

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт социального образования

С. О. ЛАРИОНОВА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ВТОРИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОСТИ
У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Методические рекомендации

Екатеринбург 2016

УДК 37.013.42:376.4–056«465.07/.11»
ББК Ч466.46+Ю962.19
Л25

Рекомендовано Ученым советом
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Уральский государственный
педагогический университет» в качестве учебного издания
(решение № 596 от 29.12.2016)

Рецензенты:

С. А. Минюрова, доктор психологических наук, профессор;
В. А. Дегтерев, доктор педагогических наук, профессор

Ларионова, С. О.

Л25 Психологическое сопровождение вторичной профилактики девиантности у младших школьников с задержкой психического развития [Текст] : методические рекомендации / С. О. Ларионова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : Ажур, 2016. – 232 с.

ISBN 978–5–7186–0832–8

В методических рекомендациях рассматривается специфика организации и осуществления психологического сопровождения вторичной профилактики девиантности у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития. Акцентируется внимание на основных этапах и направлениях психологического сопровождения, описываются различные подходы, принципы и условия психологического сопровождения вторичной профилактики девиантности у таких детей.

Издание адресовано студентам, аспирантам и преподавателям вузов и колледжей, будет полезно учителям школ и учреждений дополнительного образования, а также родителям, интересующимся вопросами развития и воспитания детей

УДК 37.013.42:376.4–056«465.07/.11»
ББК Ч466.46+Ю962.19

ISBN 978–5–7186–0832–8

© С. О. Ларионова, 2016
© ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ВТОРИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗНЫМ ТЕМПОМ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	7
ПРИЛОЖЕНИЯ	37
Приложение 1. Тренинг взаимодействия родителей с детьми	37
Приложение 2. Пример целостного занятия с детьми	39
Приложение 3. Тематические занятия с детьми	43
Приложение 4. Арт-занятия с детьми	122
Приложение 7. Тематика эссе для родителей на основе высказываний известных людей о воспитании детей	159
Приложение 8. Тренинг «Межличностные отношения в семье»	160
Приложение 9. Занятие «Активное слушание как способ решения проблем детей»	162
Приложение 10. Общие правила эффективного общения взрослого и ребенка (для педагогов и родителей)	165
Приложение 11. Материалы мастер-класса «Позитивное мышление»	166
Приложение 12. Личностное проектирование в аспекте семейной (родительской) самореализации (рабочая тетрадь)	171
Приложение 13. Макродизайн тренинга «Перфекционизм: возможности и ограничения»	175
Приложение 14. Тренинг для учителей начальных классов (программа практических занятий и упражнений)	182
Приложение 15. Тренинг коммуникативных умений «Я и мое восприятие другого человека, или Что же мы чувствуем во время контакта»	190
Приложение 16. Упражнения для развития навыков слушания	197
Приложение 17. Практические рекомендации педагогам, которые помогут им позитивно разрешать возникшие противоречия в отношениях детей и влиять на конструктивное преодоление конфликтных ситуаций	201

Приложение 18. Лекция «Ситуация успеха в учебной деятельности как условие вторичной профилактики девиаций поведения у детей младшего школьного возраста»	202
Приложение 19. Мастер-класс «Управление стрессом»	209
Приложение 20. Мастер-класс «Управление стрессом». Психологические игры (упражнения)	214
Приложение 21. Четыре шага к избавлению от детской драчливости (рекомендации родителям)	222
Приложение 22. Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям	226
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	228

ВВЕДЕНИЕ

Проблема психологического сопровождения вторичной профилактики девиантности у детей младшего школьного возраста, особенно у детей с задержкой психического развития, в настоящее время является одной из приоритетных и актуальных задач, решение которой в большей степени зависит от поставленных целей и выбранных стратегий, а также средств их реализации.

Кроме того, релевантным становится вопрос профилактики различных девиаций в поведении детей этой категории. Многочисленные научные работы исследователей в основном раскрывают психолого-педагогические характеристики и специфику коррекционного обучения и воспитания детей с задержкой психического развития, а особенности же предупреждения и предотвращения девиантного поведения у таких детей остаются мало изученными.

Подобная категория детей испытывает объективные трудности в учебной деятельности, отличается нарушением произвольности психических процессов, низким уровнем саморегуляции, что, в свою очередь, приводит к дезадаптации и формированию неадекватных паттернов поведения.

Дети с задержкой психического развития характеризуются отсутствием сложной мотивации поступков, недостаточной способностью сдерживать, тормозить свои влечения, подверженностью влиянию инстинктивных побуждений.

Как известно, нарушения поведения личности детерминированы не только факторами среды и условиями воспитания, но и индивидуально-типологическим уровнем психического развития.

Своеобразие проявления задержки психического развития определяет специфику личности детей этой категории и их поведенческих реакций.

Исследователи, занимающиеся изучением детей с задержкой психического развития, указывают на высокий риск возникновения у них различных форм девиантного (отклоняющегося) поведения.

Как правило, девиации в поведении учащихся классифицируются как грубость, жестокость, вспыльчивость, агрессивность, сквернословие с учителями, сверстниками, лживость, невыполнение учебных заданий, уклонение от участия во внеклассных мероприятиях, несоблюдение школьного распорядка, драчливость, воровство, хулиганство, стремление к асоциальным компаниям.

Перечисленные нарушения поведения являются для детей привычным способом реагирования на неблагоприятные факторы внешней среды и пред-

ставляют собой своеобразную поведенческую стереотипию, которая проявляется в персистентности нарушений поведения.

Основополагающим фактором, на наш взгляд, является своевременное осуществление целенаправленной социально-педагогической и психолого-педагогической деятельности с такой категорией детей, так как это имеет важное прогностическое значение для предупреждения развития более сложных форм девиантного поведения. Именно поэтому необходимо целенаправленно заниматься разработкой технологии психологического сопровождения вторичной профилактики девиантности у детей.

На современном этапе развития общества совершенствование системы вторичной профилактики девиантности у младших школьников с задержкой психического развития предполагает учет их психолого-педагогических особенностей и создание необходимых условий, обеспечивающих не только предупреждение и предотвращение девиантного поведения, но и полноценное развитие личности каждого ребенка в целом.

Психологическое сопровождение предполагает развитие у детей социальных навыков поведения и деятельности, конструктивных форм общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Психологическое сопровождение вторичной профилактики девиантности у младших школьников с задержкой психического развития многоуровневый и многоаспектный процесс, главной целью которого является успешная социализация детей.

В методических рекомендациях описывается опыт организации и осуществления психологического сопровождения вторичной профилактики девиантности у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития. Акцентируется внимание на основных этапах и направлениях психологического сопровождения, предлагаются различные подходы, принципы и условия психологического сопровождения вторичной профилактики девиантности у детей с задержкой психического развития.

ПРОГРАММА

психологического сопровождения вторичной профилактики девиантности у младших школьников с разным темпом психического развития

Цель: психологическое сопровождение вторичной профилактики девиантности у детей младшего школьного возраста с разным темпом психического развития.

Проведение программы предполагало соблюдение основных психолого-педагогических детерминант (см. рис. 1).

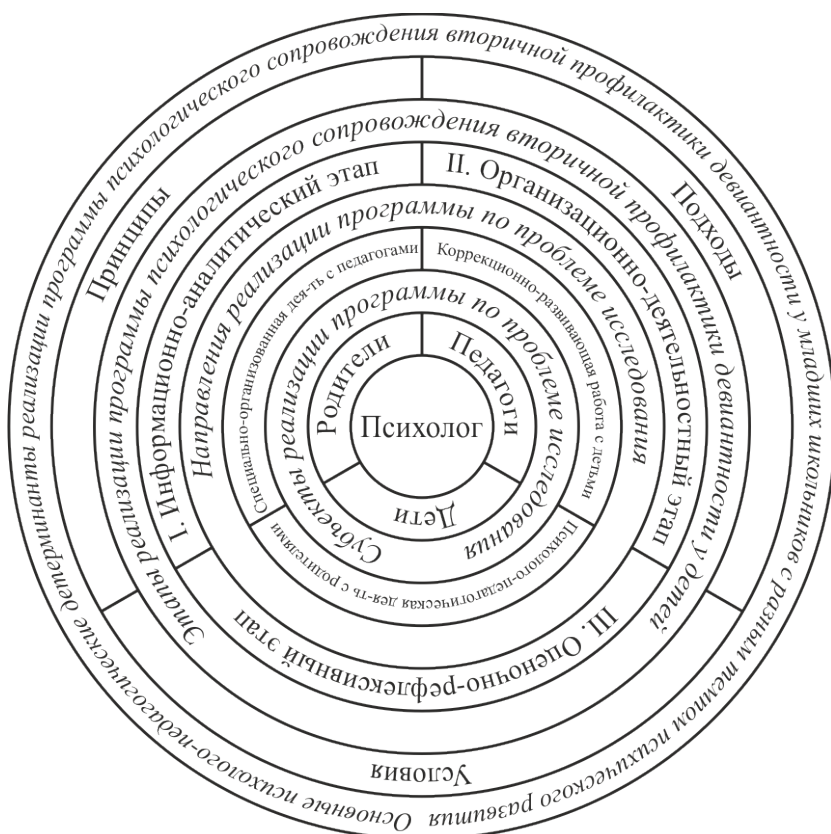


Рис. 1. Основные психолого-педагогические детерминанты реализации программы психологического сопровождения вторичной профилактики девиантности у младших школьников с разным темпом психического развития

Рассмотрим более подробно обозначенные психолого-педагогические детерминанты реализации программы психологического сопровождения.

