Занятия в студии клоунады – эффективное средство для улучшения эмоционального состояния воспитанников для снижения тревожности и страхов, улучшения психологического климата в группе. Это доступное и мощное средство творческой реабилитации.

Новизна:

Развитие мимических средств позволяет лучше понимать своего собеседника, и приносит определенную живость в общении друг с другом. Мимика, жесты, пантомимика – являются способами общения и коррекции поведения воспитанников с отклонениями в умственном развитии, особенно с тяжелыми нарушениями интеллекта.

Практическая значимость: работа по авторской программе в течение 3 лет, показала положительную динамику в области коррекции эмоциональной сферы, снижении тревожности и страхов, коррекции поведенческих реакций .

Методические рекомендации полезны для работы с людьми разного возраста с большим разбросом проблем эмоционально-волевого и личностного развития. Они могут эффективно использоваться в воспитательной работе с детьми и подростками общеобразовательных и коррекционных учреждений.

Эмоциональные отклонения – неотъемлемая часть психического нарушения. Часто эмоциональные проявления неадекватны причинам, вызвавших те или иные эмоции. Например, дети могут слишком переживать по незначительному поводу. Им в основном знакомы простые эмоции – радость, гнев, удовольствие, страх. Детям сложнее ориентироваться в нюансах эмоционального состояния – нет многообразия и дифференцированности эмоциональных проявлений.[12]

Клоунада – эффективное средство развития коммуникативных навыков, снижения тревожности, страхов, повышения эмоционального состояния детей

Что отличает эмоции от чувств – длительность их протекания. Эмоции – как правило, кратковременные, яркие переживания (здесь и сейчас), чувства отражают устойчивое отношение человека к предметам, другим людям, они значительнее по времени. Эмоции возникают сразу же на какое-то действие до рациональной оценки ситуаций. Чувства связаны с работой сознания, выполняют мотивирующую роль в жизнедеятельности. [6]

Доброта присуща каждому ребенку, но она часто остается невостребованной, слишком глубоко запрятанной, никем не замеченной и не выявленной. Эмоциональность, живость, открытость педагога, искренний интерес к тому, что он делает вместе с детьми – главное условие для появления интереса и положительных эмоций у особого ребенка. Важно вовремя помочь ребенку реализовать себя в понравившемся ему деле. Важно, чтобы он почувствовал свои силы и возможности, поверил в себя.

Мы выступаем на праздниках в реабилитационном центре , принимаем участие в концертах в рамках Фестиваля «Подсолнух».

Реабилитационно-коррекционная работа в реабилитационном центре направлена на то, чтобы дать детям возможность самореализации, максимального использования способностей, помочь им ощутить чувство радости в жизни. При всем многообразии форм реабилитации ребенка с ограниченными возможностями (медицинская, педагогическая, психологическая, социальная) особое место отводится творческой реабилитации.

Есть существенные различия в организации и проведении педагогического процесса с обычными детьми и имеющими особые потребности. Особых детей надо принимать такими, какие они есть. В процессе работы надо быть терпимыми и спокойными. Если ребенок что-то не понимает, это не его вина, а следствие заболевания. Надо искренне любить наших детей, пытаться разглядеть в каждом из них свою индивидуальность. Когда дети с проблемами в умственном развитии подрастают, в качестве психологической защиты они выбирают замкнутость, агрессивность, необщительность, неуправляемость. И здесь главная роль отводится педагогу. Говоря о личности воспитателя в воспитательном, учебном и творческом процессе можно сказать, что ни в какой другой профессиональной деятельности, личные качества не являются столь важными факторами, как в работе педагога. Во время творческого процесса дети являются равноправными членами и участниками. Педагог находится на одном уровне с детьми. Например, все сидят на полу или сидят на стульях.

Эмоции детей с тяжелой степенью умственной отсталости очень неустойчивы и изменчивы. Они могут на одно и то же действие реагировать по-разному. Но в тоже время эмоции у них относительно сохранны. Многие очень чувствительны и восприимчивы к оценке своей личности другими людьми. Они бурно проявляют радость, когда их хвалят, говорят добрые и ласковые слова. Но бывают очень обидчивы, вспыльчивы, агрессивны, когда их ругают.

Наша задача выявить у каждого особого ребенка творческий потенциал. Ведь в процессе творческой деятельности ребенок самореализуется, возрастает его личностная самооценка. Дети начинают понимать себя, могут контролировать свое поведение.

Несмотря на нарушения восприятия, неустойчивость внимания, отсутствия словесно логического мышления, эмоциональную неустойчивость – эти дети способны к творчеству, к доброте. С целью коррекции эмоциональной сферы в отделении проводятся занятия по клоунаде. Почему именно клоунада? Клоуны смешные, неуклюжие, все делают невпопад, но они добрые, веселые и их все любят. Их смех – это радость. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Группы подбираются по 5-6 человек.Прежде всего, на занятиях необходимо создать положительный эмоциональный настрой, заинтересовать ребенка. Только в такой атмосфере тепла и доброты, ребенок чувствует себя комфортно, защищено и уверено.

Теперь же практически все дети, которые посещают кружок клоунады, умеют быстро ориентироваться в огромном количестве эмоциональных состояний. А главное, они стали более общительны, легко идут на контакт.

«Особые» дети очень искренние и открытые, талантливые и работоспособные. Они смешные, а их нестандартное поведение может стать отличной базой для построения комических сюжетов.

