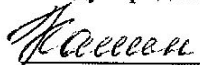


Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Шадринский государственный педагогический университет»
Управление дополнительного образования и международной деятельности

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления
дополнительного образования и
международной деятельности

 О.В. Калинина

«04» июня 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Психологически основы педагогической деятельности»

для преподавателей высшей школы
(Республика Мадагаскар)

*Программа реализуется при поддержке
Министерства просвещения РФ и
Фонда поддержки гуманитарных наук «Моя история»*

Составитель:

кандидат психологических наук, доцент Калинина О.В.

Шадринск, 2024



1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Цель программы: совершенствование компетенций в области психологии обучения и образования, необходимой для профессиональной деятельности

2. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Задачи программы:

- познакомить с научными идеями выдающихся российских педагогов и психологов
- рассмотреть закономерности профессионального становления личности педагога
- изучить структуру профессионализма, условия и факторы его совершенствования и развития;
- показать роль самомотивирования и совершенствования коммуникативных профессиональных умений в развитии профессионализма личности и деятельности;
- обучить способам самопознания, направленным на определение уровня своего профессионализма, его достоинств и недостатков;
- обучить способам самосовершенствования профессионального общения и развития собственного профессионализма.
- развитие культуры мышления, общения и речи зарубежных слушателей на русском языке.

3. МЕСТО ПРОГРАММЫ

Программа «Психологические основы педагогической деятельности» относится к дополнительным общеразвивающим программам. Программа реализуется в Республике Мадагаскар при поддержке Министерства просвещения РФ и фонда гуманитарных наук «Моя история».

4. ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Виды учебной деятельности	Всего часов
Общая трудоемкость	72
Лекции	24
Практические занятия	24
Самостоятельная работа	24

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема	Практ. занятия	Сам. работа
1.	Научное наследие российских педагогов и психологов.	6	4
2.	Психология развития	4	2



3.	Психология обучения	4	2
4.	Психология воспитания	6	2
5.	Преподаватель в учебном процессе	4	2
6.	Общение как основа педагогической деятельности. Педагогический такт	6	4
7.	Стратегии поведения в конфликте и развитие конфликтоустойчивости преподавателя	6	2
8.	Психологические особенности студенческого возраста.	6	2
9.	Ресурсы стрессоустойчивости и профилактика профессионального выгорания преподавателя.	6	4
	Итого	48	24

5.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Тематическое содержание программы

№ п/п	Тема	Содержание	Формы контроля
1.	Научное наследие российских педагогов и психологов.	Основоположник русской научной педагогике К.Д.Ушинского, Педагогические идеи А.С. Макаренко. Воспитание личности ребенка в коллективе. Научное наследие В.А. Сухомлинского. Культурно-историческая психология Л.С.Выготского и А.Р.Лурия. Система обучения Л.В.Занкова.	доклад с презентацией
2.	Психология развития	Личность, ее структура, психологические закономерности формирования. Сущность, направления и факторы развития личности. Взаимосвязь обучения, воспитания и развития. Возрастные и индивидуальные особенности развития учащихся.	дискуссия
3.	Психология обучения	Содержание и структура учебной деятельности. Основные требования, предъявляемые к ней. Компоненты учебной деятельности. Мотивы учения. Учебная задача. Учебные действия. Контроль и оценка в учебной деятельности.	Составление психологическо- го портрета студента
4.	Психология воспитания	Основные понятия психологии воспитания. Воспитание как целенаправленный процесс развития и	Дискуссия



