

Желтая карточка для скуки и раздражения

Методика, которая помогает младшим школьникам справляться с эмоциями и возвращать себе рабочее настроение

Дети приходят в школу учиться и общаться. Они готовы вести диалог, способны понять состояние окружающих людей, почувствовать их настроение. Но им трудно справиться с собственными эмоциями. Особенно в середине года, когда сил все меньше, а проблем и обид все больше. Вот и решили педагоги, работающие с третьеклассниками, считать одной из главных задач на ближайшее полугодие – развитие умения школьников регулировать эмоции, которые мешают учебному процессу.

Саморегуляция

Когда речь идет о саморегуляции, то имеется в виду развитие трех способностей: умения заметить свои непродуктивные состояния (негативные эмоции), умения назвать их и умения предпринять некоторые действия для того, чтобы вернуться в рабочее (эмоционально-позитивное) настроение. Исходя из этого, можно выделить три основные задачи в работе с детьми:

1. Развитие у ребенка сензитивности (чувствительности) к своему состоянию.
2. Развитие диапазона узнаваемых состояний, тонкости в назывании личных переживаний.
3. Расширение багажа приемов и средств по работе с деструктивными эмоциями.

Для решения этих задач учителя организовали в классе работу по созданию «пространства саморегуляции»: просто парта в углу или полочка, где лежат придуманные и написанные учениками карточки, с одной стороны – название негативного состояния, с другой – задания для регуляции (исправления) непродуктивных эмоций. Тогда в течение дня, на уроке и на перемене, ребята могли бы использовать эти карточки в трудных ситуациях.

Карточки сделали на желтой бумаге, чтобы, по аналогии с футболом, они воспринимались игроками образовательной команды как предупреждение при попытке нарушить правила. Правда, футболистам судья показывает желтую карточку, а в классе каждый сам решает, когда стоит призадуматься над собственным поведением и постараться вернуться к работе.

Первый шаг – действие

Сначала ребята должны были не просто пережить неприятность, но отнестись к переживанию осознанно. Для этого учителя провели серию занятий, на которых предлагали детям монотонные задания-упражнения, к тому же требующие долгого ожидания, стояния в очереди. При этом были установлены два суровых правила: во-первых, все задания выполняются молча (правило тишины), во-вторых, если хочется поговорить или покричать, нужно войти в «громкий класс» (занятие проводилось в рекреации, а в кабинете правило тишины не действовало). Со временем добавилась новая возможность: посетить «тихий круг» – место, где можно в одиночку или в компании поиграть со спортивным инвентарем, просто подвигаться, когда задание выполнено или когда ждешь своей очереди.

Второй шаг – рефлексия

После каждого занятия педагоги обсуждали с детьми их чувства, причины, побуждающие выйти в «громкий класс» или в «тихий круг». В результате получился довольно длинный список непродуктивных состояний, которые ребята смогли у себя отследить. В окончательном перечне, правда, осталось только 5 пунктов – те эмоции, которые, по воспоминаниям учеников, возникают часто и на уроках, и после них.

1. Хочется подвигаться и размяться.

2. Злость и раздражение.

3. Все сделал и хочется поиграть.

4. Устал и не могу сосредоточиться. 5. Скучно и нудно.

Теперь настало время обсудить с детьми цель работы: создание пространства саморегуляции – полочки с карточками.

Класс разделился на группы, и каждая выбрала себе одно состояние из списка. В группе ребята придумывали возможные действия, которые необходимо предпринять, чтобы вернуться в рабочее состояние. После обсуждения записывали на листе свои личные версии восстановительной программы с учетом замечаний товарищей. Получился коллективный труд, но с явными следами индивидуального вклада отдельных сотрудников.

Увы, поначалу задания были достаточно однотипными и не очень связанными с определенными состояниями. Например: попрыгать на прыгалках 15 раз, бросить мячик в кольцо 4 раза, полежать на ковре» – это должно было в равной степени помочь и при раздражении, и при усталости. С одной стороны, ребята оценили эффективность физических упражнений, с другой стороны, двигательная активность не панацея на все случаи жизни. Чтобы ребята осознали это, пришлось заняться тестированием карточек. А потом, конечно, попытаться повысить эффективность заданий, расширить диапазон упражнений.

Тестирование

На уроках учителя в разных ситуациях (самостоятельные работы по математике, русскому) предлагали детям воспользоваться «карточками саморегуляции». Эффективность протестированных карточек обсуждалась с испытателями. Многие задания оказались не очень полезными (не помогали справиться с состояниями), к тому же непонятно описанными, их порой невозможно было выполнить (нет соответствующего инвентаря, свободного места). Теперь, с одной стороны, шла работа над редактированием описаний упражнений. С другой стороны, происходило ранжирование карточек по степени эффективности. Самыми неэффективными оказались упражнения для борьбы со злостью и раздражением. Чуть более полезными оказались упражнения для борьбы со скукой, третье место досталось карточкам под названием «хочется размяться». Чемпионом по эффективности признали карточки, предназначенные для тех, кто «все сделал». Разумеется, тестирование не изменило радикально заданий, зато дети стали больше обращать внимание на свои состояния, у них появился осознанный интерес к поиску способов поддержания внутренней гармонии. Пришло время экспериментов.