Разрабатывая программу мы опирались на такие основополагающие психолого-педагогические принципы:

- принцип интеграции усилий, который обуславливает совместную деятельность всех субъектов (психолога, педагогов, родителей, детей, администрации школы и др.) психологического сопровождения вторичной профилактики девиантности у детей в рамках единой системы ценностей, взглядов, мотивов, на основе взаимного уважения и совместного обсуждения проблем и трудностей, возникающих в ходе реализации программы психологического сопровождения;
- принцип системности и непрерывности. Психологическое сопровождение представляет собой пролонгированный, непрерывный процесс, который выстраивается как система деятельности всех субъектов взаимодействия;
- принцип комплексности, подразумевающий организацию деятельности различных специалистов (классных руководителей, учителей, психолога, педагога-психолога, социального педагога, логопеда, дефектолога, администрации школы и др.) в решении задач психологического сопровождения вторичной профилактики девиантности у детей;
- принцип гуманистической направленности. Отношение взрослых к ребенку рассматривается как признание ценности личности ребенка и построение с ним субъект-субъектного взаимодействия. Данный принцип дает возможность ребенку осознать свою значимость, полноправие в отношениях со взрослыми, а взрослым почувствовать в ребенке личность;
- принцип «на стороне ребенка». В процессе взаимодействия всех участников психологического сопровождения приоритетным является учет интересов и потребностей самого сопровождаемого (ребенка).

Кроме того, в основу реализации программы психологического сопровождения были положены следующие подходы:

- 1) активного участия родителей в процессе психологического сопровождения вторичной профилактики девиантности у детей, это позволяет повысить педагогическую грамотность, психологическую компетентность родителей и активизировать механизмы личностного саморазвития;
- 2) индивидуального и дифференцированного взаимодействия с детьми, что предполагает учет особенностей и возможностей каждого ребенка и психолого-педагогических различий между группами детей;
- 3) безоценочного принятия ребенка, особенно ребенка с задержкой психического развития. Данный подход предусматривает безусловное принятие ребенка как целостной личности, не подвергая его критике, осуждению, а проявляя по отношению к нему толерантность и терпение;

- 4) учета индивидуальных и возрастных психолого-педагогических особенностей личности учащихся младшего школьного возраста с разным темпом психического развития;
- 5) учета психологических особенностей проявления девиантности у детей младшего школьного возраста с разным темпом психического развития.

Программа психологического сопровождения вторичной профилактики девиантности у младших школьников с разным темпом психического развития предполагала реализацию психолого-педагогических условий:

- 1) коррекционно-развивающая направленность программы;
- 2) использование во взаимодействии с субъектами (педагогами, родителями, детьми) психологического сопровождения современных интерактивных методов и форм работы (тренингов, мастер-классов, круглых столов, игровых методов, индивидуального психологического консультирования, моделирования ситуаций, дискуссий, мозговых штурмов и др.);
- 3) создание ситуации успеха в работе с детьми младшего школьного возраста, особенно с детьми с задержкой психического развития (вера в положительные результаты деятельности ребенка, щадящий характер требований во время коррекционно-развивающих занятий, поощрение малейших достижений ребенка);
- 4) постоянное повышение квалификации педагогических работников в сфере профессиональной деятельности с детьми, имеющими девиантное поведение с разным темпом психического развития;
- 5) применение в работе с детьми арт-занятий как безопасной формы самовыражения, самопознания и саморефлексии;
- 6) развитие психолого-педагогической компетентности у родителей учащихся.

Указанные принципы, подходы и условия реализации программы психологического сопровождения вторичной профилактики девиантности у детей будут способствовать снижению уровня девиантности и, следовательно, успешной социализации детей младшего школьного возраста с разным темпом психического развития.

Программа психологического сопровождения вторичной профилактики девиантности у младших школьников с разным темпом психического развития осуществлялась по следующим направлениям: коррекционно-развивающая деятельность с детьми; психолого-педагогическая работа с родителями; специально-организованная деятельность с педагогами.

Остановимся подробно на содержании деятельности в рамках обозначенных направлений.

I. КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ с детьми выстраивалась согласно поставленным задачам:

- 1) актуализация ситуаций, провоцирующих проявление девиантного поведения детей в различных жизненных обстоятельствах;
- 2) создание условий для исследования детьми особенностей своего девиантного поведения и предоставление ребенку возможности осознать деструктивность собственного поведения;
- 3) формирование у детей представлений и знаний о социальных нормах, правилах поведения и взаимодействия;
- 4) обучение детей социально одобряемым и конструктивным формам взаимодействия с окружающими;
- 5) развитие у младших школьников навыков саморегуляции и саморефлексии (т. е. навыков контроля, рефлексии и регуляции собственного состояния и поведения);
- 6) моделирование социально приемлемых форм поведения детей в сложных жизненных ситуациях;
- 7) интериоризация и экстериоризация приобретенного детьми положительного социального опыта взаимодействия и поведения.

Коррекционно-развивающие занятия с детьми были преимущественно ориентированы на такие формы проявления девиантного поведения как грубость, жестокость, вспыльчивость, враждебность, мстительность, конфликтность, негативизм, агрессивность, сквернословие со сверстниками, родителями, педагогами, демонстративность, недисциплинированность, драчливость. Работа с детьми была направлена на расширение у них моделей социально приемлемого поведения в различных видах взаимодействия и стрессовых ситуациях, что приводило, как правило, к развитию саморегуляции у младших школьников, особенно у учащихся с задержкой психического развития.

В связи с тем, что в младшем школьном возрасте превалирует эмоциональное восприятие окружающей действительности, занятия выстраивались на основе воздействия на чувства и эмоции, включая детей в разнообразные виды деятельности, ориентирующие младших школьников на познание и понимание других людей, что способствовало развитию конструктивных навыков социального взаимодействия и поведения. Развитие форм социально одобряемого поведения у младших школьников предполагало положительную эмоциональную обусловленность их поведенческих реакций.

В процессе работы важным условием было помочь детям осознать тот факт, что у них существуют особенности поведения, которые негативным образом сказываются на взаимодействии с окружающими людьми. Детям оказывалась эмоциональная поддержка и создавались соответствующие условия для гармоничного взаимодействия и положительной динамики изменений их поведения.

Во время занятий дети старались не только осознать проблемность собственного поведения, но и пытались совместно выработать новые варианты социально приемлемого поведения в сложных жизненных обстоятельствах, что способствовало познавательной активности.

Более того, предлагаемые в ходе занятий упражнения, задания, игры были направлены на создание ситуации успеха для учащихся в процессе взаимодействия с окружающими (сверстниками, взрослыми), что позволяло каждому ребенку получить определенный социальный опыт, подкрепленный переживанием чувства успеха.

Создание ситуации успеха также состояло в одобрении и поддержке учащихся со стороны родителей, педагогов, одноклассников.

Организация занятий на основе ситуации успеха помогала детям, в особенности младшим школьникам с задержкой психического развития, пережить радость успеха, почувствовать веру в свои силы, преодолеть встречающиеся трудности, получать удовлетворение от самой деятельности, а также пробуждать творческое начало в каждом школьнике. Создание ситуации успеха обуславливало развитие и эмоционально-волевой сферы у детей с задержкой психического развития.

Как правило, основными приемами и методами создания ситуации успеха в деятельности детей являлись следующие: задания-разминки с необычным содержанием, нетрадиционное начало занятий, разнообразие форм приветствия и обращения, упражнения по цепочке, облегченный вариант заданий, двойные упражнения или задания, упражнения по желанию учащихся, индивидуальные задания, игры-упражнения, «минуты шалости», метод эмоционального поглаживания, метод заражения и другие.

Кроме того, работа с детьми была ориентирована на вовлечение их в разнообразные виды социально значимой деятельности, что также способствовало развитию навыков саморегуляции и саморефлексии, управления своим поведением, самостоятельной и адекватной оценке своих поступков и поступков других.

Коррекционно-развивающая деятельность с учащимися младшего школьного возраста выстраивалась и на основе арт-занятий. Подобные занятия давали детям возможность в свободной социально приемлемой форме выражать фрустрационные переживания и чувства различной модальности, в том числе такие чувства как агрессивность, гневливость, раздражительность, вспыльчивость, враждебность, мстительность, что, в свою очередь, провоцировало развитие устойчивых форм девиантного поведения.

Применение в процессе арт-занятий таких форм работы с детьми, как рисование, лепка, аппликация, вышивание, игра, сказка, музыка и другие, способствовало развитию внимания у младших школьников к своим чувствам, ощущениям, желаниям, мыслям, поступкам.

Как правило, арт-занятия были направлены на приобретение школьниками навыков преодоления трудностей, выбора и принятия решений, адекватного восприятия и отношения к неудачам, сложным жизненным обстоятельствам, что в целом обеспечивало успешность социализации детей младшего школьного возраста, особенно младших школьников с задержкой психического развития.

