, воображения, речи.

2. Обучение приемам саморасслабления, снятие психомышечного напряжения.

3. Помощь ребенку в осознании своего реального «Я», повышении самооценки, развитии потенциальных возможностей, отреагировании внутренних конфликтов, страхов, агрессивных тенденций, уменьшении тревожности, беспокойства и чувства вины. Таким образом, грамотная организация психологических разгрузок в работе кружка способствует созданию гармоничной атмосферы, где каждый участник чувствует себя комфортно и продуктивно.

Все вы знаете актуальность физкультминуток и физкультпауз в учебном процессе. Выполняя самостоятельную работу, дети часто бывают заняты однообразным делом, особенно на занятиях в детских объединениях ИЗО, декоративно-прикладного творчества, моделирования и т.д. Чтобы сменить вид деятельности, психологически разгрузить детей предлагается включить в занятие так называемые психологические разминки. Эта форма часто более интересна детям, чем традиционные физкультминутки. Поэтому сегодня я хочу еще раз вспомнить или познакомить и с разными способами психологической разгрузки детей на занятии, и конечно же их проиграть.

Психологическая разгрузка для детей младшего школьного возраста.

Нервно-мышечная релаксация – обучение навыкам мышечного расслабления полезно как для снятия психической напряженности. Эмоциональное состояние и мышечный тонус тесно взаимосвязаны, следовательно, упражнения помогают расслабить мышечную систему и нормализовать психоэмоциональное состояние. Кроме того, дополнительными эффектами мышечной релаксации являются устранение «мышечных зажимов», эмоциональная «разрядка» и повышение работоспособности.

Упражнение «Лимон» Мысленно представьте, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствовали, что выжили весь сок. Расслабьтесь. Теперь представьте, что лимон в левой

руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь.

«Холодно-жарко» Представьте, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились, но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2-3 раза)

«Мороженое». Представьте, что вы мороженное, вас только что достали из холодильника, оно твердое как камень, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими. Упражнение

«Страхни». Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги — с носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее. Снять возбуждение и переключиться на учебный процесс помогают дыхательные упражнения: Ребенку нужно сделать медленный вдох через нос, в выдох через рот.

Коммуникативные игры и упражнения также являются ценным инструментом психологической разгрузки в кружковой работе. Они способствуют развитию навыков общения, эмпатии и сотрудничества, создавая позитивный эмоциональный фон. Участники учатся понимать друг друга, выражать свои мысли и чувства, а также разрешать конфликты конструктивным образом. Это снижает уровень напряжения и тревожности, укрепляет межличностные связи и способствует формированию сплоченного коллектива.

Коммуникативные игры и упражнения также являются эффективным инструментом психологической разгрузки. Игры на командообразование и взаимодействие помогают развивать навыки общения, эмпатии и сотрудничества, что положительно сказывается на психологическом климате в группе. Такие игры способствуют снятию напряжения и улучшению взаимопонимания между участниками кружка.

Важно учитывать индивидуальные особенности каждого участника. Некоторым детям может быть сложно выражать свои эмоции вербально, поэтому необходимо предлагать альтернативные способы самовыражения, такие как рисование, лепка или танцы. Эти методы позволяют выразить эмоции невербально, что может быть особенно полезно для детей с трудностями в общении. Организация психологических разгрузок должна быть систематической и регулярной. Важно, чтобы участники знали, что у них есть возможность обратиться за помощью и поддержкой в случае возникновения эмоциональных трудностей. Создание безопасной и поддерживающей среды, где каждый чувствует себя принятым и понятым,

является ключевым фактором успешной психологической разгрузки. В заключение, психологические разгрузки в работе кружка - это не просто приятное времяпрепровождение, а важный инструмент сохранения эмоционального здоровья участников. Правильно организованные мероприятия по психоэмоциональной разгрузке способствуют созданию гармоничной атмосферы, повышению продуктивности и улучшению взаимоотношений в группе.

Коммуникативные игры и упражнения также являются ценным инструментом психологической разгрузки в кружковой работе. Они способствуют развитию навыков общения, эмпатии и сотрудничества, создавая позитивный эмоциональный фон. Участники учатся понимать друг друга, выражать свои мысли и чувства, а также разрешать конфликты конструктивным образом. Это снижает уровень напряжения и тревожности, укрепляет межличностные связи и способствует формированию сплоченного коллектива.

Помимо коммуникативных игр, в качестве психологической разгрузки можно использовать творческие задания, направленные на выражение чувств и переживаний.

Использование арт-терапевтических методов, таких как рисование, лепка или создание коллажей, представляет собой эффективный способ выражения эмоций и снятия стресса. Участники могут свободно выражать свои чувства и переживания через творчество, не прибегая к словесному описанию. Это особенно полезно для тех, кому трудно выражать свои эмоции вербально. Арт-терапия – техника, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние человека, через вовлечение его в изобразительное творчество.

Главная цель данной техники – гармонизация психического состояния через развитие способности визуализации эмоционального состояния. Ценность техники арт-терапии заключается в том, что через символическую систему трансляции состояний из субъективного в объективное, человек учится преодолевать эмоциональное напряжение.

Арт-терапия способствует развитию самосознания, самовыражения и эмоциональной регуляции. Например, создание коллажей, написание коротких рассказов или стихов, а также участие в театральных постановках.

Эти виды деятельности способствуют развитию креативности, самовыражению и снятию эмоционального напряжения. Важно создать атмосферу свободы и поощрять участников к экспериментированию с различными формами самовыражения.

