**Снятие психоэмоционального напряжения на занятиях объединений**

**«Мастерская рукоделия»**

Ольга Евгеньевна Кшенина, педагог дополнительного образования

МБОУ ДОД «ДЮЦ «Горизонт» г.Протвино

**Актуальность.** Современная ситуация во всём мире характеризуется бурным развитием науки, достижения которой зачастую сталкивают человека с воздействием экстремальных условий жизнедеятельности, то есть со стрессами, которые и вызывают различные срывы функционирования высшей нервной деятельности. Психологическое состояние ребёнка неустойчиво и более уязвимо, чем у взрослого человека, поэтому не всегда проявляет гибкость и поспевает за быстро меняющимися жизненными обстоятельствами, отчего и возникает психоэмоциональное напряжение. Что же делать ребёнку, если он попал в подобную ситуацию?

**Цель:** рассмотреть снятие психоэмоционального напряжения детей посредством занятий в объединении «Мастерская рукоделия».

**Задачи:**

* изучить литературу по данной тематике, выделить общеизвестные методы регуляции психоэмоционального напряжения;
* обозначить методы психологической разгрузки, применяемые на занятиях объединения «Мастерская рукоделия».

Причиной возникновения эмоционального стресса могут быть как негативные, так и позитивные события. Действенными методами коррекции и профилактики стрессовых расстройств являются методы психической саморегуляции:

* регуляция дыхания (дыхательная гимнастика);
* простые физические упражнения;
* музыка.

Один из эффективных и популярных методов снятия напряжение, возникшее от неудовлетворительных оценок, непонимания окружающих, неурядиц в семье – это смена вида деятельности и обстановки, и тут на помощь приходят коллективные занятия в различных творческих группах и объединениях. Занятия, где поощряется творческая инициатива и самовыражение, развивается изобретательность и внимание. В объединении «Мастерская рукоделия» дети овладевают новыми техниками ручного творчества, изучают виды декоративно-прикладного искусства, шьют игрушки, занимаются проектной деятельностью. Всё это отвлекает или переключает детей с проблем на иной вид деятельности. Приходя на занятия в объединение, они видят вокруг себя единомышленников, где все стараются сделать своими руками изделие, которого нет ни у кого. Выполнив поделку, испытывают радость творчества и удовлетворение от выполненной работы. Изделия радуют своей красотой, а народная игрушка, входит в нашу жизнь как общепризнанный сувенир, украшение современного интерьера, что приобщает обучающихся к истокам и духовной культуре народов России. Детям необходима такая эмоциональная поддержка. Они чувствуют, что на занятиях им дают то, что не хватает в обычной жизни и только через труд они достигают результата. Умение трудиться в коллективе, развивает коммуникативные качества, поддержка педагога с первых занятий повышает самооценку ребенка. Его первые победы, подарки своим близким, повышают значимость проделанной работы. У ребенка, занимающегося таким видом творчества, будет меньше эмоциональных срывов. Делая поделку, он найдёт себе способ успокоения и уравновесит свои эмоции. Перебирая пальчиками ткань, синтепон тактильно ощущая мягкость, нежность исчезает нервозность и агрессия.

Внедрение в календарно-тематическое планирование занятий объединения «Мастерская рукоделия» такой педагогической технологии как проектная деятельность, так же оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние ребёнка, как ещё один вид новой деятельности. Начиная работать над чем-то интересным, дети погружаются и увлекаются работой. Переживают положительные эмоции при открытии чего-либо нового для себя, а я помогаю добиться результата, обогащая и умножая их знания. Разные области науки, техники, жизненного пространства можно рассмотреть в проектах. Например, мы исследовали простую пуговицу, историю народных кукол, окрашивали ткани природными красителями для шитья игрушек. Каждый хотел попробовать провести эксперимент, не осталось незаинтересованных детей. Все сплотились в единый сплочённый коллектив, помогая друг другу, демонстрируя свои результаты, чувствуя себя первооткрывателями. И могу с уверенностью сказать, что ни один ребёнок в это время не испытывал психического напряжения или дискомфорта. Такой вид деятельности как проектная показывает свои результаты сразу: только радость и только интерес к новому необычному были в глазах детей.

При более спокойных обстоятельствах, когда надо кроить и шить изделие, я обязательно включаю в ход занятия динамические паузы или физкультминутки. Предлагаю упражнения для глаз, рук, пальчиков и общее расслабление. Все они позволяют размять мышцы, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе. Дети после динамической паузы становятся более энергичными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний, повышается работоспособность.

Для нормализации психического здоровья воспитанников на занятиях объединения «Мастерская рукоделия» при самостоятельной работе используется музыкальное сопровождение. Музыкальный фон подбирается с учётом рекомендаций детских психологов («музыка воды», музыка ветра» и т.п.), приводит в равновесие психологическое состояние ребёнка. Предлагаются игровые части занятия, например «Изобрази ответы» (я загадываю загадки, дети рисуют ответы, а затем выбирают персонаж для изготовления). Все получают удовольствие от самого процесса деятельности, а не только от результата.

Опираясь на вышесказанное, могу утверждать, что на занятиях объединения «Мастерская рукоделия» у детей снимается внутреннее напряжение, предотвращается развитие депрессивного состояния. Приходя к нам, не уверенные и скованные дети постепенно обретают уверенность, целеустремленность, самостоятельность и веру в себя.

Данная статья рекомендована педагогам дополнительного образования и учителям общеобразовательных учреждений, реализующие программы дополнительного образования в рамках ФГОС.

**Литература:**

1. Асмолов А.Г., Бурменская Г.В., Володарская И.А., Карабанова О.А.,Салмина Н.Г. Культурно историческая, системно-деятельностная парадигма проектирования стандартов школьного образования. Асмолов А.Г., Семенов А.Л., Уваров А.Ю. Российская школа и новые информационные технологии: взгляд в следующее десятилетие – М.: Изд-во «НексПринт», 2010. — 84 с.
2. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения //Школа. - 2005. - N 3. - С. 52-78.
3. Карасева Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т. В. Карасева //Начальная школа. - 2005. - N 11. - C. 75-78.
4. Селевко Г.К. Пахомова Н.Ю. Метод учебного проекта в образовательном учреждении: Пособие для учителей и студентов педагогических вузов. – 4-е изд., испр. И доп. – М.: АРКТИ, 2009. – 112с.