

Дополнительный материал по изучению темы по развитию рефлексии и саморегуляции участников конкурсов\олимпиад

I. Развитие саморегуляции по возрастам

Осознанное использование тех или иных видов саморегуляции начинается примерно в трехлетнем возрасте.

- В 3-4 года преобладающими являются непроизвольные двигательные и речевые способы саморегуляции – на 7-8 непроизвольных приходится пока лишь одна произвольная.

- Дети 4-5 лет учатся эмоциональному контролю через игры. Непроизвольные способы все еще преобладают: четыре к одному.

- К 5-6 годам пропорции выравниваются один к одному, и теперь дети активно пользуются воображением, памятью, мышлением и речью.

- С возраста 6-7 лет уже можно рассуждать о самокоррекции и самоконтроле. Пропорции резко изменились: на 3-4 произвольных метода саморегуляции выпадает лишь один непроизвольный.

- С 8-ми лет и весь период взросления индивид совершенствует свои методы, перенимая их от окружающих.

- В возрасте 20-40 лет вид выбранной саморегуляции имеет прямую зависимость от деятельности человека. В основном применяются сознательные волевые методы саморегуляции и управления поведением и деятельностью..

- Человек 40-60 лет сохраняет манипуляции с вниманием, однако постепенно они вытесняются пассивным отдыхом, библиотерапией.

- После 60 лет преобладающей является пассивная разрядка, общение, размышление-осмысление.

II Примерные вопросы для анализа и рефлексии хода и результатов олимпиады, конкурса

1. Каковы были цели и план подготовки (участия) в конкурсе / олимпиаде
2. Реализованы ли поставленные цели
3. Какие были отклонения от плана подготовки к конкурсу / олимпиаде . Каковы причины отклонений
4. Кто и что мешало в подготовке (в участии) в олимпиаде/конкурсе
5. Кто и что помогало в подготовке (в участии) в олимпиаде/конкурсе
6. Какие условия не были учтены в процессе планирования подготовки
7. Какие условия не были учтены в процессе планирования подготовки
8. Что необходимо учесть, изменить при повторном участии в конкурсе / олимпиаде

Качества личности, подвергаемые рефлексии

9. Какие индивидуальные развивающие и воспитательные цели были поставлены.

Удалось ли их реализовать

10. Каким Вы видели себя в подготовке к конкурсу
11. Каким Вы видели себя в процессе участия в конкурсе
12. Что получили от участия в конкурсе и над чем необходимо поработать
13. Применяли ли Вы приемы саморегуляции в конкурсной деятельности
14. Переведите результаты рефлексии на "язык" задач в индивидуальной

программе развития своих качеств и умений.

III. Методы естественной регуляции, которые можно применять в целях саморегуляции эмоций, состояний, восстановления работоспособности, внутренних резервов организма школьников в процессе подготовки к конкурсам, олимпиадам

Методы саморегуляции эмоций и состояний бывают не только сознательные, но и естественные. К ним относятся:

- прогулки в лесу;
- посещение культурных мероприятий;
- классическая музыка;
- позитивная коммуникация с интересными людьми;
- физическая разрядка, к примеру, интенсивная тренировка;
- написание записи в дневник с подробным изложением ситуации, вызвавшей эмоциональное напряжение;
- заполнение в табличку плюсов и минусов возникшей стрессовой ситуации;
- хобби, деятельность по интересам личности.

Естественная регуляция позволяет предотвратить нервно-эмоциональные срывы, уменьшить переутомление, настроиться на предстоящую деятельность и саморазвитие.

Некоторые основные естественные приемы саморегуляции человек использует интуитивно. Это длительный сон, общение с природой, вкусная еда, баня, массаж, сауна, танцы или любимая музыка и др. Многие из способов люди применяют бессознательно. Специалисты советуют переходить от спонтанного применения к сознательному управлению своим состоянием. Чтобы избежать нервных срывов, стоит использовать методы регуляции. Самоуправление своим состоянием может стать профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний и условием спокойного самочувствия. Главный –

регулярное применение, позволяющее сформировать у ребенка личный регуляторный опыт и выбрать органичные для него индивидуальные способы саморегуляции.

IV. Упражнения на развитие умений саморегуляции школьников, участвующих в олимпиадах и конкурсах

Для формирования способности к саморегуляции со школьниками и другими участниками используют специальные упражнения.

Диафрагмальная гимнастика

Её можно делать сидя, стоя или даже во время ходьбы (главное, чтобы туловище было выпрямленным):

Вдохните через нос и направьте воздух в живот, немного раздув его при этом. Ваш вдох должен быть как можно более долгим, но естественным. После вдоха задержите дыхание на несколько секунд, а потом медленно выдохните. Выдыхайте воздух как можно медленнее, начиная с низа живота через верхнюю часть живота, грудь и через нос. При выдохе не забывайте втянуть живот немного больше обычного. Выдохнув через нос, немного задержите дыхание. Повторите новый цикл дыхания. Выполняйте это упражнение на протяжении 15 минут.

Вариант 2:

Лягте на спину и положите книгу на живот. Дышите так, чтобы книга поднималась от вашего дыхания.

Сядьте и положите правую руку на живот, а левую на грудь. Дышите так, чтобы поднималась только ваша правая рука. Дышите со счетом до 5: пять секунд на вдох и пять на выдох. Повторяйте слова синхронно с ритмом дыхания: «С каждым вдохом я расслабляюсь, с каждым выдохом я улыбаюсь».

