

Досвід розробки та впровадження нейропсихологічних та кінезіологічних вправ в освітньому процесі зі здобувачами освіти.

виступ від 03.09.2024р.
на серпневому методичному колоквиумі
практичного психолога Н.В. Ляхової
Люботинської загальноосвітньої школи І-ІІІ ст. №4
Люботинської міської ради Харківської області

"Вітаю всіх! Зізнаюся, я сама не знала, з чого почати сьогоднішній виступ, і вирішила почати з чесності.

Спершу я була розгублена, коли намагалася донести важливу інформацію до дітей і знайти ефективні методи взаємодії з ними. Я не розуміла як працювати саме в дистанційній формі психологу де знаходити матеріали, як їх друкувати, роздавати дітям, переосмислювала якщо вони всі запропоновані на очну форму взаємодії. Велика подяка адміністрації школи, бо саме за підтримки заступника директора з навчальної діяльності я змогла створити classroom сторінки до курсу "Психолог поруч" для кожного з класів окремо де розміщувала різну інформацію.

Одного разу на тренінгу мені дуже сподобалася вправа яку запропонувала одна із колеганок. Цю вправу зараз дуже активно розповсюджують в мережі Інтернет у фейсбуці, instagram. Я вирішила спробувати зробити схожі відеоматеріали, але мені здавалося що все не те. Щоб ви розуміли, я провела цілий день, створюючи свій перший запис — це було важко, постійно хотілось довести все до ідеалу, а ідеально не виходило. Багато часу привела на те, щоб відпрацювати мову, тому що дуже важко було говорити на камеру це мій здавалося б тягар, який я не зможу підняти. Дивлячись це відео наразі чесно кажучи пишаюсь собою, бо на той час в мене не було впевненості в, тому що я роблю мені хотілось якось взаємодіяти з учнями хоча б з маленькими яким дуже-дуже важко на початку в школі.

А, знаєте, зараз, дивлячись на цей запис, я розумію, що ми всі, як люди, дуже цікаві та здатні розвиватися. Всі ми робимо маленькі кроки до великого результату. Тож давайте разом згадаємо, як усе починалося." Мій перший запис був створений до 7 вересня 2022 року <https://www.youtube.com/watch?v=LHnMhhklDvg>,

Ви запитаете: чому саме "Психогімнастика"? Це є нейропсихологічними та кінезіологічними вправами, які я назвала "Психогімнастикою", вони спрямовані на розвиток обох півкуль головного мозку.

Чому саме цей напрямок? У сучасному освітньому просторі ми постійно чуємо про інноваційні методи в навчанні, які не тільки підвищують ефективність навчального процесу, але й сприятимуть загальному розвитку дитини. Спираючись на досвід, можу сказати що часто стикаюсь з проблемами уваги, концентрації, мотивації, а також із труднощами в опановуванні навчальними навичками. Саме нейропсихологічні та кінезіологічні вправи є чудовим інструментом для розв'язання цих питань." Бо це не просто вправи для рук. Вони мають неймовірний вплив на наш мозок, допомагаючи активувати обидві півкулі. Коли ми виконуємо такі вправи, ліва і права півкулі починають працювати злагоджено, що значно покращує когнітивні функції, здатність до навчання, креативність і навіть емоційну регуляцію. Це як гармонійна музика — коли всі інструменти звучать разом, виходить щось неймовірне.

Чому ці методи важливі в освітньому процесі? Сучасні учні часто страждають від надмірного навантаження, стресу та браку мотивації до навчання. Для дітей це особливо корисно, адже нейропсихологічні вправи допомагають подолати ці виклики, підвищуючи рівень енергії, покращуючи настрій і стимулюючи розумову діяльність. Вони активують мозкові центри, що відповідають за пам'ять, увагу, мовлення, логічне мислення та емоційну регуляцію. Це дозволяє дітям краще сприймати інформацію, легше засвоювати навчальний матеріал і розвивати навички критичного мислення. А ще це весело. Моє завдання на сьогодні змінилось, зовсім трішки. Я намагаюсь показати, що також людина в якій щось не виходить.

Щоб краще зрозуміти, як це працює, наведу кілька прикладів. Одна з найпростіших вправ — це чергування доторкань великим пальцем до всіх інших пальців руки, наче рахуючи. <https://www.youtube.com/watch?v=ZKoPMpry2KE> Здається, така проста дія, але вона вимагає від мозку одночасної роботи обох півкуль, контролю руху та концентрації. Інша вправа — 'Ходимо в гості', де ми переплітаємо пальці різних рук і чергуємо їх положення. https://www.youtube.com/watch?v=Fy_jvLi1TJo Ці вправи змушують мозок працювати злагоджено і гармонійно. Можна створювати вправи на основі того що вам цікаво https://www.youtube.com/watch?v=KyndcaR_Y1w

Впровадження нейропсихологічних і кінезіологічних вправ в моєму випадку “Психогімнастика” у навчальний процес має значний позитивний вплив на розвиток учнів. Вони не тільки підвищують ефективність навчання, але й сприяють гармонійному розвитку дитини, формуванню її емоційної стійкості та покращенню загального самопочуття. Використовуючи ці прості, але потужні методи, ми робимо величезний внесок у створення здорового і сприятливого навчального середовища для кожного учня. Тож закликаю вас не боятися експериментувати, впроваджувати нові методики та шукати індивідуальний підхід до кожної дитини. Разом ми зможемо зробити освітній процес цікавішим, ефективнішим та більш корисним для наших дітей. Завжди Ваша “Психолог поруч”

Практичний психолог

Н.В. Ляхова