Известно, что поведение детей приобретает устойчивый девиантный характер вследствие неблагоприятных взаимоотношений в семье, а именно со значимыми взрослыми (родителями). Практика работы с семьями показала, что большинство детей, имеющих проявления девиантного поведения, воспитываются в семьях с неустойчивым типом воспитания. Таким семьям свойственно определенное равнодушие к внутреннему миру ребенка, к его интересам, потребностям, противоречивое видение требований и запретов в отношении ребенка, а иногда полное отсутствие ограничений со стороны родителей.

Таким образом, направление коррекционно-развивающей деятельности с детьми предполагало и совместные занятия с родителями и детьми, целью которых было развитие адекватных детско-родительских отношений, обуславливающих гармоничное личностное становление детей младшего школьного возраста, что являлось важным условием полноценного развития детей с задержкой психического развития. Организация совместных занятий с родителями и детьми способствовала формированию чувства близости между родителями и детьми; укреплению семейных связей и привязанностей; установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества между родителями и детьми; формированию уважительного и эмпатического отношения со стороны родителей к личности ребенка; развитию у родителей способности к безоценочному отношению и безусловному принятию ребенка.

Совместные занятия с детьми и родителями осуществлялись на основе рекомендаций Н. Г. Корельской¹, обеспечивающих наибольшую эффективность занятий. Рекомендации строятся по принципу усложнения:

- сначала даются простые, доступные для всех упражнения. Дети сидят или стоят в кругу, родители находятся сзади;
- далее предлагаются парные упражнения – родители работают со своими детьми;
- затем парные упражнения остаются, но родители передвигаются по часовой стрелке и выполняют упражнения с рядом стоящим в круге ребенком;
- далее упражнения выполняются только родителями, а дети наблюдают;
- наконец, упражнения выполняются в круге, где чередуются родители и дети.

Кроме того, помимо традиционных занятий, в ходе совместной работы с родителями и детьми был проведен тренинг детско-родительских отношений, разработанный Г. А. Колпаковой². Тренинг был направлен на оказание помощи детям в освоении норм, правил, запретов, которые устанавливают взрослые.

¹ Корельская Н. Г. «Особенная» семья – «особенный» ребенок: кн. для родителей детей с отклонениями в развитии. М.: Советский спорт, 2003. 232 с.

² Колпакова Г. А. «Нельзя» бывают разными, или запреты в жизни ребенка // Мой психолог. 2002. № 1. С. 47–54.

Тренинг заключался в следующем. Родители наблюдали за личностными и поведенческими проявлениями своих детей в условиях проигрывания конфликтных ситуаций, связанных с определенными запретами и императивами. Ролевые игры (упражнения), используемые в процессе тренинга, позволяли детям проявлять себя и разбираться в возможностях и ограничениях, которые предлагают взрослые в процессе взаимодействия.

Г. А. Колпакова предложила использовать матрицу цветовых зон поведения ребенка, детерминирующую его возможности и ограничения. Метод цветовых зон был детально описан Ю. Б. Гиппенрейтер¹.

Так, зеленая зона – это все, что разрешается делать ребенку по собственному усмотрению и желанию.

Желтая зона – ребенку предоставляется относительная свобода (при соблюдении правил), т. е. ребенку дается право действовать по собственному выбору, но в пределах определенных границ и соответствующих правил – это приучает ребенка к внутренней дисциплине, а внешние запреты становятся его собственными ограничениями.

Оранжевая зона – в данной зоне допускается послабление запретов (ограничений) в особых обстоятельствах, т. е. это такие действия ребенка, которые родителями уже не приветствуются, но в виду особых обстоятельств и ситуаций разрешаются или допускаются.

Желтая и оранжевая зоны отвечают за формирование у ребенка навыков дисциплинарного поведения. Как правило, ребенок учится контролировать свои действия и поступки при помощи установленных ближайшим окружением (семьей) норм и правил поведения. Кроме того, на основе существующих поведенческих правил и норм у ребенка развиваются навыки конструктивного взаимодействия с другими.

К красной зоне относятся действия и поступки ребенка, которые не приемлемы ни при каких условиях и обстоятельствах. В этой зоне срабатывает категорическое родительское «нельзя» в отношении поведения ребенка.

Список «запретов» претерпевает изменения согласно развитию ребенка и обуславливает формирование у него устойчивой системы моральных норм и ценностей, а также социальных правил и ограничений.

В итоге ознакомления родителей с данной техникой регулирования поведения ребенка, они пришли к выводу о том, что это способствует эффективно-му установлению конструктивных и паритетных взаимоотношений с детьми.

Более того, совместная работа с родителями и детьми включала тренинг взаимодействия родителей с детьми, предложенный И. М. Марковской. Тренинг предполагал обучение участников навыкам взаимодействия на основе сотрудничества (см. прил. 1).

¹ Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? М.: АСТ, Астрель; Мн.: Харвест, 2008. 238 с.

Итак, конкретизируем основные принципы организации целенаправленных коррекционно-развивающих занятий с детьми младшего школьного возраста с разным темпом психического развития:

- 1) принцип единства сознания, чувств и поведения. Данный принцип предполагает, что любое психолого-педагогическое воздействие на ребенка в ходе занятий подразумевает одновременное влияние на все три сферы его личности: рациональную, эмоциональную и поведенческую;
- 2) принцип опоры на позитивные стороны и возможности личности детей младшего школьного возраста, особенно младших школьников с задержкой психического развития;
- 3) принцип учета динамики изменений в поведении и взаимодействии детей;
- 4) принцип постепенного усложнения предлагаемых детям заданий. Это планомерное предъявление учащимся новых, более сложных заданий, ориентируясь на возможности детей и результативность выполнения ими предыдущих заданий;
- 5) принцип соответствия выбранных методов и форм работы психофизиологическим возможностям, потребностям и интересам ребенка. Это учет особенностей, возможностей детей и посильности предлагаемых им заданий, упражнений, игр. Данный принцип наиболее актуален в работе с младшими школьниками с задержкой психического развития;
- 6) принцип дозирования психических и физических нагрузок в процессе занятий с детьми, т. е. профилактика переутомления. Этот принцип предполагает специальный режим занятий с учетом психолого-педагогических и индивидуально-типологических особенностей детей младшего школьного возраста, особенно детей с задержкой психического развития, включающий чередование разных видов деятельности (двигательной с когнитивной) и регулирование временного ресурса выполняемых упражнений и перерывов на отдых в зависимости от психофизиологического состояния и мотивации детей и сложности предлагаемых заданий, упражнений;
- 7) принцип опоры на зону ближайшего развития детей с задержкой психического развития, т. е. на потенциальные возможности таких детей;
- 8) принцип создания атмосферы доверия и безопасности. Данный принцип подразумевает создание во время занятий благоприятного психологического климата, позволяющего детям свободно экспериментировать, исследовать и рефлексировать поведение и взаимоотношения с окружающими, не стесняясь и не пугаясь возможных ошибок и трудностей.

Занятия проводились в три этапа:

1. Подготовительный этап занятия подразумевал ритуал приветствия и разминку. Каждое занятие традиционно начиналось с процедуры при-

ветствия, которая способствовала групповой сплоченности, обеспечивала создание доброжелательной атмосферы и настраивала детей на позитивное взаимодействие. На данном этапе с детьми обсуждались различные способы приветствия, а затем предлагалось выбрать определенный, необычный способ приветствия, который являлся квинтэссенцией начала каждого занятия.

С детьми проводилась разминка, способствующая положительному эмоциональному настрою и развитию мотивации у детей на продуктивную и творческую деятельность.

Задача вступительного этапа занятия заключалась в активизации личностных ресурсов группы, проявляющихся в коллективных формах взаимодействия и умении подчинять свои действия и поступки установленным правилам и требованиям.

Кроме того, в начале занятия с детьми обсуждались основные правила работы в группе, такие, как «высказываться от своего имени», «соблюдать правило „поднятой руки“», «говорить спокойно и по одному», «не перебивать друг друга», «не смеяться и не оценивать ответы других», «проявлять уважение к говорящему», «обращаться по имени друг к другу», «следовать правилам и командам ведущего». Обозначенные правила работы обеспечивали создание на занятиях безопасной психологической среды, в которой дети комфортно себя чувствовали.

2. Основной этап занятия. Данный этап представлял собой совокупность специальных психотехнических упражнений и приемов, направленных на достижение цели каждого занятия.
3. Заключительный этап предполагал оценку, обсуждение итогов и осуществление рефлексии (ретроспективной оценки) результатов деятельности, а также саморефлексии.

Заключительный этап завершался релаксационными дыхательными и мышечными упражнениями, что способствовало снятию психологического и физического напряжения и закреплению у детей положительных эмоций от проделанной работы. На этом этапе детям выдавалось домашнее задание. Как правило, это были задания творческой направленности. Занятие заканчивалось ритуалом прощания, который каждый раз придумывался совместно с детьми.

Пример такого занятия приведен в прил. 2.

Комплекс коррекционно-развивающих занятий включал в себя 50 занятий с детьми: из них 32 – традиционные тематические занятия; 10 арт-занятий и 8 занятий совместно с детьми и их родителями. Занятия с детьми проводились преимущественно 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия составляла 60 минут; совместные занятия с родителями и детьми длились в течение 1,5 часов и, как правило, осуществлялись 1 раз в неделю. Занятия предполагали, в основном, форму интерактивного взаимодействия участников.