Работа над ошибками

Теперь на уроках, на специальных занятиях постоянно расширяется, обогащается багаж средств, которыми можно пользоваться для того, чтобы вернуться в рабочее состояние. Карточки прочно вошли в жизнь класса. Ребята активно экспериментируют с уже написанными заданиями, редактируют их, придумывают новые упражнения. На уроках труда готовят мягкие палки, необходимые для борьбы с агрессией. Время от времени ученики обнаруживают у себя состояния, которых нет на карточках. Значит, нужны новые разделы. Саморегуляция – длительный и увлекательный процесс.

По следам практических занятий

Путь от идеи до воплощения замысла непрост. Вот несколько примеров того, как абстрактная идея создания детьми упражнений для регулирования своих негативных эмоций превратилась в стопку вполне реальных карточек.

Борьба со злостью

Педагог на занятии деревянной палкой препятствует движению колонны учеников. Чтобы преодолеть «шлагбаум», ребенок должен напугать его. Сначала голосом, криком, потом силой рук, наконец, используя всю массу тела. Педагог опускает палку только в случае достаточно яростного напора.

Возможность проявить свою злость – это уже способ избавиться от нее. К тому же после занятия ребят просили побыстрее успокоиться и «по горячим следам» обсуждали способы, которыми пользовались дети для возвращения к обычной учебной работе. Результат тут же записывали.

Дуня А.: Присесть 5 раз; сказать один раз «я могу это сделать»; полежать на ковре 60 сек. и подумать о своей мечте.

Майя Щ.: Пройти по всему коридору и обратно; задержать дыхание на 5 сек. и резко выдохнуть злость.

Света К.: Взять бумагу и ручку и написать, на кого ты злишься или на что, а потом разорвать листок и расслабиться; поразговаривать с кем-нибудь в коридоре и подумать о приятном.

Борьба со скукой

На одном из уроков учителя поговорили с ребятами о причинах скуки и усталости, о том, почему человеку порой трудно сосредоточиться. Это связано со «спящим мозгом». Мозг спит, и ученик не понимает, как решить задание, ему становится скучно. Таким образом, нужно найти средство для пробуждения, активизации мыслительных способностей.

Учителя предложили детям испытать несколько несложных упражнений: «кнопки мозга» (круговой массаж точек – левая рука над пупком, правая – под ключицей), «перекрестные шаги» (правое колено подтянуть к левому локтю, левое колено – к правому локтю). Еще показали ученикам разные виды дыхания, упражнения на напряжение и расслабление отдельных частей тела, элементы массажа. Оказалось, многие ребята тоже знакомы с подобными приемами. В итоге дети написали такие карточки для борьбы со скукой:

Маша Б.: Залезть на комплекс и повисеть вниз головой; помассировать виски; одной рукой взяться за нос, а другой за ухо, поменять руки местами, так 5 раз.

Юля Ж.: Потрястись как следует; говорить себе: я смогу, осталось совсем чуть-чуть, еще немного и готово, еще капля и отбой; глубоко вдохнуть и медленно спокойно выдохнуть.

На уроках физкультуры ребята познакомились со «зверобатикой», упражнениями из авторской методики С.В.Реутского для разминки мышц и суставов (<http://setilab.ru/>). Тренируясь, ребята подражают движениям животных. В упражнении «свинья» необходимо сгруппироваться (подтянуть колени к животу, локти к бокам), лечь лицом вниз и перекатываться от стены до стены; к примеру, в «крокодиле» принять позу, как для отжиманий, и ползти, используя только руки. Копилка «звериных движений» велика. И что важно, «зверобатика» – отличный будильник для мозга. Ребята охотно включили эти упражнения в свои карточки:

Даша О.: Проползти от одной стены до другой «крокодилом», а обратно – «свиньей»; проползти от одной стены до другой на четвереньках вперед лицом, а обратно – вперед спиной.

Никита М.: Лечь на ковер, поднять ноги, потом руки и голову. От шкафов до стены проползти «крокодильчиком», а обратно – «хрюшкой». Лечь, расслабиться.

Для тех, кто быстрее всех

Часто случается: на уроке ребенок выполнил задание, у него появилось немного свободного времени, а чем заняться, он не знает. Ситуация может стать конфликтной. Главное спасение – командные игры, в которые в любой момент легко влиться новому человеку и из которых можно выйти, как только возникает необходимость вернуться к учебе. Такие игры хорошо известны: «ножки» (ребята, стоя в круге, стараются наступить соседу на ногу), «салочки», «колдунчики», «собачки» (игроки перекидывают друг другу мяч, стараясь, чтобы его не поймал водящий – собачка)...

Для создания культурных игровых привычек учитель предложил классу контрольную по русскому языку – из трех различных заданий. После выполнения каждого задания ребенок имел право сделать перерыв – выйти в коридор, а там второй учитель помогал «свободным ученикам» организовать одну из перечисленных выше игр.

Тут даже карточек не пришлось писать. Хватило договоренности: первые два вышедших человека самостоятельно договариваются об игре, а остальные – к ним присоединяются. Список игр вывесили возле стола с карточками, рядом поставили корзину с мячами.

Гебелев Артем, Шпакова Евгения