Творчество связано с яркими эмоциями, а творческая деятельность всегда радость, открытие, самопознание самого себя, как личности. Репризы разработаны таким образом, что их содержание и выражение понятно исполнителям и захватывает зрителей. Понимая театральное творчество людей с нарушениями психического развития как важнейшее условие их самопознания, становления, компенсации считается, что внутренний результат (для исполнителя), представляется неизмеримо более важным, чем внешний (для зрителя)[13]. Клоунада – это средство решения внутренних проблем, разрешения любых конфликтов «особых» детей. Вот это и есть терапия, арт-терапия, что в переводе с греческого означает – забота, уход, лечение.

Арт-терапия – путь к установлению отношений. Средствами искусства человек может не только выразить себя, но и больше узнать о себе и о других людях. Строя отношения с людьми, владеющими языком звуков, красок, движений, то есть языком несловесного общения, он получает новый опыт, который может нести в жизнь, облегчая свое общение с другими людьми Понимание средств невербального общения и овладение ими помогаютт детям с нарушениями интеллекте стать интересными в общении, познавать других людей, завоевывать друзей.

Арт-терапия – как способ социальной адаптации. Арт-терапия особенно важна для детей-инвалидов, которые в силу физических или психических особенностей своего состояния зачастую социально дезадаптированы, ограничены в социальных контактах. Творческий опыт, осознание себя, развитие новых навыков и умений, позволяют этим людям более активно и самостоятельно участвовать в жизни общества, расширяют диапазон их социального и профессионального выбора. Развитие творческого потенциала человека способствует его возможностям принимать решения, более успешно строить свою жизнь.[7]

Творчество – это праздник, радость, равноправие, ощущение собственной значимости и неповторимости: «Я сам могу!»

Арт-терапия, как специализированная форма психотерапии, направленная на развитие самовыражения и самопознания ребенка, заняла прочное место в арсенале коррекционной психологии. В средние века говорили, что приезд в город бродячего цирка важнее каравана с лекарствами. Уже тогда понимали, что смех и веселье лечат. Основоположник учения о стрессе Ганс Селье говорил, что при психических перегрузках стресс одинаково успешно снимается как адекватной физической работой, так и положительными эмоциями, поскольку в обоих случаях вырабатываются в железах внутренней секреции вещества – антистрессоры[8].

Прежде всего, на занятиях необходимо создать положительный настрой, заинтересованность ребенка. Только в такой атмосфере тепла и доброты, ребенок почувствует себя комфортно, защищено и уверено.

Голос, мимика педагога при рассказывании, имеют огромную роль. И дети, глядя на педагога, повторяют голосовые интонации и мимические движения. Определить особенности внешнего проявления чувств можно по мимике, пантомимике и голосовой интонации. Если дети с проблемами в умственном развитии будут владеть выразительными движениями, им легче будет понять состояние другого человека по выражению лица, жестам движениям и голосу.

На каждом занятии педагог рассказывает о чувствах, настроении людей. Затем дети вместе с педагогом имитируют различные эмоциональные состояния. Важную роль имеет и голосовая интонация. Дети учатся проговаривать тексты реприз.

Например, «Пчелка, пчелка, дай мне меда!» Можно сказать ласково, просительно, а можно требовательно и раздражительно. Сказать себе комплимент, глядя в зеркало, весело, печально, ласково, зло.

Важную роль в структуре занятий играет психогимнастика [11] Содержание и методы работы по этой программе, в течение 10 лет, показали положительную динамику в области коррекции эмоциональной сферы, познания и наблюдения себя и осознание себя как личности.

Основные цели и задачи, которые стоят перед педагогом на занятиях «Клоунады»:

Понимание своих чувств и адекватность их выражения вербальными и невербальными средствами.

2. Понимание эмоционального состояния других людей и адекватность реакций на это состояние.

Установление эмоционального контакта с детьми с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости.

Соотнесение мимики с настроением и эмоциональным состоянием.

Последовательное изучение и воспроизведение мимических и пантомимических движений, голосовой интонации.

Стабилизация эмоционально-психологического климата в группе детей с тяжелой степенью умственной отсталости.

Развитие творческих способностей детей.

Коррекция различных сторон психики.

Формирование личностных качеств ребенка.

Общение и совместная деятельность – это та основа, из которой фактически состоит вся жизнь ребенка. Общение это и основное условие развития ребенка, познание самого себя посредством других людей [1]. В начале своей деятельности главным ориентиром было обучение навыкам и умениям, необходимым для адекватного поведения в обществе и общению с другими детьми и взрослыми. Но в процессе работы целей и задач становилось все больше:

- формирование потребности в общении с взрослыми,

- формирование потребности в общении со сверстниками,

- понимание своих чувств и адекватность их выражения вербальными и невербальными средствами,

- понимание эмоционального состояния других людей и адекватность реакций на это состояние,

установление эмоционального контакта с детьми с тяжелой степенью умственной отсталости,

стабилизация эмоционально-психологического климата в группе детей с тяжелой степенью умственной отсталости,

соотнесение мимики с настроением и эмоциональным состоянием,

последовательное изучение и воспроизведение мимических и пантомимических движений, голосовой интонации,

обучение элементарным жестам, применение их в практике, развитие правильного понимания детьми эмоционально выразительных движений руки адекватного использования жеста в жизни,

развитие творческих способностей детей,

коррекция различных сторон поведения, психики ( агрессия, апатия и др.),

формирование личностных качеств ребенка,

обучать детей управлять своим поведением и контролировать по мере возможностей свои поступки,

изучить основные методы и приемы релаксации.