Полный объем тематических занятий представлен в прил. 3. Занятия были составлены на основе упражнений, этюдов и игр, описанных А.Г. Долговой,

О. Н. Истратовой, О. В. Казанцевой, А. П. Королевой, Н. Л. Кряжевой, Э. В. Мартинкевич, М. Ю. Михайлиной, Е. Л. Набойкиной, С. И. Семенака, Е. Е. Смирновой, Т. П. Смирновой, Ю. В. Филипповой, К. Фопелем, О. В. Хухлаевой, К. С. Шалагиновой.

Упражнения, задания и игры, используемые на занятиях, были частично модифицированы автором программы и на основе поставленных задач работы с младшими школьниками в рамках данного направления деятельности. Кроме того, в ходе тематических занятий с детьми были использованы упражнения, содержащие элементы арт-методов и медитативные техники.

Арт-занятия представлены в прил. 4. Занятия были разработаны с помощью разнообразных приемов, техник, упражнений, предложенных Л. Д. Лебедевой, Е. В. Свистуновой, А. А. Романовым, Н. А. Сакович, Т. П. Смирновой, И. А. Степанищевой, Н. О. Сучковой, К. Фопелем, К. С. Шалагиновой.

Содержание совместных занятий с детьми и их родителями рассмотрены в прил. 5. Эти занятия разрабатывались на основе упражнений, заданий и игр, разработанных И. В. Волобуевой, О. С. Головневой, М. В. Киселевой, А. П. Королевой, Н. Л. Кряжевой, Э. В. Мартинкевич, Е. К. Лютовой, Г. Б. Мониной, С. В. Семеновой, С. Н. Сорокоумовой, В. К. Титаренко, К. Фопелем, К. С. Шалагиновой.

В целом занятия для детей и их родителей были направлены на гармонизацию детско-родительских отношений и оптимизацию конструктивных и доверительных межличностных взаимоотношений.

Совместные занятия с детьми и их родителями также включали в себя различные арт-методы и арт-техники.

Кроме того, родителям и детям были рекомендованы совместные домашние задания с целью закрепления приобретенных навыков конструктивного и позитивного взаимодействия. Домашние задания имели следующие варианты:

- 1) сочинить сказку на тему «Дружная и счастливая семья»;
- 2) создать копилку «добрых дел и поступков» семьи;
- 3) сделать совместную аппликацию на тему «Важные достижения и достоинства семьи»;
- 4) нарисовать и вышить вместе с ребенком картину «Гармоничные семейные взаимоотношения»;
- 5) прочитать вместе с детьми специально подобранную художественную литературу, отражающую различные поступки и взаимоотношения между людьми как в семье, так и с окружающими в целом («Семейный мир» Т. В. Афанасьева; «Дружная семья» М. П. Денисова; «Добрые и злые поступки» А. Н. Иванова; «Уроки жизни» П. С. Клименко; «Волшебное слово» В. А. Осеева; «Семейные праздники» О. Н. Пермякова; «Счастливый путь жизни» В. В. Терентьева; «Как не надо себя вести» М. С. Ходков и др.);

- 6) прослушать классическую музыку, регулирующую эмоционально-поведенческую сферу личности;
- 7) создать скульптуру, обозначающую главный девиз взаимоотношений в семье (между родителями и детьми);
- 8) научить детей активно использовать в работе над собой такие приемы самоопределения и самопознания как «Задание самому себе», «Дневник добрых дел», «Шаг вперед» и т. п.;
- 9) создать вместе с детьми «памятки» поведения в сложных жизненных ситуациях взаимодействия с другими.

II. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА с родителями в процессе реализации программы психологического сопровождения вторичной профилактики девиантности у младших школьников с разным темпом психического развития предполагала выполнение следующих задач:

- 1) актуализация родительского опыта и знаний в сфере воспитания детей;
- 2) развитие у родителей навыков создания соответствующих условий для благоприятного психологического и личностного развития ребенка;
- 3) оказание помощи родителям в выработке эффективных приемов установления контакта и взаимодействия с ребенком и способов регулирования его поведения;
- 4) развитие и закрепление у родителей субъект-субъектной позиции взаимодействия с ребенком, способствующей построению адекватного и равноправного общения с ребенком и разрешению межличностных конфликтов в системе отношений «родитель – ребенок», «ребенок – ребенок»;
- 5) формирование у родителей умения оказывать психологическую и эмоциональную поддержку ребенку;
- 6) развитие психолого-педагогической компетентности у родителей.

Для выполнения этих задач нами были использованы такие активные формы и методы работы как родительские собрания, лектории, индивидуальные психологические консультации, семинары-тренинги, мастер-классы, круглые столы, методы игрового моделирования, психологические игры и упражнения.

При планировании форм и методов работы мы учитывали интересы и пожелания родителей.

Психолого-педагогическая деятельность с родителями предполагала 17 групповых встреч. Встречи имели вариативный характер и осуществлялись на основе обозначенных форм работы. Групповые встречи с родителями проводились, как правило, 2 раза в месяц. Продолжительность встречи зависела от выбранной формы деятельности (от 1,5 до 3 часов).

Осуществление целенаправленной психолого-педагогической деятельности с родителями начиналось с проведения родительского собрания, целью которого являлось создание доброжелательной атмосферы, мотивирующей

родителей на сплоченное и паритетное взаимодействие как друг с другом, так и с психологом.

Кроме того, для родителей были организовано индивидуальное психологическое и семейное консультирование и работа электронной психологической почты с целью конфиденциального психологического консультирования. Психологическое консультирование посредством электронной почты предполагало бесконтактное вопрос-ответное взаимодействие. В свою очередь, психологическое консультирование родителей в форме сессии предусматривало оказание им психологической помощи и поддержки в специально организованном процессе контактного взаимодействия, актуализирующего формирование или раскрытие адаптационных психологических механизмов, ресурсов личности родителей, поиску новых возможностей выхода из сложной (травмирующей) жизненной ситуации.

В процессе психологического консультирования родителями преимущественно были обозначены такие проблемы, как супружеские конфликты; трудности построения гармоничных детско-родительских взаимоотношений; проблемы воспитания детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития; сложности взаимопонимания в семье; отклоняющиеся поведенческие особенности детей; частые психотравмирующие ситуации в семье; эмоциональные переживания родителей, связанные с перспективами развития детей с задержкой психического развития; отсутствие или нарушение контактов внесемейного функционирования и т. д.

Психологическое консультирование выстраивалась на основе разработанных нами этапов. Каждая сессия предполагала 1,5 часа работы с родителями. Количество сессий определялось совместно с родителями. Как правило, количество сессий варьировалось от 1 до 5.

Итак, рассмотрим процесс психологического консультирования на примере работы с родителями, испытывающими трудности воспитания ребенка с задержкой психического развития.

Основными этапами психологического консультирования семьи, на наш взгляд, являются следующие:

1. Этап установления контакта и достижения взаимопонимания. Как правило, данный этап посвящен установлению контакта и взаимопонимания между консультантом и семьей. Составляется контракт, в котором прописываются цели, технологии и средства консультирования, ожидания, возможные трудности, правила и условия работы, ответственность сторон, что определяет в дальнейшем эффективность совместной деятельности. Особое внимание в ходе работы акцентируется на прогнозировании родителями желаемого результата. Кроме того, на этом этапе определяется уровень осознания родителями сложившейся проблемной ситуации и понимания особенностей развития их ребенка с задержкой психического развития.

2. Этап сбора информации и постановки гипотез. На этом этапе родители описывают трудности воспитания и обучения ребенка, а также характеризуют собственное эмоциональное состояние и личностно значимые переживания, обусловленные соответствующими обстоятельствами. Родителям предлагается осветить некоторые факты семейной жизни. Задача консультанта заключается в ассимиляции фактов семейной истории и формировании гипотез по поводу «проблемной ситуации» и основной «психологической проблемы» в конкретной семье.

С целью поддержания доверительных отношений с семьей, психолог (консультант) руководствуется принципом «принятие видения проблемной ситуации семьи». В процессе взаимодействия с родителями консультант (психолог) делает акцент на перефразировании и отражении полученной информации.

Необходимо помнить, что перефразирование в психологическом консультировании выстраивается по принципу «позитивной коннотации», т. е. психолог перефразирует переживания родителей таким образом, чтобы причина негативных состояний преобразовалась в субстанцию положительных эмоций. Уточняющие и углубляющие формулировки психолога помогают родителям осознать свои истинные переживания и обнаружить настоящую проблему дисфункционального поведения и взаимодействия в семье.

3. Основной этап – собственно консультирование. В процессе работы на этом этапе консультант обозначает свою профессиональную позицию в отношении выявленной проблемы семьи. Кроме того, психологическое просвещение родителей осуществляется на основе результатов наблюдений психолога за своеобразием взаимоотношений в семье, вербальными и невербальными проявлениями, эмоциональными реакциями. Так, преимущественно процесс психологического консультирования ориентирован на изменение эмоционально-психологического состояния родителей и регуляцию семейных отношений.

4. Этап психокоррекционных действий (работа с семейными аффирмациями). На данном этапе консультант помогает родителям расширить видение «проблемной ситуации» и разработать программу коррекционных мероприятий, направленных на активизацию личностных ресурсов и механизмов социализации семьи и стимулирующих позитивные изменения в семейных отношениях. В ходе консультирования, прежде всего, необходимо помочь раскрыть духовно-нравственные, психологические, социальные ресурсы, которые есть у каждого члена семьи.

