**Как «разбудить» детей на уроке?**

 Ни для кого не секрет, что дети в возрасте от 6 до 10 лет часто не успевают на уроках математики, или на уроках русского и казахского языков. Многие из них вовсе не проявляют интерес к учебной деятельности, они бывают гиперактивны либо гипоактивны. Причин, по которым ребенок не успевает в школе множество, например непонимание между учителем и учеником, конфликты с одноклассниками, отсутствие дружеских отношений, низкий уровень школьной адаптации, страхи и тревоги ребенка, а также биологические причины такие как нарушение определенных функций (памяти, восприятия, мышления и др.)Малыши в таких случаях особенно нуждаются в помощи и защите, как со стороны семьи, так и со стороны учителей.

Школа для ребенка это новый образ жизни и с 1 по 4 класс является его домом, его обителью.

Существует ряд школьных правил, которые следует соблюдать ребенку: учителя нужно слушать, перед тем как ответить нужно поднимать руку и т.д., эти правила для ребенка общественные нормы, которые он обязан соблюдать, находясь в стенах школы. Но как говорится, правила писаны не для всех. Есть дети, которым тяжело следовать этим устоявшимся нормам, им и урок быстро становится скучным, и объяснения учителя становятся не понятными и плохими. Так ребенок начинает «неуспевать» за всеми. В идеале, ребенок должен в школе успевать сделать много разных задач: решить все задания по разным предметам, быть активным на уроке, общаться с учителем и одноклассниками, а некоторым даже заниматься внеучебной школьной деятельностью, например: соревнования, конкурсы, олимпиады.

Так как же «разбудить» нашего маленького вундеркинда?

 Существует незамысловатый метод детской психотерапии именуемыйпсихогимнастикой. Психогимнастика - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Она будет полезна педагогам, психологам, воспитателям, имеющим дело с детьми, у которых чрезмерная утомляемость, истощаемость, непоседливость, вспыльчивость, замкнутость и т. д. Эти реакции могут встречаться у разных людей, в том числе и у лиц с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни (отсюда и выражение «пограничные нарушения») [1]. Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой прежде всего направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.

Известно, что каждый ребенок обладает богатым спектром ощущений, его возможности жить и чувствовать колоссальны. В процессе развития его тело формируется как универсальный, общечеловеческий язык, выражающий и передающий чувства и отношения другим людям.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Особое значение М.И. Чистякова придает положительным эмоциям,поэтому все этюды и игры в содержании психогимнастики включают эмоции радости.Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения. Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни[1]. Мозг управляет движениями мышц – научный факт. Не менее научна и подтверждена экспериментами и обратная зависимость: движения мышц обучают мозг. Так, маленьким детям для правильного развития мозга необходимо двигаться, развитие мелкой моторики положительно отражается на работе мозга. Активное движение поможет избежать стрессовых ситуаций в школе, а сопротивление стрессу и напряжению приведет к повышению концентрации внимания.

 Проводя урок «Самопознание» в начальной школе, я заметила, что после уроков, дети часто чувствуют подавленность либо чрезмерно активны. Даже выполняя задания, требующие творческой направленности, дети выполняют с трудом. Тогда я решила применить на уроке некоторые методы психогимнастики, чтобы взбодрить учеников и настроить на рабочий лад. Я выделила 3 минуты в начале урока на выполнение психогимнастических упражнений и 2 минуты в конце урока. За основу я взяла такие упражнения как:«Березка», гдеученики должны войти в образ березки, поднять руки – ветви, покачать ими под лёгким ветерком, под сильным ветром. Это психофизическое упражнение, способствующее раскрепощению учеников, проявлению своего «Я», развитию воображения. «Игра с шарфиком»:«Мама принесла медвежонку теплый шарфик, чтобы тот больше не мерз. Полусонный медвежонок, не открывая глаз, повязал шарфик на шею. Покрутил медвежонок головой в одну сторону, потом в другую: хорошо, тепло.». Это упражнение направлено на расслабление мышц шеи, что способствует усилению притока крови в мозг. Особенно полезно выполнять упражнение «Письмо носом», где ученику предлагается носом в воздухе написать буквы алфавита, либо цифры, снижает напряжение в области глаз. Используя нос, как длинную ручку, пишут или рисуют что-нибудь в воздухе, развивается воображение, творческое мышление. «Качания головой», это упражнение стимулирует мыслительные процессы, «Ленивые восьмерки», выполняется так же, как и «Письмо носом», только вместо букв дети изображают написание цифры 8 или знака «бесконечности», данноеупражнение активирует структуры мозга, обеспечивающее запоминание, повышает устойчивость внимания, моргания на вдох-выдох, «Стрельба глазами, где дети представляют, что используют свои глаза как лазеры, «Перекрестная маршировка» - это упражнение помогает скоординировать работу левого и правого полушарий мозга. Оно очень полезно для развития и совершенствования навыков письма, чтения и восприятия. Выполнять упражнение нужно стоя. Поднимая правое колено, кладите на него левую руку (а еще лучше ставить локоть), а, поднимая левое колено, опускайте на него правую руку, т.е. представьте, что вы, таким образом маршируете. На выполнение такого упражнения нужно отвести примерно 2 минуты [2].