		воспитания личности. Взаимосвязь воспитания и обучения. Психологические основы методов воспитания. Принципы и закономерности воспитания. Значение воспитания в развитии мотивации к обучению. Семейное воспитание. Роль семьи и образовательной организации в формировании семейных ценностей	
5.	Преподаватель в учебном процессе	Личность преподавателя в учебном процессе. Стили педагогической деятельности. Взаимодействие участников образовательного процесса. Педагогическая деятельность и ее психологическая характеристика. Профессиональные и личностные качества педагога. Формы профессионального развития преподавателя (ПК, самообразование в группах, индивидуальное самообразование).	Эссе
6.	Общение как основа педагогической деятельности. Педагогический такт	Понятие коммуникативной компетентности, ее составляющие. Особенности публичных выступлений и приемы работы с аудиторией. Технологии профессионального общения. Понятие процесса активного слушания Коммуникативные стратегии активного слушания, его значимость для процесса обучения. Продуктивное чтение. Переработка информации слушателем и читателем	Ситуационные задачи
7.	Стратегии поведения в конфликте и развитие конфликтоустойчивости преподавателя	Понятие о конфликте. Основные подходы к изучению конфликта. Особенности конфликтов в образовательной среде. Эффективное поведение и коммуникативная компетентность преподавателя в конфликте. Управление конфликтом. Переговоры и медиация как альтернативные способы разрешения конфликта.	Ситуационные задачи
8.	Психологические особенности студенческого возраста.	Познавательные и личностные особенности студентов. Особенности восприятия информации студентами. Профессиональные кризисы периода обучения в вузе. Индивидуальные стратегии восприятия и репрезентации участников образовательного процесса: аудиальная, визуальная, кинестетическая.	Разработка рекомендаций по формированию познавательной активности студентов.



9.	Ресурсы стрессоустойчивости и профилактика профессионального выгорания преподавателя.	Понятие о стрессе. Профессиональный стресс. Управление стрессом. Базовые принципы и техники. Профессиональные деформации представителей коммуникативных профессий. Феномен эмоционального выгорания. Диагностика, профилактика и преодоление эмоционального выгорания. Основные методики диагностики. Методы профилактики и коррекции выгорания.	Мини-сочинение «Как я преодолеваю стресс»
----	---	--	---

6. КАДРОВОЕ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Кадровое обеспечение программы

Преподаватель курса: кандидат психологических наук, доцент Калинина О.В.

Тема занятия	Образовательные технологии, методы и формы обучения
Тема 1-2	Практическое занятие – технология иллюстративно-наглядного обучения (объяснение, беседа, мультимедиа презентация), технология сотрудничества.

6.2. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации дисциплины оборудована учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащенная посадочными местами по числу слушателей (24), рабочим местом преподавателя с компьютером ACER (характеристики компьютера: IntelCore 2 DuoCPUE7500 2,9 Ghz, 1024 Mb, ATIRadeonHD 4600), в наличии интерактивное презентационное оборудование (SMARTBOARD) со встроенным проектором SMART и акустической системой MICROLAB, компьютеры ACER (12 шт.) (характеристики компьютера: IntelCore 2 DuoCPUE7400 2,8 Ghz, 1024 Mb, Intel® G33/G31 ExpressChipsetFamily), сетевое оборудование, выход в Интернет, внутривузовская компьютерная сеть, доступ в электронную информационно-образовательную среду, аудиторная доска.

6.3. Ресурсы информационно-коммуникационной сети Интернет

Материально-техническое обеспечение программы

Ресурсы информационно-коммуникационной сети Интернет

1. Информационно-аналитический портал Российская психология. Адрес ресурса: <http://rospsy.ru>
2. Сайт института практической психологии «Иматон». Адрес ресурса: <http://www.imaton.ru>

Учебно-методическое обеспечение программы

Основная учебная литература



Образовательная программа разработана на основе учебников

1. Сорокоумова, Е. А. Педагогическая психология : учебное пособие для вузов / Е. А. Сорокоумова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17022-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532202> (дата обращения: 25.05.2024).
2. Психология и педагогика : учебник для вузов / В. А. Слостенин [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 541 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18124-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534330> (дата обращения: 25.05.2024).
3. Лебедева, Ю. В. Педагогическая психология : практикум / Ю. В. Лебедева, И. О. Куваева ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019. — 159 с. — https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/72084/1/978%E2%80%9115%E2%80%912557-3_2019.pdf

Дополнительная литература:

1. Ушинский, К. Д. Лекции в Ярославском лицее. Избранные педагогические сочинения / К. Д. Ушинский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 358 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11866-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539254> (дата обращения: 25.05.2024).
2. Романов, А. А. Великий педагог и великий психолог К. Д. Ушинский (к 200-летию со дня рождения) / А. А. Романов, И. С. Ганишина // Человек: преступление и наказание. — 2023. — Т. 31, № 3. — С. 489-502. — DOI 10.33463/2687-1238.2023.31(1-4).3.489-502. — EDN QEUDYP.
3. Ахутина, Т. В. А.Р. Лурия: жизненный путь / Т. В. Ахутина // Культурно-историческая психология. — 2012. — № 2. — С. 2-10. — EDN PBQGSX.
4. Калинина, О. В. Научное наследие Л. В. Занкова и его влияние на развитие педагогической и специальной психологии : специальность 19.00.07 "Педагогическая психология" : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Калинина Ольга Валерьевна. — Казань, 2001. — 228 с. — EDN NLYGYV.

7. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Устное собеседование.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ

Обучение данной дисциплине подразумевает изучение психолого-педагогических идей и их внедрение в образовательный процесс Республики Мадагаскар, а также и выполнения самостоятельной работы, участия в дискуссиях, обсуждениях.

Необходимо присутствовать на всех занятиях, чтобы сформировалась система знаний о системе психолого-педагогических знаний. Также значимым аспектом является практика русского языка слушателей программы, формирование



представлений о российской системе образования, и в целом, представлений о России.

Задания для промежуточной аттестации:

Задания по теме 1:

- Знакомство с работами ученых, выписать цитаты и объяснить их смысл.
- Просмотр и обсуждением фильмов о выдающихся российских ученых:
 - * «Константин Ушинский. Отец русской школы. К 200-летию великого педагога» (<https://www.youtube.com/watch?v=OGaFv6X-SCE&t=677s>)
 - * «Лев Выготский неклассический психолог» (<https://www.youtube.com/watch?v=9VNxexCUfTo&t=51s>)
 - * «Сердце, отданное детям.....В.А.Сухомлинский» (<https://www.youtube.com/watch?v=djyfKtrpo1w&t=291s>)
- подготовить сообщения об ученых в области педагогики и психологии Р.Мадагаскар

Задания по теме 2:

- Работа с основными понятиями с обучающим тестом
- дискуссия на тему «Личностью не рождаются, а личностью становятся»

Задания по теме 3:

- Составьте психологический портрет студента, который будет наиболее эффективен при обучении.
- Правило трех «П», предлагаемое педагогу, включает: «...понимание, принятие и признание ребенка. Понимание означает умение видеть ребенка “изнутри”, смотреть на мир одновременно с двух точек зрения — своей собственной и ребенка, видеть побудительные мотивы, движущие детьми... Принятие означает, безусловно, положительное отношение к ребенку, его индивидуальности независимо от того, радует он в данный момент взрослых или нет, признание его уникальности... Признание — это прежде всего право голоса ребенка в решении тех или иных проблем... У ребенка должно быть ощущение, что именно он выбирает» (Учимся общаться с ребенком : руководство для воспитателя детского сада / В. А. Петровский, А. М. Виноградова, Л. М. Кларина и др. М. : Просвещение, 1993. С. 66–68).
- Ответьте на вопрос: - Как Вы понимаете эту фразу?
 - Выделите проблемы учебной деятельности, с которыми сталкиваются студенты вашей специализации. Предложите варианты их разрешения.

Задание по теме 4:

- Продолжить предложения
 1. Благополучная семья _____
 2. Основными функциями семьи являются _____
 3. Раскрыть основные задачи семьи _____
 4. Дать понятие семейного воспитания _____
 5. Раскрыть факторы семейного воспитания _____
 6. Каково значение семьи в развитии детей _____
- Дискуссия «Традиционные семейные ценности в российских и малагасийских семьях»



Задания по теме 5:

- Написать эссе «Я – педагог!»
- Сравните разные стили педагогической деятельности, используя предложенные критерии:

Сравнительные критерии	Стили педагогической деятельности		
	Авторитарный	Демократический	Попустительский
Отношение учителя к ученикам			
Отношение учеников к учителю			
Реализация стиля (действия, особенности контроля)			

Задания по теме 6:

- Подготовить сообщение «Имидж педагога. Культура общения».
- Тренинг «Эффективное общение».

Цель: развитие коммуникативной компетентности, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения к друг другу.

Задания по теме 7:

- Групповое задание. Разбейтесь на 2 группы. Каждая из групп придумывает содержание педагогической ситуации и разыгрывает эту педагогическую ситуацию. 1 группа группы анализируют ситуацию и формулируют рекомендации педагогу по ее разрешению.

- Тестирование «Уровень конфликтности личности»

Инструкция: При ответе на вопрос выберите один вариант ответа, под конкретной буквой, запишите букву после номера вопроса.