Грамотно подобранное психокоррекционное воздействие способствует переструктурированию неадекватных паттернов взаимодействия в семье, формированию копинговых стратегий поведения у родителей, оптимизации детско-родительских отношений.

5. Заключительный этап – проверка результата. На завершающем этапе родители вырабатывают способы гармоничного, сплоченного взаимодействия с ребенком, что обеспечивается в результате «проработки» или «проживания» родителями собственных страхов, тревоги, купирования нежелательных эмоциональных состояний, связанных с неопределенностью в сфере воспитания и развития ребенка с задержкой психического развития.

Таким образом, квинтэссенцией психологического консультирования является создание соответствующих психологических условий, определяющих позитивные установки родителей, оптимальные внутрисемейные позиции, модели конструктивного взаимодействия между членами семьи.

Практика работы с родителями показала, что психологическое консультирование является одной из востребованных форм интерактивного взаимодействия психолога с родителями.

В рамках данного направления работы с родителями проводился лекторий по следующим темам:

- особенности и закономерности младшего школьного возраста;
- специфика развития детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития;
- основные формы и особенности проявления девиантного поведения у детей младшего школьного возраста с разным темпом психического развития;
- причины и последствия формирования девиантного поведения у детей младшего школьного возраста, особенно у детей с задержкой психического развития;
- нравственное развитие и воспитание младших школьников;
- детско-родительские отношения как фактор успешной социализации детей младшего школьного возраста;
- психологическая поддержка ребенка со стороны родителей как условие профилактики девиантного поведения детей.

Материалы лектория представлены в разработанном нами учебно-методическом пособии «Нравственное поведение детей младшего школьного возраста с нарушениями развития»¹.

По итогам проведенного лектория для родителей были организованы круглые столы для обмена семейным опытом по воспитанию детей и получения обратной связи со стороны родителей по основным дискуссионным вопросам. В процессе работы с родителями рассматривались характерные формы девиантного поведения детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития, обсуждались и вырабатывались соответствующие приемы управления родителями подобного детского поведения.

¹ Ларионова С.О. Нравственное поведение детей младшего школьного возраста с нарушениями развития: учеб.-методическое пособие ; под общ. ред. Н. В. Багичевой. Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2012. 110 с.

Кроме того, интерес родителей был акцентирован на рекомендациях по психологической поддержке ребенка в семье; уделено внимание осмыслению родителями особенностей взаимодействия с ребенком, на возможностях и способах оказания психологической поддержки ребенка, способствующей его благоприятному личностному развитию (прил. 6).

В ходе беседы с родителями младших школьников с задержкой психического развития наше внимание было сосредоточено на особенностях психического развития детей данной категории. Нами было отмечено, что психическое развитие ребенка с задержкой психического развития протекает по тем же общим закономерностям, что и развитие нормально развивающегося сверстника. Но, вместе с тем, оно характеризуется своеобразием из-за имеющихся особенностей эмоциональной сферы детей с задержкой психического развития (ее незрелости, ригидности, расторможенности, нестабильности эмоциональных проявлений), т. е. эмоционально-волевая сфера такого ребенка находится как бы на более ранней ступени развития. Следовательно, у ребенка преобладает ситуативно-эмоциональная мотивация поведения, повышенный фон настроения, незрелость личности в целом: легкая внушаемость, возбужденность, поверхностность и неадекватность эмоциональных и поведенческих реакций, некритичность, неорганизованность, непроизвольность поведения и деятельности. Ребенок по своему психическому и физическому облику соответствует более раннему этапу возрастного развития.

Кроме того, особенности эмоциональной сферы детей с задержкой психического развития обуславливают их повышенную чувствительность к родительскому воздействию.

Следовательно, неблагоприятные взаимоотношения в семье, неконструктивные стереотипы взаимодействия родителей с ребенком, дефицит эмоциональных контактов и общения таких детей со взрослыми и сверстниками являются факторами, провоцирующими формирование устойчивого девиантного поведения у ребенка и нарушающими последующий ход развития его личности в целом.

Также было обращено внимание родителей на тот факт, что доброжелательное родительское общение с ребенком детерминирует благоприятное психосоциальное развитие детей с задержкой психического развития и является основой компенсации данного дефекта.

В процессе психолого-педагогической деятельности родители были ознакомлены с реальными ситуациями типичного проявления девиантного поведения младших школьников, наблюдаемыми нами в школе. Родителям предлагалось ролевое разыгрывание данных ситуаций с обсуждением их причин и моделированием приемов регуляции поведения детей и методов управления взаимодействием как родителей с детьми, так и между детьми. Приведем примеры таких ситуаций.

1. На уроке «Технология» ребята готовили подарки родителям к Новому году. Вдруг один учащийся случайно задел локтем рядом сидящую соседку по парте, которая старательно мастерила открытку для родителей. Так получилось, что из-за этого непроизвольного прикосновения открытка была испорчена. После осознания данного факта девочка схватила металлический пенал и ударила мальчика по голове, отомстив ему за причиненный вред.
2. Мальчик, играя с ребятами, случайно разбил мячиком окно в коридоре. После чего все ребята, принимавшие участие в игре, и сам мальчик – виновник данной ситуации, разбежались по разным кабинетам в школе. В процессе разбирательства сложившейся ситуации дети указали учителям на «правонарушителя», но сам виновник упорно не признавался, перекладывая ответственность за содеянное на других. В результате выяснения всех обстоятельств мальчик (виновник) обиделся на всех за обвинения в его адрес и в порыве отчаяния пригрозил всем своим «товарищам по игре» расправой.
3. Во время обеда в школе учащийся нечаянно разбивает стакан, а другой учащийся, критикуя и осуждая, начинает его ругать и обзывать: «Ты что, дурак? Тебя что ли не учили правильно себя вести? Ты должен ответить за это!», – затем убегает жаловаться учителю.
4. Мальчик обижает и грубит практически всем в классе (одноклассникам, учителю). При этом дети считают его сильным, смелым и стремятся при каждом удобном случае привлекать его к совместной деятельности.
5. Учащийся – мальчик небольшого роста, упитанный, запыхавшись, забегает в класс после перемены. Другой учащийся – мальчик худощавый, подвижный, озорной, показывая на первого пальцем, громко смеется и говорит: «Эй ты, толстый хомяк, давай быстрее, урок уже начинается». Первый учащийся отвечает: «Отстань, ты надоел мне, я тебя сейчас ударю...». Но второго мальчика эти угрозы со стороны первого еще больше подзадоривают, и он продолжает дразниться. Позиция учительницы в данной ситуации неопределенная, она наблюдает процесс конфликтного взаимодействия мальчиков, просит их успокоиться и предоставить ей возможность начать урок.
6. Одна девочка не выполнила домашнее задание, а учительнице сказала обратное. Когда учительница спросила у школьницы, почему она ее обманула, то девочка ответила, что обманывать можно, если не хочешь быть наказанной.
7. Во время перемены мальчик отбирает портфель у девочки и бросает его своему другу. После чего мальчики начинают перекидывать портфель друг другу, а девочка пытается получить свой портфель обратно. В конце концов, один из мальчиков бросает портфель в девочку, она падает и у нее появляются слезы на глазах. Мальчики, глядя на происходящее,

громко смеются. Отец девочки, увидев ситуацию, подбегает к мальчикам и начинает их ругать нецензурными словами.

8. Мальчик отличается в классе недисциплинированным поведением, поэтому классный руководитель постоянно пишет замечания в дневнике для родителей. Но родители о «сообщениях» учителя ничего не подозревают, так как мальчик регулярно вырывает из дневника странички с замечаниями.

После родителям предлагались вопросы для обсуждения:

1. Как вы считаете, почему ребенок так поступает?
2. О чем говорит его поведение?
3. Что бы вы ему сказали?
4. Как взрослым вести себя в подобных ситуациях?

Более того, с родителями разбирались и обсуждались типичные ситуации детско-родительского взаимодействия в семье. В ходе работы акцентировалось внимание на причинах конфликтных взаимоотношений, особенностях и последствиях авторитарного и попустительского стилей воспитания ребенка, деструктивной субъект–объектной позиции родителей в отношении детей, девиациях поведения самих родителей.

Завершая работу с моделированием ситуаций, родителям было предложено домашнее задание, позволяющее осмыслить и закрепить полученные знания, трансформировать их в определенные убеждения и установки. Домашнее задание заключалось в написании эссе по проблеме воспитания детей на основе высказываний известных людей.

Родители были ознакомлены с понятием «эссе» (эссе – сочинение небольшого объема и свободной композиции, раскрывающее какие-либо проблемы на основании размышлений и умозаключений человека) и высказываниями известных людей (прил. 7).

Далее родителям был предложен тренинг «Межличностные отношения в семье» Р. В. Овчаровой (прил. 8). Тренинг предполагал 4 занятия, которые были направлены на изменение системы психологических взаимодействий в семье, разрушение внутрисемейных стереотипов взаимодействия и паттернов поведения, закрепление новых механизмов общения в системе «родитель – ребенок», осознание и свободное принятие новых способов взаимодействия.

В ходе работы с родителями мы обозначали задачу формирования навыков активного слушания ребенка. С этой целью с родителями было проведено занятие с элементами тренинга «Активное слушание как способ решения проблем детей», разработанное И. М. Марковской (прил. 9). Занятие способствовало овладению родителями не только приемами активного слушания, но и способами продуктивного общения с ребенком. Кроме того, в процессе занятия внимание родителей было акцентировано на общих правилах эффективного общения взрослого и ребенка (прил. 10), которые, в свою очередь, помогают скорректировать девиантные проявления в поведении ребенка.