Каждый ребенок несет в себе свой опыт общения. И от педагога, в первую очередь, если этот ребенок находится в интернатских условиях, зависит благополучие эмоциональной сферы особого человека. Главное орудие общения – речь. Наш день начинается с того, что мы здороваемся и говорим друг другу «Комплимент»: подхожу к каждому ребенку по очереди, обнимаю его, глажу по голове, спине. Здороваюсь, спрашиваю о самочувствии, говорю добрые, ласковые слова, комплимент. Дети в ответ интересуются, какое у меня настроение и т.д. Это создает особую доверительную атмосферу на группе, служит элементом психотренинга, настроя на спокойную, доброжелательную волну.

Обстановка, организация пространства, где будут заниматься дети, музыка, вызывающая определенное настроение, имеют немаловажное значение для создания воображаемых игровых ситуаций. Моя задача – помочь ребенку увидеть себя, свою индивидуальность, непохожесть на других детей, оригинальность в процессе деятельности.

Роль невербального общения с «особыми» детьми очень важна, так как неумение выражать свои чувства, незнание жестово-мимической речи затрудняют общениие с другими людьми. Возможность выражать свои чувства и мысли при помощи мимики, жестов и голосовой интонации, способна заменить речь. [12] Постоянное развитие мимических средств общения на занятиях клоунады позволяет лучше понимать своего собеседника и привносит определенную живость и эмоциональную окраску пантомимике, жестам, интонации. Общение начинается с взгляда – необходимо поддерживать зрительный контакт с ребенком. Все средства невербального общения являются важными помощниками в общении у людей с тяжелыми нарушениями интеллекта. При овладении этими средствами «особые» дети смогут полноценно общаться, стать интересными в общении для других, адекватно оценивать себя и других людей.

ВЫВОД. Систематические коррекционно-развивающие занятия с детьми способствуют развитию их творческого интереса, коммуникативных навыков, повышению эмоционального состояния, снижению уровня тревожности, повышению социальной активности.

Эти рекомендации актуальны и полезны при формировании эмоционального контакта; для обогащения и уточнения поступающих сигналов ощущений; расширения диапазона эмоциональных реакций, саморегуляции понимания и различения собственных и чужих эмоциональных реакций; развития умения сопереживать и отвечать адекватными эмоциями.

Методические рекомендации:

1 раздел. Узнай самого себя.

Знакомство с собой лучше начинать с собственного тела. Свое тело – самая наглядная, чувственно воспринимаемая сторона существования, которую проще увидеть, ощутить.

Изучаем названия частей своего тела, лица. Наши добры е помощники – глаза, уши, нос, рот, руки и т.д. Умение различать свои ощущении (слуховые, зрительные, тактильные, вкусовые и др.) Во время занятий использую звуковые сигналы, музыку для слухового восприятия (громче, тише, веселая, печальная музыка). Для различения продуктов на вкус, запах использую фрукты, овощи, блюда, приготовленные в столовой и т.д. Игры-тренинги «Слепой и поводырь», «Узнай на ощупь»… Эти игры помогают внимательно относиться к людям с нарушением зрения, слуха, оказывать им помощь.

Мы здороваемся с детьми, рассматриваем в зеркала свое лицо. У каждого ребенка свое зеркало. Называем части лица, здороваемся с каждой.

2 Раздел. Грим

Знакомство детей с гримом, какие цвета нужны для клоунов. Использование вкусного грима – красимся шоколадом, вареньем, сметаной, свеклой и т.д. Как правило, у клоунов довольно простой грим, он не требует богатства оттенков. Попробуем до предела увеличить глаза, брови, рот, губы, нос, щеки. Грим бывает разный для веселых и грустных клоунов.

Помощь детям при гримировании: сначала обводится контур черным косметическим карандашом, а потом закрашивается белым и красным гримом.

Советы:

Сначала надень костюм и только потом гримируйся!

Прежде чем браться за грим, хорошенько умойся и сухо насухо вытри лицо!

Завяжи волосы, чтобы они не мешали гримироваться.

Хорошо бы на каждый цвет завести отдельную кисточку.

Вначале лучше наносить на лицо светлые краски и только затем яркие.

Жирный грим снимается салфеткой с кремом или влажной салфеткой для снятия макияжа. Грим на водной основе смывается водой.[2,3]

3 Раздел. Мимика

Лицо человека несет самую большую информацию об эмоциях. Практически все эмоции отражаются на лице. Все части лица играют важную роль в мимике. Например, удивление: глаза делаются круглыми, брови поднимаются вверх, рот открывается (округляется). Лицо – волшебная книга. Мы листаем эту книгу, где каждая страница - определенная эмоция. Придумываю сказки, рассказы. Рассказывая определенный сюжет, мимикой показываю переживания героев. Дети повторяют мимические движения за мной. Повторяют, глядя на себя в зеркало.

Далее роль зеркала может играть другой ребенок. Два клоуна становятся друг против друга. Один грустит, вздыхает, – другой повторяет эти же мимические движения. Интересно проходят моменты имитации вкусовых ощущений. Дети пробуют кислый лимон или сладкий банан. На лице отражается блаженство, отвращение, или морщатся от кислого вкуса и т.д. Потом дети уже могут имитировать вкусовые ощущения без предварительной пробы продуктов питания.