1) Характерно ли для вас стремление к доминированию, то есть к тому, чтобы подчинить своей воле других?

- а) нет
- б) когда как
- в) да

2) Есть ли в вашем коллективе люди, которые вас побаиваются, а возможно и ненавидят?

- а) да
- б) ответить затрудняюсь
- в) нет

3) Кто вы в большей степени?

- а) миролюбец
- б) принципиальный
- в) предприимчивый

4) Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями?

- а) часто
- б) периодически
- в) редко



5) Что для вас было бы наиболее характерно, если бы вы возглавили новый для вас коллектив?

а) разработал бы программу развития коллектива на год вперед и убедил бы членов коллектива в ее перспективности;

б) изучил бы, кто есть кто, и установил бы контакт с лидерами;

в) чаще советовался бы с людьми.

6) В случае неудач какое состояние для вас наиболее характерно?

а) пессимизм

б) плохое настроение

в) обида на самого себя

7) Характерно ли для вас стремление отстаивать и соблюдать традиции вашего коллектива?

а) да

б) скорее всего да

в) нет

8) Относите ли вы себя к людям, которым лучше в глаза сказать горькую правду, чем промолчать?

а) да

б) скорее всего да

в) нет 9)

Из трех личностных качеств, с которыми вы боретесь, чаще всего вы стараетесь изжить в себе

а) раздражительность

б) обидчивость

в) нетерпимость критики других

10) Кто вы в большей степени?

а) независимый

б) лидер

в) генератор идей

11) Каким человеком считают вас ваши друзья?

а) экстравагантным (странным)

б) оптимистом

в) настойчивым

12) С чем вам чаще всего приходится бороться?

а) с несправедливостью

б) с бюрократизмом

в) с эгоизмом

13) Что для вас наиболее характерно?

а) недооцениваю свои способности

б) оцениваю свои способности объективно

в) переоцениваю свои способности

14) Что приводит вас к столкновению и конфликту с людьми.

а) излишняя инициатива

б) излишняя критичность

в) излишняя прямолинейность

Обработка результатов тестирования.

Все ответы к каждому вопросу имеют свою оценку в баллах.

Замените выбранные вами буквы баллами и подсчитайте общую сумму набранных вами баллов.

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----



А	1	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1
Б	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	1	2
В	3	1	2	1	1	1	1	1	3	2	3	1	3	3

Определенная сумма баллов характеризует уровень конфликтности личности:

14 – 17 баллов - Очень низкий

18 – 20 баллов - Низкий

21 – 23 балла - Ниже среднего

24 – 26 баллов - Ближе к среднему

27 – 29 баллов - Средний

30 – 32 баллов - Ближе к среднему

33 – 35 баллов - Выше среднего

36 – 38 баллов - Высокий

39 – 42 балла - Очень высокий

Задания по теме 8:

- составить психолого-педагогическую характеристику группы
- сочинение «Современный студент глазами преподавателя»

Задания по теме 9:

- Тренинговые упражнения:

Упражнения для снятия напряжения

«Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

«Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе,



что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками.

«Семь свечей»

Цель: снятие напряжения с помощью дыхания.

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно один метр от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...

«Абажур»

Цель: экспресс-регуляция своего эмоционального состояния, быстрое снятие стресса.

Сядьте удобно, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте, что у вас внутри, на уровне груди, горит яркая лампа, покрытая абажуром. Когда свет идет вниз, вам тепло, спокойно и комфортно. Но иногда, когда мы начинаем нервничать, абажур поворачивается лампой вверх... Резкий свет бьет в глаза, слепит нас, становится жарко и некомфортно. Вообразите себе такую ситуацию. Но в наших силах ее исправить. Представьте себе, как абажур медленно и плавно поворачивается вниз, принимает нормальное положение. Слепящий свет исчезает, вам вновь становится тепло, уютно и комфортно.

Умные движения

Упражнение «Перекрестные шаги»

Для начала мысленно проведем линию от лба к носу, подбородку и ниже – она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. Поэтому «Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя. 3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз. «Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли



опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.

Упражнение «Рокер»

Снимает напряжение после длительного сидения за столом, компьютером или рулем автомобиля, прибавляет энергии, помогает достигать спортивных успехов, способствует творческому мышлению. Кроме того, оно способствует развитию понимающего чтения, улучшает навыки эмоционального чтения и пересказа. Упражнение выполняется на мягкой поверхности. Подойдет, например, гимнастический коврик.