Итак, опыт работы с родителями показал, что родители склонны преувеличивать имеющиеся трудности во взаимоотношениях с детьми, акцентировать внимание на негативных сторонах развития ребенка с задержкой психического развития. Для решения этой проблемы для родителей был организован мастер-класс по развитию позитивного мышления как детерминанты преобразования отношений с ребенком. В ходе занятия родители были проинформированы о потенциале и техниках формирования позитивного мышления (прил. 11).

Затем родителям на семинаре-тренинге была предоставлена возможность спроектировать и усовершенствовать характеристики своего родительского «Я» на основе разработанной нами технологии личностного проектирования или самопроектирования (прил. 12), главной целью которого является создание образа «Я-идеального», к которому стремится личность, посредством обозначения плана ее действий и достижений в форме самообязательств, самообещаний, саморефлексии и программы личностного роста.

Так, самопроектирование – это процесс выявления возможных вариантов сочетания средств, целей, пространственно-временных параметров деятельности с целью поиска наиболее приемлемого, оптимального варианта личностного развития и совершенствования. Результатом самопроектирования, как правило, являются различные модели «Я-идеального» в разных аспектах жизнедеятельности и самореализации личности.

Семинар-тренинг по самопроектированию предполагал 3 занятия с родителями, каждое из которых длилось 3 часа. В процессе семинара-тренинга родители анализировали и «прорабатывали» свои личностные качества, характеризующие их родительское начало, тем самым пытались скорректировать те недостатки, которые обуславливают их родительскую несостоятельность и нереализованность.

В результате работы родителям было предложено самостоятельно разработать проект личностного совершенствования. Как правило, в ходе самопроектирования родители склонялись к таким аспектам родительского «Я», как «Я – справедливый родитель», «Я – чуткий и эмпатичный родитель», «Я – уверенный и сознательный родитель», «Я – честный родитель», «Я – добрый родитель», «Я – любящий родитель», «Я – принимающий родитель» и т. д.

Таким образом, по итогам проведенного семинара-тренинга можно было констатировать наличие у родителей способности к рефлексии и децентрации собственной позиции, что является важным условием доброжелательных и гармоничных взаимоотношений с детьми в целом, особенно с детьми, имеющими задержку психического развития.

Кроме того, помимо вышеописанной работы с родителями, в процессе изучения детско-родительских отношений был выявлен один из специфических психологических факторов, который препятствует установлению близких и доверительных взаимоотношений между родителями и детьми. Этим фактором является родительский перфекционизм, который проявляется в завышен-

ных ожиданиях и гипертрофированных требованиях к личности ребенка, что, в свою очередь, провоцирует формирование беспокойного и конфликтного, недисциплинированного поведения ребенка.

Как правило, для таких родителей представляет сложность признать успехи ребенка, похвалить его за старание и усилие, оказать поддержку, когда ребенок в ней нуждается, проявить свою любовь по отношению к ребенку, а также не критиковать ребенка за малейшие неудачи и незначительные ошибки.

В большинстве случаев родительский перфекционизм выступает в качестве психологической защиты или определенного способа «ухода» от реальных проблем и возможностей личностного развития ребенка с задержкой психического развития. Родительский перфекционизм можно также рассматривать как защитный механизм поведения родителей в трудной ситуации взаимоотношений с детьми. Более того, родительский перфекционизм является фактором развития эмоциональных нарушений у детей, что особенно актуализирует данную проблему в отношении детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

Родительский перфекционизм, как правило, обусловлен собственно перфекционизмом в отношении личности самих родителей, т. е. речь идет о неприятии родителями собственных результатов деятельности и личностных достижений.

Поэтому нами был разработан и проведен тренинг «Перфекционизм: возможности и ограничения», направленный на осознание родителями проявлений собственного перфекционизма, исследование внутриличностных переживаний, детерминирующих перфекционизм, познание положительных и отрицательных сторон перфекционизма, рефлексии особенностей проявления перфекционизма во взаимодействии с детьми. Тренинг был рассчитан на 2 занятия, временные границы каждого занятия составляли 3 часа работы (прил. 13).

По завершению психолого-педагогической работы с родителями было проведено итоговое занятие, помогающее родителям интегрировать полученный опыт самопознания и саморефлексии, а также систематизировать знания и умения формирования гармоничных взаимоотношений со своими детьми и друг с другом в семье.

III. Третьим направлением разработанной программы психологического сопровождения вторичной профилактики девиантности у детей младшего школьного возраста с разным темпом психического развития являлась **СПЕЦИАЛЬНО-ОРГАНИЗОВАННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ПЕДАГОГАМИ**. Обобщим содержание деятельности этого направления.

Специально-организованная деятельность с педагогами осуществлялась в соответствии со следующими задачами:

- 1) информирование педагогов об особенностях проявления девиантного поведения у младших школьников с разным темпом психического развития;

- 2) оказание помощи и поддержки педагогам в выборе соответствующих методов и форм работы с такими детьми;
- 3) обучение педагогов приемам «активного» слушания и навыкам недирективного общения и конструктивного взаимодействия с детьми;
- 4) овладение педагогами навыками создания ситуации успеха в учебном и внеучебном взаимодействии с детьми;
- 5) формирование у педагогов навыков регуляции собственного эмоционального состояния и психологического равновесия в процессе взаимодействия с детьми;
- 6) развитие у педагогов умений позитивного взаимодействия с родителями в ходе совместного решения проблем девиантного поведения младших школьников с разным темпом психического развития.

Работа с педагогами над решением поставленных задач предполагала 10 ежемесячных занятий (преимущественно по 2,5–3 часа) в разнообразных формах деятельности: лекции, мастер-классы, круглые столы, тренинги, коучинг (организационное консультирование), индивидуальные и групповые консультации, практические семинары, дискуссии, организационно-деятельностные и ролевые игры, моделирование и анализ различных педагогических ситуаций и др.

Каждому педагогу, принимающему участие в реализации программы психологического сопровождения вторичной профилактики девиантности у младших школьников с разным темпом психического развития, было дано задание ответить на вопросы: «Какой я?», «Над чем мне необходимо работать?», «Что мне мешает в работе?» с целью осуществления рефлексии собственной профессиональной деятельности.

На основе ответов были внесены коррективы в план работы.

В первую очередь, педагогов информировали о специфике психологических проявлений девиантности у младших школьников с разным темпом психического развития исходя из результатов, полученных в ходе констатирующего эксперимента.

Затем педагогам были прочитаны лекции по проблемам ценностного отношения к детству. Целью психологического просвещения было формирование адекватной личностно-ориентированной позиции по отношению к детям младшего школьного возраста, особенно младших школьников с задержкой психического развития, имеющих разные формы девиантного поведения.

Предложенные педагогам лекции были посвящены изучению детства как социокультурного феномена, раскрывались культурно-исторические и социально-психологические подходы к феномену «детство». Особое внимание акцентировалось на проблеме периодизации детского развития; раскрывалась специфика аксиологического подхода к пониманию «детства». Отдельного внимания заслуживала педагогическая аксиология, которая содержит предписания о передаче «ценностных установок» от педагогов к учащимся. Кроме

того, в ходе лекционных занятий педагогам была продемонстрирована парадигма этической педагогической деятельности, которая выстраивалась на основе аксиологических закономерностей в системе «педагог – ребенок». Содержание лекционных материалов представлено в разработанном нами учебно-методическом пособии «Концептуальные подходы к феномену «детство»: аксиологический аспект»¹.

Более того, с педагогами был проведен тренинг, ориентированный на развитие у них важных профессионально-личностных качеств (доброжелательности, эмоциональности, рефлексивности, отзывчивости, тактичности), выработку эффективного индивидуального стиля профессиональной деятельности, формирование умения успешно общаться с учащимися и их родителями, а также с коллегами по работе и руководством школы. Тренинг предполагал развитие у педагогов позитивного отношения и эмоционального принятия личности младшего школьника, овладение коммуникативными средствами развивающего общения с ребенком и способами саморегуляции, что особенно важно в процессе взаимодействия с детьми младшего школьного возраста, проявляющими различные девиации поведения. Программа практических занятий и упражнений тренинга составлена Н. В. Самоукиной (прил. 14).

Помимо этого, работа с педагогами включала проведение целенаправленного тренинга коммуникативных умений, разработанного Н. А. Моревой, и направленного на развитие у личности способности разбираться в своих чувствах в процессе коммуникативного контакта и проецировать позитивные проявления на других, формирование эмоциональной открытости при вербальном взаимодействии, развитие навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний и переживаний окружающих (прил. 15). Тренинг является важной детерминантой личностного совершенствования и профессионального развития педагогов, так как их деятельность напрямую связана с системой человеческих взаимоотношений, требующих определенных эмоциональных проявлений и психологических ресурсов.

Специально-организованная деятельность с педагогами предполагала выполнение упражнений, направленных на развитие навыков слушания, обеспечивающих успешное коммуникативное взаимодействие как с детьми, так и с родителями (прил. 16).

Педагогам предлагались ситуации взаимодействия в системе «педагог – родитель» с целью проигрывания и поиска оптимального решения проблем девиантного поведения детей на основе выработки педагогами определенной тактики и стратегии сотрудничества с родителями.