4 Раздел. Жесты

Общение осуществляется через произнесенное слово или при помощи жестов, мимики. Естественная жестикуляция помогает нам понять отношение к передаваемой информации. Дети с нарушениями интеллекта быстрее и легче воспринимают информацию, если она сопровождается жестами, мимикой. Они знакомятся с видами жестов и значение руки, кисти и пальцев для воспроизведения этих жестов. Жесты бывают указывающие: они показывают направление, место, предмет. Жесты, способствующие выразить свою потребность и ответить на вопрос. Условные и эмоциональные, которые показывают определенные свойства предметов (большой, круглый и т.д.)

5 Раздел. Культура общения.

Важнейшая роль в этой части занятия отводится речи. Словесные формы приветствия: «здравствуйте», «добрый день», «рада вас видеть», «приветствую вас» и т.д. Словесные формы прощания: «до свидания», «всего доброго», «до новых встреч». Словесные формы благодарности: «спасибо», «благодарю вас» и т.д. Словесные формы просьбы: «пожалуйста», «будьте добры», «будьте любезны» и т.д.

Особое внимание уделяю голосовой интонации. Она подчас значительнее слова. Голос тоже может много сказать об эмоциональном состоянии собеседника. Дети во время занятий повторяют одни и те же фразы с разными интонациями. Ласково, грустно, испуганно, рассержено. Объясняю, как важна интонация. Например, и «спасибо» можно сказать по-разному. Сочетание мимики и интонации - спокойно, ласково с улыбкой или презрительно, с «кислым» лицом. Во время занятий говорится о важности интонации при общении с собеседниками.

6 Раздел. Пантомимика.

Самый интересный момент занятия. Дети превращаются в артистов, клоунов. Это не только движения тела, дети входят в образ. Сначала педагог описывает ситуацию, действие, показывает сам это действие, проговаривая слова, затем просто показывает уже без слов. Только после этого дети имитируют это же движение.

Например, силачи поднимают гирю. Она тяжелая. Надо поднять ее так, чтобы все зрители видели, как вам тяжело. Вот вы подходите к гире с одной стороны, с другой. Какая большая, тяжелая. Даже не знаете, как к ней подступиться. Собрались с духом…. Взялись. Эх! Никак …. Еще раз э-э-х! Поднимаем, поднимаем…. Ох, как тяжело… и т.д. Знакомые действия дети имитируют по словесной инструкции с целью закрепления трудовых, санитарно-гигиенических навыков и т.д.

Интересный момент занятий – работа с карточками, на которых изображен предмет (зубная щетка, расческа, лимон и т.д.). Участник изображает действие с этим предметом, а остальные ребята угадывают, что за предмет изображен на карточке.

Для детей с патологией зрения, использую карточки с наклеенными контурами предметов, желательно из плотного материала. Чтобы дети определили предмет тактильно и смогли изобразить действие с ним.

7 Раздел. Пиктограммы.

Для большинства людей с проблемами развития пиктограммы служат вспомогательным средством для общения. Пиктография – рисуночное письмо, которое известно еще с древних времен. Пиктограммы служат для запоминания зрительного образа и соотнесение его с предметом, действием.

На занятиях клоунадой использую пиктограммы с изображением различных эмоциональных состояний.

Для практического применения рекомендую таблицу эмоциональных состояний [9].

Дети определяют, какое настроение у того или иного лица. Пиктограммы помогают в последующем рисовании масок самими детьми. Дети рисуют акварельными красками пальцем на заранее подготовленных листах бумаги, картона, вырезанных в форме лиц (овал). Использую фотографии самих детей. Задания: нарисуй свое настроение, повтори волшебную картинку у себя на лице, найди веселую фотографию и т.д.

8 Раздел. Релаксация.

На занятиях обучаю методам расслабления, релаксации, снятия эмоционального напряжения. Главная цель: научить детей управлять своим поведением и контролировать по мере возможностей свои поступки. Некоторые дети хорошо реагируют на установку хорошего настроения, спокойного принятия новых людей, интереса к новым занятиям. Другие дети более «закрыты» для общения.

К простейшим методам понижения эмоционального возбуждения относятся:

Переключение внимания на нейтральные темы – умение представить ситуацию покоя, например, лес, пляж или другие условии, когда «особый» ребенок чувствует себя комфортно. При этом используется музыка, звуки природы. Для релаксации может использоваться серия аудиокассет, дисков «Релакс».

Самоубеждение – умение проанализировать сложившуюся ситуацию, проговорить и обыграть ее. Мы совместно распределяем роли и играем. Это театр «повтора». Ребенок сначала играет самого себя, а затем становится противоположную стороны конфликта. И видит несерьезность своих переживаний.

Дыхательные упражнения – упорядоченные физические движения, при выполнении которых выдох следует делать примерно вдвое длиннее вдоха. Если необходимо снять острое напряжение, можно сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20 – 30 секунд.

Физические упражнения – движения, осуществляемые для расслабления.

Упражнения мимических мышц, снижающие напряжение мышц лица. Первое упражнение – надуть щеки, затем постепенно выпустить воздух через плотно сжатые губы;

Второе упражнение – поочередно надувать то одну, то другую щеку, то обе вместе и др. упражнения.

Конспект мастер – класса.

Тема: Мимика и чувства людей.

Цель и задачи:

1.Установление эмоционального контакта с детьми с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости.