1. Сядьте на пол, предварительно не забыв расстелить специальный коврик, и согните колени.

2. Обхватите колени руками, откиньтесь назад и, округлив спину, покачайтесь назад и вперед, с боку на бок. Амплитуда движений невелика, она регулируется появлением напряжения.

3. Вернитесь в исходное положение. Откиньтесь назад, опираясь на локти и кисти. Вам должно быть удобно поддерживать тело в наклонном положении. 4. Приподнимите ноги, согнутые в коленях, плавно начинайте описывать коленями «восьмерки». Если выполнение движений затруднительно, то для начала достаточно просто делать круговые вращения ногами. Предлагаем другой вариант упражнения «Рокер». Сидя в кресле, опираясь на подлокотники, поднимите ноги, согните в коленях и делайте ими круговые движения.

Упражнение «Помпа»

1. При правильном выполнении упражнения вес тела всегда приходится на стоящую впереди ногу. Это легко проверить. Если можете оторвать вторую ногу от земли – значит, вес распределили верно.

2. Встаньте, выставив левую ногу вперед с опорой на всю стопу, правая нога – сзади, на носке. Вес тела на левой ноге. Корпус вертикально. При затруднении в этом положении обопритесь на стул или стену руками.

3. Начинайте приседать на выставленной вперед ноге. При этом, правая, отставленная назад, опускается с носка на всю стопу. Вес остается на левой ноге.

4. Почувствуйте натяжение икроножной мышцы правой ноги.

5. Поменяйте положение ног и повторите упражнение. Предлагаемые движения также улучшают социальное поведение, помогают довести до конца дело, увеличивают время сосредоточения и внимания, активизируют языковые способности.

Упражнение «Тянем-потянем»



Что может быть приятнее, чем от души потянуться! Вот кошка припадает на передние лапы и прогибает спину. Птица на ветке вытягивает шею. Мы просыпаемся утром и потягиваемся всем телом, готовясь к новому дню. Предлагаемые движения помогут и детям, и взрослым быстро настроиться на выполнение важной работы.

1. Встаньте или сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки.

2. Поднимите правую руку вверх.левой рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаясь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой руке.

3. Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Выдох поможет вам почувствовать расслабление мышц руки.

4. Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой!

5. Повторите упражнение, поменяв руки. После этого вытяните их перед собой и почувствуйте полную расслабленность плечевого пояса. Полезно также активно поворачивать или потрясти плечами. Данные упражнения нормализуют дыхание, снимают напряжение в верхней части грудной клетки, руках, за счет чего улучшается крупная и мелкая моторика. Это приводит к точности в манипулировании инструментами, улучшает почерк. Наши потягивания также способствуют концентрации внимания. Они помогают сделать речь более выразительной, более четко излагать свои мысли в разговоре и на бумаге.

Упражнение «Слон»

1. Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд – на пальцы вытянутой руки.

2. Рисуем ленивую восьмерку всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим «у-у-у». Воображаемым кончиком «кисточки» является ваша рука.

3. Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстояние.

4. Повторяем эти же движения другой рукой. Упражнение объединяет все каналы восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический. Оно также стимулирует внутреннюю речь и творческое мышление. Выполняя движения, важно добиться, чтобы работало все тело.

Упражнение «Ленивые восьмерки»

1. Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности). Ее центр проходит на уровне переносицы.



2. Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр. Продолжайте «рисовать» вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой.

3. Соедините руки в замок. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами. Повторить три раза.

Упражнение «Двойные рисунки»

1. Исходная поза – обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами – холст.

2. Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте зеркальные изображения. Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться в верхней и нижней частях холста. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные. Варианты: рисуем мелом или маркерами на доске, пастелью на бумаге, прикрепленной на уровне глаз.

Упражнения на снятия эмоционального напряжения

Упражнение 1.

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Упражнение 2.

Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

Упражнение 3. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

Упражнение 4. «Улыбка»

- Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).

Упражнение 5.

Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

Упражнение 6. «Точечный массаж»



- Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

Упражнение 7.

Техника «управления гневом» Делаем глубокий, плавный вдох - на задержке дыхания: сжимаем сильно кулак (сначала левый) - делаем глубокий выдох. Затем правый кулак, затем оба кулака.