¹ Концептуальные подходы к феномену «детство»: аксиологический аспект: хрестоматия / Сост. С. О. Ларионова. Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2014. 104 с.

Педагогические ситуации для моделирования, описанные Б. С. Волковым и Н. В. Волковой¹, были несколько модифицированы исходя из проблемы исследования:

1. Мать в беседе с учителем обращает внимание на тот факт, что ее сын начал грубить родным. При этом мать уверяет, что между членами их семьи складываются доброжелательные взаимоотношения и, скорее всего, причиной такого поведения сына является школа.
2. Девочка плохо ведет себя в школе. Мать говорит, что устала выслушивать бесконечные замечания учителя в адрес ребенка и в свой собственный. Учитель считает, что девочка невоспитанная, и ее поведение требует особого внимания, а мать, в свою очередь, утверждает, что учитель преувеличивает нарушения в поведении ребенка.
3. Один ученик постоянно, практически каждый день, бьет другого. Мать последнего уверена, что учительница обязана вмешаться. А учительница полагает, что матери самой следует переговорить с родителями мальчика-драчуна.
4. Мальчик (4 класс) является дисциплинированным учеником. Но в последнее время учительница стала жаловаться родителям на его ненормативное поведение. Более того, она заметила, что у мальчика появились определенные проблемы во взаимодействии со сверстниками.
5. У девочки наблюдается демонстративное поведение. Когда речь заходит о домашних заданиях, у ребенка отмечаются неадекватные реакции (крик, истерика, проявление вербальной и физической агрессии), провоцирующие конфликтную ситуацию. Угрозы и наказания со стороны родителей оказываются неэффективными, и, более того, только усугубляют ситуацию. Родители по данному вопросу обратились к учителю, который подчеркнул, что подобное поведение девочки отмечается и на уроках.
6. Два мальчика, конфликтуя между собой, подрались в школе. Родители детей во всем случившемся обвинили учительницу.
7. Родителям ученика 3 класса часто жалуется учительница на его агрессивное поведение (он обижает сверстников в классе). Родители говорят, что знают об агрессивном поведении своего ребенка, но сделать ничего не могут.

В ходе профессионального взаимодействия с педагогами были предложены педагогические ситуации, отражающие конфликтные взаимоотношения педагога с учениками и особенности проявления девиантного поведения. Целью отработки стали варианты разрешения проблемных ситуаций с помощью соответствующего алгоритма, представленного Н. И. Шелиховой².

¹ Волков Б. С., Волкова Н. В. Возрастная психология: в 2-х ч. Ч. 2: От младшего школьного возраста до юношества: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Психология»; под ред. Б. С. Волкова. М.: ВЛАДОС, 2008. 343 с.

² Шелихова Н. И. Техника педагогического общения / под ред. М. Р. Гинзбурга. М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: МОДЕК, 1998. 128 с.

Итак, рассмотрим этот алгоритм, включающий несколько этапов.

Первый этап – оценка учителем сложившейся проблемной ситуации и осознание собственных эмоциональных переживаний по этому поводу при помощи вопросов: «Что я сейчас чувствую?», «Что я сейчас хочу сделать?»

Второй этап начинается с вопроса «Почему?», который педагог задает самому себе. Суть данного этапа заключается в анализе мотивов и причин поступка ребенка.

Третий этап предполагает постановку педагогической цели и формулируется при помощи вопроса «Что?»: «Что я хочу получить в результате своего педагогического воздействия на личность ребенка, а точнее на поведение ребенка?»

Четвертый этап заключается в выборе оптимальных средств и способов достижения поставленной педагогической цели и отвечает на вопрос «Как?»: «Каким образом достичь желаемого результата?»

Пятый этап – практическое действие педагога. Этот этап является логическим завершением всей предыдущей работы по разрешению сложной педагогической ситуации.

Шестой этап – оценка эффективности взаимодействия педагога с ребенком на основе сравнения изначально поставленной педагогической цели с достигнутыми результатами и обозначение дальнейших перспектив педагогической деятельности.

Примерные ситуации конфликтного педагогического взаимодействия между учителем и учащимися заимствованы из учебного пособия Е. М. Семеновой «Тренинг эмоциональной устойчивости педагога»¹.

1. Ситуация «Двойка». Получив двойку на уроке русского языка, ученик шумно и демонстративно садится и начинает грубо высказываться в адрес учителя. Каковы будут действия учителя?
2. Ситуация «Нарушитель тишины». В четвертом классе идет урок литературы. Учитель читает ребятам стихотворение. Тишину нарушает какой-то скрип. Учитель, замечает, что Вова нарочно покачивается на стуле, привлекая внимание всего класса. Ребята уже не слушают учителя, а некоторые из них следуют примеру одноклассника. Ваши действия?
3. Ситуация «Стул». Учительница пения работает в школе первый год. Она классный руководитель четвертого класса, в котором у нее сейчас начался урок. Когда она хотела сесть на стул, ученик, стоящий за ее спиной, отодвинул стул – и учительница упала... Как учительнице действовать дальше?
4. Ситуация «Конфликт». У Оли испортились отношения с классной руководительницей. На ее уроках девочка не отвечает, при попытках объясниться, – дерзит или упрямо молчит. Просьбы и требования не

¹ Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учеб. пособие. 3-е изд. М.: Психотерапия, 2006. 256 с.

выполняет, нарушает дисциплину, причем делает это демонстративно, подчеркивая свое неуважение к учительнице. Что бы вы посоветовали учительнице?

5. Ситуация «Контрольная». Звонок на урок. Учитель заходит в класс и видит, что задание для контрольной работы, написанное им на доске, стерто. Каков вариант решения данной проблемы?

По завершению педагогам было предложено домашнее задание следующего содержания: проанализировать трудные ситуации взаимодействия с учениками из собственного опыта работы согласно рассмотренному алгоритму.

В работе с педагогами был применен и метод коучинга, который предполагал консультирование педагогов по вопросам организации и выбора траектории успешного взаимодействия в системах: «педагог – ребенок», «педагог – родитель», «педагог – педагог».

Как правило, коучинг – это организационное консультирование, которое направлено на расширение потенциала личности с целью достижения ею максимального результата в рамках поставленной цели. Данная форма консультирования предоставляет возможность грамотно и осознанно планировать и осуществлять профессиональную деятельность.

Кроме того, в ходе консультирования педагогам были предложены практические рекомендации, которые помогут им позитивно разрешать возникшие противоречия в межличностных отношениях детей и влиять на конструктивное преодоление конфликтных ситуаций, характерных для взаимоотношений детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития в целом (прил. 17).

В процессе занятий с педагогами нами был сделан акцент на формировании умений создавать ситуацию успеха в учебной деятельности как условия вторичной профилактики девиаций поведения у младших школьников с разным темпом психического развития. С этой целью было организовано лекционное занятие (прил. 18) и мастер-класс, в ходе которых были сформулированы психолого-педагогические рекомендации по созданию ситуации успеха при взаимодействии с учащимися как в учебной, так и внеучебной деятельности.

Рассмотрим подробно процесс создания ситуации успеха.

Обстановку доверия и раскрепощения при взаимодействии педагога и учащихся помогли создать следующие меры (приемы).

1. Одним из способов, способствующим созданию доброжелательной обстановки в классе, являлось изменение приветствия при встрече, поскольку первые фразы, первый контакт определяют тональность взаимодействия в целом. В связи с этим были рекомендованы такие формы приветствия как:
 - «Здравствуйте, ребята, как я рада вас видеть!»;
 - «Здравствуйте, я так спешила к вам, сегодня нам предстоит удивительно интересная работа!»;

- «Добрый день, ребята, какие вы сегодня необычные, красивые!»;
- «Здравствуйте, ребята! Как ваше настроение? (смотрит в глаза учащимся) Я рада за вас!».

Варианты приветствия этим не ограничивались и были тщательно проанализированы педагогами.

2. Следующим серьезным моментом в работе явилась отработка обращения к детям во время опроса, текущей работы, свободного общения. Было принято несколько правил:

- знать всех по именам;
- использовать (по необходимости) ласкательные суффиксы и нареченные имена;
- называя ученика по фамилии, добавлять имя; смотреть на ученика с надеждой, эмпатией, с уверенностью в его успехе;
- обращения произносить в соответствующем тоне;
- устранять «смысловый барьер» при общении.

3. Непременным законом для каждого педагога стало сокращение количества замечаний по любому поводу и избегание слов и выражений, которые могли создать напряженную обстановку. Например, «глупейшая ошибка», «это бред», «нелепый вариант», «какая-то бессмыслица». Частые, да к тому же обидные замечания вызывают раздражение, угнетают, повышают возбуждение, тревожность, прерывают деятельность и ход мыслей учащихся.

Если замечания все же оказывались необходимыми, то педагогам было рекомендовано говорить спокойно, не пытаясь громким и раздраженным голосом усилить и без того неприятные слова. Как правило, младшими школьниками лучше воспринимаются разнообразные формулировки, чем стереотипные, особенно если говорить, играя голосом и интонацией. Смягчение голоса, сочувствующее выражение лица, прикосновение к ребенку снимают и собственное напряжение педагога.

