

Краткая аннотация, описывающая суть психологической практики

На личностный потенциал огромное влияние оказывает правильное формирование эмоциональной сферы ребёнка. Данная сфера является важной составляющей в психическом развитии детей. Эмоциональное неблагополучие ведёт к враждебности, агрессивности, гиперактивности, тревожности, замкнутости, нерешительности, мышечным зажимам, что очень осложняет взаимоотношения ребёнка с окружающим миром, лишает способностей достигать своих целей и быть самим собой.

Психологическая практика «Снятие мышечного и эмоционального напряжения учащихся младшего школьного возраста» способствует благоприятному развитию эмоциональной сферы детей. Эта практика реализуется в нашей школе с февраля 2022 года. Организуется на больших переменах и после уроков по заранее составленному графику.

В результате игр и тренинговых упражнений дети приобретают практические навыки на снятие эмоционального и мышечного напряжения, учатся положительному эмоциональному общению друг с другом, учатся владеть своими эмоциями, получают положительный настрой на восприятие окружающего мира. Это всё способствует формированию жизнестойкости и конструктивным социальным контактам детей - качеств, необходимых для полноценной здоровой личности.