2.Развитие пантомимики и мимики, голосовой интонации.

3.Последовательное изучение и воспроизведение поз, походки и других выразительных движений.

4.Дать детям представление об их собственных эмоциях и эмоциях других людей.

5.Соотнесение мимики с настроением эмоциональным состоянием людей.

6.Обучение возможности разными средствами передавать свои эмоции другим людям.

Оборудование: большое зеркало, маленькие зеркальца для каждого ребенка, круги (тарелки одноразовые бумажные), краска акварельная, пособие с фотографиями «Мимика и чувства людей», грим, шляпы, волшебная шкатулка.

Ход занятия:

1.Организационный момент:

1.Приветствие. Сообщение темы. Здороваемся с каждой частью лица. Гладим и обводим пальцами глаза, рот, лоб и т.д. «Здравствуйте, глазки. Здравствуйте, бровки»…

2.Накладываем грим – «Волшебный грим»

Воспитатель рисует контур черным карандашом, дети сами аккуратно закрашивают фон красным или белым гримом.

Получилась «Волшебная маска» – грим для клоунов. Почему мы нарисовали такой большой рот? Чтобы было лучше видно, как клоун смеется, как грустит, плачет.

2. Основная часть:

1.Как только маленький человечек появляется на свет, у него возникают разные проблемы – болит животик, он хочет есть и т.д. Вы уже большие, и можете сами сказать, что у вас болит, что вы хотите. А маленькие дети говорить не умеют. Поэтому когда у них что-то болит, они плачут. Посмотрите на меня: нижняя губа оттопыривается, как будто мы обижаемся, плачем. Имитация плача. Индивидуальная работа с каждым ребенком, затем все вместе «плачем».

2.Видите, наше лицо, как книга с волшебными картинками. Картинки бывают очень разные. Когда нам весело, радостно, мы улыбаемся, смеемся. Уголки рта поднимаются вверх, и получается улыбка. Вспомните, какое лицо бывает у грустного, печального человека. Уголки рта опущены вниз, глаза грустные, печальные, мы плачем и хнычем. А когда человеку радостно, весело, то, какое у него лицо? Правильно! Веселое, радостное. Покажите (индивидуальная работа с каждым ребенком, все вместе улыбаемся).

3. Давайте перевернем еще одну волшебную картинку:

Однажды вечером Винни-Пух пришел в гости к Пяточку. А у него был сюрприз для Винни. Пяточок достал из кармана какой-то красный лоскуток, поднес его ко рту и стал дуть в него. И вдруг – из маленького лоскутка стал расти большой красный шарик. Винни-Пух никогда раньше не видел, как надувают шарик и у него глаза стали круглые от удивления (воспитатель, проговаривая текст, делает все движения с шариком). Посмотрите, какое лицо бывает от удивления – рот приоткрыт, глаза круглые.

Дети повторяют мимические движения. Индивидуальная работа с каждым ребенком. Все вместе.

4. А сейчас мы откроем еще одну волшебную страничку. Только я очень боюсь ее открывать…Там нарисован темный, густой лес… Ветер шумит, кто-то прячется в кустах. Мне страшно… Ужас! (Мимические движения). Повторяйте за мной (индивидуальная работа с каждым ребенком, все вместе).

5. Какое у нас умное лицо, оно как пластилин – принимает ту форму, какую мы хотим. Нам весело, радостно – мы улыбаемся, нам грустно – мы печалимся, грустим, нам страшно – мы боимся.

Давайте повторим, какие эмоции бывают у людей.

Радость, горе, обида, удивление, страх, счастье и т.д.

Смотрите на мое лицо и скажите, что я чувствую.(Дети отгадывают по мимике, выражению лица эмоциональное состояние педагога. Радость, удивление, страх, печаль, обида,

счастье). Аня, покажи всем грустное лицо и далее опрос всех индивидуально на различные эмоции.

6. Но не только лицо выражает наши чувства, эмоции, настроение. Голос человека тоже может рассказать, что мы чувствуем, какое у нас настроение. Голос бывает ласковый, нежный, бывает печальный, грустный, бывает злой, раздражительный, бывает радостный, веселый. Закройте глаза и послушайте меня: "Здравствуйте, девочки, ласточки мои!» – какой у меня голос? Правильно, ласковый. «Привет! какие вы веселые и смешные клоуны!» – голос радостный, веселый. «Я страшный и злой Карабас Барабас. Кто плохо себя ведет?» – голос злой, раздражительный. Какой голос вам нравится больше? Почему?

А сейчас мы поиграем в игру «Свет мой, зеркальце!»

Здороваемся с собой, ласково называя себя, улыбаясь своему отражению.

Здороваемся с собой печально и т.д.

«Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи» – дети говорят себе комплимент. (Какая я красивая, добрая и т.д.)

7. Повторение текста из репризы «Пчелка»: смотрим в зеркало и просим пчелку дать нам меда «Пчелка, пчелка, дай мне меда». Сначала просим ласково, просительно. Пчелка не дает. Давайте попросим ее требовательно, сердито.