Важным аспектом является обучение участников техникам саморегуляции. Медитация, дыхательные упражнения и методы релаксации помогут им справляться со стрессом и тревогой в повседневной жизни. Преподаватель может проводить короткие сеансы медитации в начале или в конце занятия, обучая участников правильному дыханию и расслаблению мышц. Эти навыки пригодятся не только в рамках кружка, но и в других сферах жизни.

Песочная терапия.

Еще один способ с собой и окружающей действительностью - техника песочной терапии.

Уникальный способ снятия внутреннего напряжения, на бессознательном уровне воплощая его и придавая ему вид и форму, повышая, тем самым, собственную эмоциональную гибкость.

Техника песочной терапии дает возможность прикоснуться к более глубинным состояниям, собрать их в образ, тем самым придать им некую осознанность, ведущую к восстановлению психической целостности.

Отличительная уникальность техники песочной терапии – это простота манипуляций и кратковременность существования создаваемых образов.

Возможность разрушения и реконструкции образов, многократное создание новых сюжетов, создание последовательных композиций отражает цикличность и динамику психических изменений.

Для поддержания позитивного психологического климата важно проводить регулярные опросы и анкетирования участников. Это позволит выявлять проблемы и потребности, а также корректировать программу мероприятий по психологической разгрузке. Обратная связь от участников поможет сделать эти мероприятия более эффективными и целенаправленными.

Комплексный подход к организации психологических разгрузок, включающий коммуникативные игры, творческие задания и обучение техникам саморегуляции, является залогом успешного сохранения эмоционального здоровья участников кружка. Систематическая работа в этом направлении способствует созданию гармоничной атмосферы, повышению продуктивности и улучшению взаимоотношений в группе.

Интерактивные игры, направленные на развитие внимания и концентрации, могут быть полезны для переключения внимания с утомительной деятельности и восстановления когнитивных ресурсов. Такие игры помогают участникам отвлечься от проблем и сосредоточиться на выполнении конкретных задач, что способствует улучшению настроения и повышению работоспособности. Важно подбирать игры, соответствующие возрасту и интересам участников, чтобы обеспечить их вовлеченность и заинтересованность.

Музыкальная терапия, включающая прослушивание расслабляющей музыки или участие в музыкальных занятиях, может оказывать успокаивающее и гармонизирующее воздействие на эмоциональное состояние участников. Музыка способна снимать напряжение, улучшать настроение и стимулировать творческую активность. Важно учитывать предпочтения участников при выборе музыкальных композиций, чтобы обеспечить максимальный эффект релаксации.

В заключение, психологические разгрузки в работе кружка являются важным компонентом создания благоприятной и продуктивной среды. Разнообразные методы, такие как игры, упражнения, арт-терапия и музыкальная терапия, позволяют участникам снимать стресс, восстанавливать эмоциональные и

когнитивные ресурсы, а также развивать навыки общения и сотрудничества. Регулярное внедрение этих методов способствует повышению благополучия и эффективности работы кружка.

Заключение

Учитывайте возрастные особенности детей. Будьте внимательны и изобретательны!

Создавайте комфортную и доверительную атмосферу. Никаких осуждающих взглядов и жесткой критики! Только поддержка, понимание и искренняя радость за успехи каждого участника. Пусть каждый ребенок почувствует себя как дома!

Поощряйте участие и самовыражение. Не стесняйтесь быть спонтанными и предлагать самые неожиданные идеи! Пусть дети сами решают, как им лучше отдохнуть и расслабиться. Ведь кто лучше них знает, как по настоящему повеселиться?

Будьте гибки и адаптируйте методы под конкретную группу детей. Грамотная организация психологических разгрузок в работе кружка способствует созданию гармоничной атмосферы, где каждый участник чувствует себя комфортно и продуктивно. Не бойтесь экспериментировать и пробовать новые подходы! Иногда самая безумная идея может оказаться именно тем, что нужно для идеальной разгрузки.

Организация психологических разгрузок в детском кружке – это не просто модный тренд, это инвестиция в будущее наших маленьких гениев! Забудьте про скучные наставления и нудные лекции, ведь в нашем арсенале – только смех, радость и полная перезагрузка!

Итак, чтобы создать настоящий оазис спокойствия и позитива, помните о нескольких золотых правилах:

Грамотная организация психологических разгрузок в работе кружка способствует созданию гармоничной атмосферы, где каждый участник чувствует себя комфортно и продуктивно. Ведь счастливые дети – это успешные дети! Так давайте вместе сделаем их жизнь ярче, интереснее и наполненной позитивными эмоциями! Вперёд, к новым вершинам и незабываемым приключениям!

Список литературы

- Алямовская, В.Г. «Психология детства: основы и методы работы с детьми». М.: ТЦ Сфера, 2010.
- Дикманн Х. Методы в аналитической психологии. -М.: ООО «ЦГЛ РОН», В. Секачев, 2001.
- Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми. - СПб.: Речь, 2008.
- Арт-терапия / ред.-сост. А. И. Копытин. – М.: Когнито-центр, 2006.
- Киселева, М.В. «Психологическая атмосфера в классе: от теории к практике». М.: Речь, 2008.
- Копытин, А.И. «Технологии позитивной психотерапии. Как помочь детям справляться с трудностями». СПб.: Питер, 2012.
- Фопель, К. «Психологические игры на уроках: дидактические возможности и практическое применение». М.: Генезис, 2011.
- Рудестам К. Групповая психотерапия. - СПб.: Питер, 2000.