Можно придумывать для детей маленькие спектакли, где дети будут играть главные роли. Полезно использовать методы релаксации, занимающие около 5-7 минут.Процесс дыхания, контролируемый человеком, способствует усилению сосредоточенности. Например, «дышим животом», положите руки на живот. Выдыхайте воздух ртом небольшими порциями так, будто Вы дуете на перышко, чтобы оно не упало на землю до полного выхода воздуха из легких. Теперь глубоко вдохните, почувствуйте себя шариком (если слегка выгнуть спину, можно вдохнуть больше воздуха). Теперь медленно выдохните весь воздух. Повторите упражнение, установив природный ритм (3 или более входов-выдохов). Такое упражнение улучшает подачу кислорода во все области организма, расслабляет нервную систему и повышает уровень энергии. Упражнение помогает улучшить способность к чтению и разговору. Особенно полезно для учеников готовящихся к сдаче экзаменов и ЕНТ.

 Применяя эти методики в различных классах начальной школы, я заметила как дети «оживились», стали работать активнее. Психо-гимнастика позволяет снимать эмоциональное напряжение и мышечные зажимы, корректировать настроение. Маргарита Чистякова в своей книге «Психогимнастика» считает, что занятия по курсу психогимнастики должны длиться от 25 минут до 1 часа 30 минут [1]. Но в рамках школьных уроков, мы не можем позволить заниматься ею на протяжении всего занятия, поэтому если уделять на уроках пару минут таким незамысловатым играм, то возможно дети будут более собраны на уроках.Основная идея, на которой построена гимнастика мозга - это связь, взаимодействие и влияние в процессе обучения друг на друга трех элементов: мозга, тела и эмоций.

 Кроме того, к психогимнастике относится арт-терапия, сказкотерапия, музыкотерапия, танцевальная психотерапия, песочная терапия, цветотерапия, поведенческая терапия, телесно-ориентрованная терапия.

 Арт-терапевтические экспресс упражнения могут не только расслабить, успокоить эмоции и дух человека, но и правильно настроить на учебу. Сейчас можно использование в практике психолога графических изображений – «Мандалы». Мандалав переводе с санскрита «круг» или «центр». Рисунок ее симметричен: обычно он представляет собой круг с выраженным центром. Внутри круга более или менее обозначены основные направления-ориентиры, число которых варьируется. Вместе с тем, в сложной геометрической композиции мандалы можно встретить самые разные элементы: квадрат, овалы, кривые линии, треугольники. В настоящее время многие специалисты в области искусства, археологии, антропологии, психотерапии и психологии продолжают традицию изучения мандал. Мандалы могу быть в виде огромных стен или же в виде маленьких картинок, их можно нарисовать на ткани или бумаге, вышить с помощью цветных ниток на ткани, создать из песка и цветных зерен риса [3]. Рисование по технике мандалы в арт-терапии в моду вошло недавно, но успело завоевать своих поклонников среди психологов не только работающих с детьми, но и со взрослыми. Можно говорить о том, что рисование или разукрашивание некоторых символов способствуют развитию познавательных психических процессов, упорядочиванию беспокойных мыслей. Также можно использовать мандалы в психокоррекционной работе со страхами и тревогами, при пессимизме, проблемах с самооценкой, формирование самоуверенность и спокойствие своего внутреннего «Я».

Простой способ начать работу — это нарисовать круг. Он может быть на листе, и может быть вырезанным. Рекомендуется всегда начинать с круга, чтобы потом сконцентрироваться на этой форме или дополнить его, создав сложную игру линий и форм, геометрических фигур. Цвет, который мы наносим на одном участке, должен оставаться таким или измениться, создавая рисунок на всей мандале. Помните, не существует «хороших» или «плохих» мандал! Мандала, полная визуальных эффектов и художественных форм, будет так же хороша и насыщена смыслом, как та, которая содержит лишь, например, треугольник, вписанный в круг.Выбор цвета свободный: как только перед нами мандала в черно-белом цвете, мы выбираем цвет, который нас больше всего привлекает, стараясь не думать во время этого. По мере распределения цвета по рисунку происходит взаимодействие между глазом, рукой и подсознанием [4]. Выбор цвета можно интерпретировать с помощью цветовых определений по М.Люшеру.

Среди мировых классиков психологии ипсихотерапии К.Г.Юнг долгое время изучал мандалы, он приходит к очередному открытию, что Мандала — это идеальный чертёж нашего с вами внутреннего мира.В конце концов, Юнг пришел к выводу, что метод мандалы - это путь к нашему центру, к открытию нашей уникальной индивидуальности. Он считал мандалу чрезвычайно мощным символом, являющегося зримой проекцией психического мира и выражающей Самость человека.«Когда я начал рисовать мандалы, я заметил, что всё, все пути, которыми я шёл, все шаги, которые я делал, вели не вперёд, а— назад, к некоему исходному Центру»К.Г.Юнг [5].

 Подводя итоги, можно сказать, что использование психогимнастики приносит колоссальную пользу для детей, игры с движением на уроках, занимающие около 5-ти минут положительно сказываются на настроении и готовности к учебе. Проведение арт-терапевтических упражнений поможет вам снизить уровень тревоги в школе, также следует обратить внимание на выбор цветов в рисунках ребенка и важно помнить, что рисунок это всегда какое-то сообщение.

**Список использованной литературы:**

1. Чистякова М.И. «Психогимнастика», под редакцией М. И. Буянова, 2-е издание, г. Москва «Просвещение», «владос» 1995г.;
2. Г. Деннисон, И. Деннисон «Гимнастика мозга/BrainGym: Teacher'sEdition.» 2010;
3. Топоров В. Н. Мандала // Мифы народов мира. Т.2. М., 1992, с.100-102;
4. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». / Под ред. А.И.Копытина. – СПб.: Речь, 2002. – 144 с.;
5. Карл Густав Юнг. Воспоминания, сны, размышления / АнэллаДжаффе. — 1961. — с. 178–194.