8.»Зеркало» – представление

Давайте представим, что это волшебное окно. Посмотрите в это окно и представьте себе лес, маленькие елочки, березы, голубое небо, ярко светит солнце (зрительный образ). Послушайте, как поют птицы, как журчит веселый звонкий ручеек, шумят листья на деревьях (слуховой образ). Нам так хорошо и уютно, на наших лицах улыбки, солнце своими лучами касается наших щечек, глаз, носа…(Дети за воспитателем повторяют движения «лучей солнца»). Но вдруг! Что-то зашуршало в траве… Мы удивились, что это может быть? Змея! Какой ужас! Как страшно! Ой! Но посмотрите внимательнее – это же игрушечная змея, она не укусит. Ох… Облегчение! И снова нам весело и радостно! Какая красивая змейка - мягкая, шелковистая, красивая. Потрогайте ее. (Тактильный образ).

Дети за воспитателем имитируют все мимические движения.

Играем еще 2-3 раза – сюжеты разные: море, яхта, пляж, песок горячий (обыгрываем, как песок греет нам спину, жжет пятки), акула! Оказывается дельфин, играет с мячом;

Опушка леса, теплый день, цветы, запах распустившихся ландышей (обонятельный образ), ходим по траве босиком, трава щекочет пятки (тактильный образ) – укололи ногу. Ой! Больно! Как обидно…. Надулись, вот-вот заплачем…. Но что это? Ягоды земляники! Положили в рот – как вкусно! Блаженство!

Индивидуальная работа с каждым участником представления.

9. О нашем настроении, чувствах говорят не только лицо и голос, но еще и походка, движения, позы. Когда человек устал, ему тяжело, грустно – он сутулится, плечи опущены, голова тоже опущена, ноги еле плетутся (показ воспитателем, повтор детей). Но прошло время, он отдохнул.

Плечи расправились, голова поднята, походка бодрая (показ – повтор детей). У него отличное настроение, ему весело! Человек идет и улыбается.

А еще есть смешная походка. Мы с вами клоуны и должны уметь ходить по-клоунски.

«Чаплинский выход» – семеним ногами, носки ног в стороны.

«Восток» – ноги полусогнуты в коленях, руки сложены ладонями перед грудью. Идем переваливаясь.

Воспитатель показывает каждую походку, комментируя ее. Дети повторяют движения и позы.

10. А сейчас каждый нарисует свое настроение. Вспомните, когда человеку грустно, куда опускаются уголки рта? Правильно, вниз. А когда весело, мы улыбаемся. Уголки рта поднимаются вверх. Когда мы удивляемся, наш рот открывается буквой О.

Детям раздаются одноразовые бумажные тарелки и краски. Пальцем рисуем рот, глаза, нос, брови, ресницы. Рассматриваем маски, угадываем настроение, эмоциональное состояние.

11. Работа с пособием «Мимика и чувства людей»:

Дети рассматривают фотографии клоунов. Определяют по ним настроение. Придумывают ситуацию, при которой у клоунов такое выражение лица.

12.Тренинг:

Попросить детей нахмуриться, как:

осенняя туча;

рассерженный ребенок;

злая волшебница.

Улыбнуться, как:

кот на солнышке;

Буратино с золотым ключиком;

будто ты увидел чудо;

Деду Морозу, который принес тебе подарок.

Испугаться, как:

ребенок, потерявшийся в лесу;

заяц, увидевший волка;

котенок, на которого лает собака.

Позлиться, как:

Карабас Барабас;

ребенок, у которого отняли любимую игрушку;

человек, которого ударили, обидели. [11]

Заключительная часть:

1.Выставка нарисованных «масок» – выбери самую лучшую, почему именно эту? Веселую, грустную.

2. Какие чувства, эмоции людей вы знаете? (Дети перечисляют: радость, грусть, удивление, страх, счастье и т.д.) Покажите, как печалится человек. Когда нам весело, мы… что делаем? Смеемся!

Какая походка у уставшего человека? У веселого? У больного? У здорового? Как ходят клоуны? Может кто-то сам придумает смешную походку для наших клоунов. Это вам задание: придумать смешную клоунскую походку. На следующем занятии мы объявим конкурс «На лучшую клоунскую походку». Тот, кто придумает самую смешную – получит приз!

3. Итог занятия. Отметить активных детей. Похвалить всех.

«Клоунское» прощание: дети снимают воображаемые шляпы, машут руками, шаркают ножкой и т.д.

Примерное тематическое планирование.

Раздел 1. «Какой я хороший».

Темы:

Мое волшебное лицо: называть части лица (брови, глаза, нос, рот, зубы, уши, ресницы.)

Кто «Я» такой. (Мой автопортрет).

Строение человека. Голова, шея, туловище, ноги, руки.

Раздел 2. Наши эмоции.

Определить эмоциональное состояние собеседника по мимике и выражению лица.

Темы:

1. Волшебные картинки нашего лица.

2. Радость, счастье, веселье.

3. Печаль, грусть, горе.

4. Удивление, интерес.

5. Страх.

6. Обида.

7. Раздражение, гнев, злоба.

8. Стыд.

9. Чувство вины.

10. Имитация вкусовых ощущений.

Задания- этюды:

«Дружба начинается с улыбки» – сидящие в кругу дети берутся за руки и улыбаются друг другу.

«Тренируем эмоции»

Попросить ребенка:

Нахмуриться, как:

осенняя туча;

рассерженный человек;

Карабас-Барабас.

Улыбнуться, как:

солнышко;

ребенок, получивший подарок;

лучшему другу.

Испугайся, как:

ребенок, потерявшийся в лесу;

человек, увидевший змею;

заяц, увидевший волка.

Позлись, как:

ребенок, которого ударили;

ребенок, у которого отняли игрушку;

клоун, которому пчелка не дает меда.