Микропаузы активного отдыха

Короткая форма гимнастики, длящаяся всего 20-30 секунд. В микропаузах активного отдыха используются мышечные напряжения, расслабление мышц, движения головой, глазами, приемы самомассажа, дыхательные упражнения, ходьба по помещению и т.д. На протяжении конкурсных дней и в процессе подготовки к ним можно использовать эти экспресс-методы по мере необходимости.

Необходимо давать себе и детям возможность освободиться от накопившегося напряжения. Для этого можно заниматься следующими упражнениями:

- Начните с плавного вращения глазами – сначала в одном направлении, затем в другом. Зафиксируйте свой взгляд на отдельном предмете. И затем переключите его на предмет, расположенный поблизости.
- После этого займитесь челюстью и широко зевните несколько раз.

- Расслабьте шею, сначала покачав головой, затем покрутив ею из стороны в сторону.
- Поднимите плечи и медленно опустите.
- Расслабьте запястья и поводите ими.
- Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.
- Теперь обратитесь к торсу. Сделайте несколько глубоких вдохов.
- Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.
- Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.
- Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите и распрямите пальцы ног.

Такая экспресс гимнастика позволяет отдохнуть 12 зонам тела. Упражнения можно применять всем участникам конкурсного движения.

Упражнения на саморегуляцию для детей

Детей необходимо учить расслабляться, успокаиваться, снимать стресс. Чтобы отдохнуть, успокоиться - для ребенка достаточно просто полежать на ковре в комнате с приглушенным светом под приятную, спокойную музыку. Замечательно, если взрослый (педагог, родители) смогут подобрать для школьника интересные и несложные упражнения, которые он сможет применить сам в ситуации стрессовых испытаний.

Упражнения для участников конкурсного движения

(применимо с детьми любого возраста)

"Улыбнись"

Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. «Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал. Тот, конечно, не устал, но устала голова, Думать ей всегда пора. Надо просто полежать, вспомнить солнце, море. Посмотреть внутрь себя и звездочку увидеть, рядом с луною. Вот она блестит и улыбается. И от луны зажигается. Если это увидел ты. Глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись.

"Слон"

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".

"Бубенчик"

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание приятной музыки (вода, лес, море, классическая спокойная музыка). По окончании релаксации пвзрослый звенит в колокольчик.

"Берег"

Дети стоят на ковре и смотрят на ведущего. «Стойте рядом, стойте вместе. Берег здесь, а вы на месте. А теперь глаза закройте. И попробуйте, так стойте».

"Желание"

Дети лежат на ковре лицом вверх. На потолке звезды. «Глазки смотрят на небо прекрасное. Видите сколько звезд на небе ясном. Можно их сосчитать, а можно выбрать одну. И желанье свое загадать. Раз, два, три желание звездочка мое прими!»

"Дождик"

Дети лежат на ковре в удобной позе с закрытыми глазами. Мысленно рассматривают небо, считают облачка. Закапал дождик. Считаем капельки. Перестал идти дождь. Делаем зарядку для рук и ног - напрягаем и расслабляем мышцы. Отдохнули. Пора идти готовиться дальше. Глаза открываем.

"Игрушки"

1. «Петрушка»: все тело мягкое, тряпичное, расслабленное(15-20 сек).
- 2.« Буратино»: все тело напряженное, твердое деревянное (10-15сек)
3. Снова «Петрушка»

"Лимон"

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку. Выполнить это же упражнение левой рукой.

"Пара"

(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и, касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

"Палуба"

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

- Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

"Снежная баба"

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Потянулись – сломались»

Встать прямо. На вдохе сильно потянуться вверх, вытягивая руки, напрягая тело. Постепенно выдохнуть воздух и расслабить тело. Сначала расслабить кисти рук, затем – в локтях, потом полностью (руки упали вниз).

Расслабить шею (голова опускается на грудь). Расслабить мышцы спины и согнуться пополам. Туловище расслабилось и обвисло. Сделать по окончании несколько любых движений, снова настраивающих на работу.

«Левое и правое»

Левая рука напряжена, правая расслаблена; правая рука напряжена, левая расслаблена. Левая нога напряжена, правая расслаблена; правая нога напряжена, левая расслаблена. Зажмурить правый глаз, левым нарисовать три круга по часовой стрелке, три круга – против. Зажмурить левый глаз, правым нарисовать три круга против часовой стрелки, три – по часовой стрелке.

Упражнение "Кулачки"

Исходное положение – сидя.

Сожмите пальцы в кулачок крепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза!

“Воздушные шарики”

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Включается музыка. Школьникам предлагается свободно подвигаться под музыку как шарики. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три». Улыбнитесь другим шарикам.

“Лентяи”

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

“Водопад”

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ... (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вдохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

“Холодно – жарко”

Представьте себе, 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).

“Солнышко и тучка”

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

“Игра с песком”

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

“Улыбка”

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

“Солнечный зайчик”

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

“Драка”

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!" Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

“Воздушный шарик”

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу.

"Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

“Корабль и ветер”

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

"Подарок под елкой"

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

"Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко замуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь". После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто, о чем мечтает.

"Буря на море"

Цель: расслабить мышцы тела, рук, развивать пластику.

Дети встают в круг, изображая бурное волнение моря; часть детей изображает рыбок, которые прячутся на дно морское, чаек, которые быстро машут крыльями и прячутся на берегу.

"Танцующие руки"

Цель: если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст им (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

"Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка (маркера). Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось" (2-3 минуты).

"Слепой танец" (Игра проводится под музыку).

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

"Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку". В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не

отпуская рук, 1- 2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

Упражнение "Росток"

Исходное положение – дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками.

Педагог: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста».

В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других:

"один" – медленно выпрямляются ноги;

"два" – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как "тряпочки";

"три" – постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам);

"четыре" – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову;

"пять" – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.