Удивись, как:

ребенок, увидевший чудо;

клоун, увидевший большой надувной молоток и т.д.

Имитация вкусовых ощущений:

лимон; (сморщились)

сладкий чай, земляника; (блаженство, улыбка)

соленый чай, горькая конфета; (отвращение, брезгливость).

Раздел 3. Культура общения

Определение эмоционального состояния собеседника по голосовым интонациям.

Темы:

1.Волшебные слова:

форма приветствия – здравствуйте, добрый день, доброе утро, приветствую вас, рад вас видеть…

форма благодарности – спасибо, благодарю…

форма просьбы – будьте добры, пожалуйста…

формы прощания – до свидания, до новых встреч…

Что такое хорошо и что такое плохо.

Добро и зло.

Как себя вести в общественных местах (транспорт, театр, музей).

Приглашение в гости.

Комплимент.

Учимся вежливо говорить.

Задания – этюды:

«Свет мой, зеркальце, скажи» – дети, глядя в маленькие зеркальца, говорят какие они хорошие, как их любят, как они любят.

поздоровайся с отражением: « Здравствуйте, глазки! Здравствуй, носик!» и т.д.

скажи себе комплимент, скажи комплимент своему другу, взрослому…

похвали себя за добросовестный труд, хорошее выступление…

поругай себя за плохое поведение, за неопрятный внешний вид…

скажи что-то, поздоровайся весело, грустно, обиженно, раздражительно…

попроси ласково, требовательно.

Раздел 4. Жесты.

Темы:

Волшебные руки и пальцы.

Игры с пальцами – Цвынтарский.

Жесты указывающие (направление, место, предмет и т.д.)

Жесты условные, эмоциональные (большой, круглый)

Цель: Обучение элементарным жестам, применение их в практике, развитие правильного понимания детьми эмоционально выразительных движений рук и адекватного использования жеста в жизни.

Задания – этюды:

- «Отдай» - выразительные движения: кисти рук ребенок держит горизонтально ладонями кверху, сгибает кисти к груди.

- «Иди сюда» - В.Д.: машет рукой в направлении к груди.

- «Не знаю» – В.Д.:- мотает головой из стороны в сторону.

- «Знаю» – В.Д.: кивает головой.

- «Уходи» – В.Д.:- кисти рук вертикально, ладонями наружу, отталкивает от себя.

- «Это он, она» – В.Д.: пальцем, рукой указывается направление.

- « Это я, это мое» – В.Д.: рука согнута в локте, указательный палец направлен в грудь.

- «Тише» – В.Д.: шею вытянуть вперед, указательный палец приставить к сжатым губам, брови вверх, можно сказать «ш-ш-ш-ш». - «Здравствуйте!» – В.Д.: приветливо машем рукой из стороны в сторону.

- «До свидания!» – В.Д.: машем рукой сверху вниз.

- «У меня все хорошо!» – В.Д.: - большой палец руки поднят вверх .

- «У меня все плохо» – В.Д. -: большой палец руки опускаем вниз.

- «Я думаю»- В.Д.: поза «роденовского» мыслителя.

- Игра «Заколдованный ребенок» - на все вопросы ребенок отвечает жестами.

- «Покажи руками какой шарик, какой кубик и т.д.»

Раздел 5. Пантомимика

Выразительные движения тела.

Темы:

Наше тело. Части тела: туловище, ноги, руки, спина, живот, плечи, локти, колени…

Наша осанка.

Поза человека.

Походка – ноги, носок, пятка, колени, ступня.

Цель: Развитие воображения детей, их творческого потенциала.

Обучение выразительным движениям тела, умение распознать эмоциональное настроение по походке, позе. Имитация различных видов деятельности с целью закрепления навыков сан-гигиены, трудовых навыков и т.д.

Задания-этюды: обучение принимать условленную позу –

- у меня болит живот, мне холодно, я думаю…

попробуй это сыграть «Что в коробке?» дети садятся в кружок и передают пустую коробку друг другу. По очереди вынимают оттуда и обыгрывают что-нибудь воображаемое. Говорить воспрещается!

Клоуны с мячами – подпрыгни выше, ловя воображаемый мяч.

Клоуны жонглеры.

Клоуны канатоходцы – идут по воображаемой веревке, балансируя руками.

Имитация сангигиенических навыков – чистим зубы, умываемся, причесываемся и т.д.

Имитация трудовых навыков – подметаем полы, моем пол, стираем, поласкаем и отжимаем белье …

Перейди речку по камешкам, по бревну, по мостику;

Убери с дороги камень, убери веточку;

Игра в снежки, лепка снеговика;

Имитация игр со спортивным инвентарем – теннис, бросание мяча друг другу, прыжки на скакалке;

Подари подарок другу;

Передай соседу: тяжелый камень, маленький гвоздик, молоток, большое и толстое бревно и т.д.;

Пилим дрова;

Гребля на лодке;

Перетягивание каната – по знаку одна команда перетягивает другую, затем наоборот;

Подсолнух – дети бережно ухаживают за семенем, поливают его, из семени появляется растение, растет, расправляет листочки, тянется к солнцу и т.д.;

Достань из коробки бинокль, конфету, червяка, бабочку и т.д.;

Идет мальчик больной, сутулый… здоровый, бодрый;

Виды походок: обычные и смешные (клоунские) – «Чаплин» пятки вместе, носки врозь, семенит; «Уточки», «Восток» ноги полусогнуты в коленях, руки перед грудью, ладонями вместе; носки внутрь; при ходьбе обе руки одновременно идут вперед; как старая бабушка и т.д.

Раздел 6. Мимика в рисунках. Тетрадь №2.

Темы:

1.Волшебные картинки – пиктограммы с изображением эмоциональных состояний человека.

2. Наши фотографии.

3. Рисование пиктограмм (масок) пальцем.

Цель: тренировать умение распознавать эмоциональное состояние по пиктограммам, по фотографиям.

Задания:

какое настроение у этой маски?

Какой рот у грустного человека? Куда смотрят уголки рта? Вниз. Какие глаза у удивленного человека и т.д.

Подбери такую же маску, какое у тебя настроение;

Нарисуй свое настроение; нарисуй настроение по заданию;

Узнай по фотографии, какое настроение у детей, клоунов.

Повтори волшебную картинку у себя на лице;

Раздел 7. Релаксация

Методы снятия психоэмоционального напряжения у детей с проблемами в умственном развитии

Темы:

1. Музыка и наше настроение.

2. Умей расслабиться.

3. Медитация.

4. «Волшебное окно».

Цель: научить детей управлять своим поведением и контролировать по мере возможностей свои поступки, преодолевать свой страх. Стимулировать внимание, умение быстро сосредоточиваться. Изучить основные приемы и методы релаксации разных мышц тела. Осознать телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением.

Задания – этюды:

На пляже – поднимаем ноги к солнцу (напряжение), опускаем и лежим расслабленные.

Цапля – стоим на одной ноге

Камень – я спокоен, как камень, который лежит на тропинке;

Испеку я пироги – выбирается по очереди один ребенок, он будет «пирогом». Остальные дети будут «солью, мукой, водой, маслом и т.д.» Все вместе «месим» тесто, пирог сажаем в духовку, он поднимается. Какой замечательный пирог!

На морозе – дрожим, обхватив плечи руками (напряжение) – встали под горячий душ –тепло, хорошо.

Подними гирю.

Надуй шарик – надувание живота.

Качели – качание из стороны в сторону, вперед- назад.

В парке – каждый ребенок выбирает кем он хочет стать ( ландыш, береза, муравей, листик, шишка и т.д.) Изобразить, как растение или животное реагирует на: тихий ветерок, ураган, ливень, жаркий день, день, ночь, холод, тепло.

Какое настроение у музыки? Веселая – грустная, медленная – быстрая, спокойная - взволнованная, громкая – тихая.

Заключение:

Эстетика клоунады – веселая, жизнерадостная – прекрасно поднимает жизненный тонус, нейтрализует агрессию, снимает страхи и тревогу, прививает навыки позитивной коммуникации и развивает чувство собственной ценности, интереса к себе, повышает уровень самооценки.

Занятия клоунадой – эффективное средство для улучшения эмоционального состояния воспитанников с отклонениями в умственном развитии, для снижения их тревожности и страхов, для улучшения психологического климата в группе.

Теоретическое и практическое значение методических рекомендаций:

Во-первых, при исследовании тревожности и страхов умственно-отсталых воспитанников, выяснилось, что дети имеют немотивированные страхи, у них высока межличностная тревога. После занятий клоунадой у детей снижается уровень тревоги – сказалось положительное влияние арт-терапевтических методов.

«Эти рекомендации актуальны и полезны при формирования эмоционального контакта; обогащению и уточнению поступающих сигналов ощущений; расширению диапазона эмоциональных реакций, саморегуляции пониманию и различению собственных и чужих эмоциональных реакций; развитию умения сопереживать и отвечать адекватными эмоциями. Они (метод. рекомендации) успешно использовались и в психотерапевтическом процессе с родителями как детей с интеллектуальной недостаточностью, так и с нормой функционального уровня способностей интеллекта.

Систематические коррекционно-развивающие занятия способствуют развитию творческого интереса, коммуникативных навыков, повышению эмоционального состояния, снижению уровня тревожности, повышению социальной активности.

Литература:

Азбука общения. Изд. 2-е доп. и перераб. СПб., 1998.

Айвэн Буллок, Диана Джеймс. Хочу быть актером. Вильнюс. 1997.

Айвэн Буллок, Диана Джеймс. Хочу быть клоуном. Вильнюс. 1997.

Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Нинсевич Л.А. Как помочь «особому» ребенку.СПб.1998.

Изард К. Эмоции человека. – М.: - Изд-во Московского университета, 1980.

Колесин А.Н. Концептуальные вопросы творческой реабилитации детей и подростков с особыми потребностями – Реабилитация лиц с проблемами в развитии: Сборник научных трудов. СПб., «Союз», 2000

Копытин А.И. Основы арттерапии. СПб. 1999.

Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль. 1997.

Медведева Е.А., И.Ю.Левченко, Л.Н.Комиссарова, Т.А.Добровольская Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. М., «Академия», 2001

Программы обучения глубоко умственно отсталых детей -составлено НИИ дефектологии АПН СССР. М., 1983.

Чистякова М.И. Психогимнастика. Изд. 2-е. М.1995.

Шипицына Л.М., Воронова А.П., Защиринская О.В., Нилова Т.А. Основы коммуникации. СПб., 1995.

Шишкина А.Ю. Театр как цель, театр как средство - Творческая реабилитация детей, подростков и молодых людей с особыми потребностями. Сборник статей СПб., 2001

Оглавление