4. Важным условием в стимулировании учащихся на выполнение определенных задач в процессе учебной деятельности явился прием «авансирование личности», т. е. оглашение ее достоинств. Педагог называл достоинство, которого еще могло и не быть как устойчивого качества личности у ученика, но которое в принципе не может отсутствовать у человека («У тебя хорошая зрительная память...», «Твое усердие поможет тебе...», «Ты всегда новое схватываешь на лету...»), тем самым проектируя и программируя успехи личности.

Данное положение особенно актуально в работе с младшими школьниками с задержкой психического развития, так как такие дети в силу ослабленной психической деятельности нуждаются в большем внимании, поддержке, доброжелательном отношении, что, в свою очередь, обеспечивает успешность и перспективность учебной деятельности в зоне ближай-

шого развития и повышение уровня актуального развития детей данной категории.

5. Особого внимания также заслуживал анализ моторной активности учителя во время различных видов деятельности (объяснения, диктовки, актуализации знаний, самостоятельной работы). Нет необходимости говорить о том отрицательном влиянии на учебную деятельность детей, которое оказывает чрезмерная пассивность или чрезмерная активность педагога во взаимодействии с учащимися, подкрепленная к тому же и моторными проявлениями. Например, хождение учителя от парты к парте мешает сосредоточиться, ученику приходится «ловить» учителя глазами, а это невольно заставляет излишнюю долю внимания уделять учителю, – внимание школьников рассеивается и становится неустойчивым. Если учитель сидит за столом, то воздействие на класс снижается, педагог не видит большую часть класса, а это в свою очередь провоцирует нарушение контакта между педагогом и учащимися. Таким образом, правильно организованная двигательная активность учителя способствует организации деятельности младших школьников не в меньшей степени, чем вербальное общение.

Кроме того, существенным является организация взаимодействия на уровне сотрудничества не только между педагогом и детьми, но и между самими учащимися, поэтому важным моментом в деятельности педагога стало научение младших школьников работать вместе.

Даже если уровень совместной деятельности педагога и учеников относительно высок, то между собой ребята взаимодействуют далеко не всегда. Это происходит от того, что они плохо владеют способами совместной работы, не видят ее преимуществ. Побуждение к совместной деятельности может возникнуть только в ситуациях, когда дети ставят перед собой необходимость взаимодействовать друг с другом.

Итак, рассмотрим, каким образом была организована совместная деятельность учащихся.

В одних случаях младшие школьники выполняли работу последовательно, и результат, полученный одним, становился началом, условием деятельности другого. Например, детям предлагалось написать сочинение на заданную тему. В ходе написания сочинения каждый ребенок имел возможность отразить свою мысль в одном предложении, учитывая содержание предыдущего текста. Кроме умения работать вместе, прием «цепочка» учит самоорганизации и организации деятельности в целом.

Иногда учитель поручал одному наметить задачу работы, другому – оценить задачу и предложить способы ее решения, третьему – проанализировать результаты работы. Другой вариант, когда совместная работа выполнялась участниками одновременно.

Подобные приемы организации совместной деятельности помогали учащимся обрести навыки самостоятельной работы, распределить внимание, силы, время, т. е. организовать свою деятельность, сконцентрировать волевые усилия.

В итоге школьники учатся видеть общую цель и общий результат, оценивать свой вклад в коллективную работу, осознавая тем самым свою личностную значимость для конкретного сообщества. У них развиваются такие важные качества личности, как ответственность перед другими, организованность, дисциплинированность, рефлексивность, готовность к взаимопомощи, – именно те качества, которые необходимы для организации сотрудничества.

Кроме того, при организации учебной деятельности во взаимодействии с учащимися, имеющими задержку психического развития, педагогам рекомендовалось соблюдать правила, разработанные М. К. Акимовой и В. Т. Козловой¹, и адаптированные нами для работы с детьми данной категории:

- не ставить в ситуацию неожиданного вопроса, требующего быстрого устного ответа; предоставлять достаточное время на обдумывание и подготовку;
 - не требовать быстрого изменения неудачных формулировок при устных ответах, так как всегда необходимо время на обдумывание;
 - не спрашивать в начале урока, поскольку такие учащиеся с трудом отвлекаются от предыдущей ситуации; лучше спрашивать в середине урока, когда у детей наблюдается пик работоспособности;
 - путем правильной тактики опросов и поощрений (не только отметкой, но и высказываниями типа «хорошо», «умница», «молодец») формировать уверенность в своих силах; обязательно поощрять за старание, даже если результат далек от желаемого;
 - осторожно оценивать неудачи учеников, учить их умению адекватно переживать неудачи;
 - не требовать немедленного включения в деятельность, поскольку активность в выполнении нового задания возрастает постепенно;
 - помнить, что дети не могут одновременно работать с разнообразными заданиями, так как у них отмечаются трудности переключения внимания с одной деятельности на другую;
 - в момент выполнения заданий лучше не отвлекать, потому что дети с трудом сосредоточивают внимание на конкретном задании.
6. Особое внимание в ходе организации педагогической деятельности обращалось на характер и форму порицания и поощрения учащихся. В своей работе педагог придерживался следующих правил:
- порицание ни в коем случае не должно касаться способностей ученика;

¹ Акимова М. К., Козлова В. Т. Индивидуальность учащегося и индивидуальный подход. М.: Знание, 1992. 80 с.

- порицание должно быть предельно конкретным и направленным на устранение ясно осознаваемых самим учеником недостатков (нарушение дисциплины, порядка выполнения работы, небрежность в работе, неорганизованность, безответственность, конфликтность и др.);
- порицание высказывается в форме простого удивления педагога по поводу наступившего ухудшения в работе ученика или проявления трудностей взаимодействия с ним («Меня очень удивило...», «Я никак не ожидал...», «Мне не верится...»);
- похвала следует за конкретный элемент в работе, а не за работу в целом, так как она может все же не соответствовать установленным нормам (эталонам), а это, в свою очередь, может повлечь за собой негативное отношение одноклассников и уличить педагога в необъективности. Кроме того, критерии оценивания не будут иметь стабильных требований.

Ситуация успеха способствует переводу учебного процесса на уровень личностного взаимодействия, т. е. принятию учащимися субъектной позиции в совместной с педагогом деятельности, что стабилизирует эмоции у участников взаимодействия, подкрепляет и закрепляет усилия самой личности, становится фактором саморазвития, приносит удовлетворение от самой деятельности.

Так, являясь средством успешной учебной деятельности и условием вторичной профилактики девиантного поведения у младших школьников с разным темпом психического развития, ситуация успеха одновременно выступает и в качестве фактора, обуславливающего активное включение детей в конструктивные социальные отношения в целом, что особенно актуально в отношении младших школьников с задержкой психического развития.

По просьбе педагогов нами был разработан мастер-класс по управлению стрессом. Мастер-класс предусматривал рассмотрение теоретического и практического аспектов управления стрессом как способа регуляции психоэмоционального состояния личности. В ходе мастер-класса внимание было акцентировано не только на факторах и механизмах возникновения стресса, но и на приемах, способствующих формированию у личности устойчивости к стрессу (прил. 19).

Более того, практический аспект управления стрессом закреплялся в ходе психологических игр, направленных на гармонизацию внутреннего мира педагога, ослабление его психической напряженности, активизацию его личностных ресурсов. Используемые игровые упражнения помогали педагогам ориентироваться в собственных эмоциональных переживаниях и психологических состояниях, адекватно их оценивать и регулировать, обрести внутреннюю стабильность и уверенность в себе. Игровые упражнения, как правило, отражали специфику девиантного поведения детей и ситуации трудных взаимоотношений как с учащимися, так и с их родителями, а также с коллегами по работе, которые встречаются в реальной деятельности педагога (прил. 20).

Программа психологического сопровождения также предполагала повышение квалификации педагогов в сфере психолого-педагогической деятельности с детьми младшего школьного возраста (с задержкой психического развития), имеющими разные формы проявления девиантного поведения.

Таким образом, в ходе реализации программы психологического сопровождения вторичной профилактики девиантности у младших школьников с разным темпом психического развития можно сформулировать следующие психолого-педагогические рекомендации всем субъектам процесса сопровождения по предупреждению и предотвращению отклоняющегося поведения учащихся:

- осуществлять своевременную диагностику психолого-педагогических особенностей детей младшего школьного возраста, в частности, детей с задержкой психического развития, провоцирующих формирование девиантного поведения;
- использовать коррекционно-развивающую систему психолого-педагогических мероприятий, предусматривающих специализацию учебно-воспитательного процесса в морально-этическом и правовом аспектах;
- обеспечивать содружество семьи и школы – выработка целостного подхода в общении с детьми, определение содержания и стилей воспитания, организация жизни ребенка в семье, что способствует благоприятной социализации детей младшего школьного возраста;
- организовывать взаимодействие школы с внешкольными учреждениями и общественными организациями с целью организации культурно-досуговой деятельности с младшими школьниками, направленной на повышение у них уровня социокультурного развития;
- привлекать школьников к общественно значимой деятельности с учетом их индивидуально-типологических и психолого-возрастных особенностей, что способствует развитию у детей умения устанавливать взаимоотношения с окружающими на основе таких форм как партнерство и сотрудничество;
- совершенствовать позитивные деловые и личностные отношения учащихся в коллективе, содействующие развитию морально-психологических качеств личности и формированию гармоничного взаимодействия в социуме;
- стимулировать учащихся, способствовать повышению их активности, сознательности, рефлексивности, проявлению положительных качеств личности и формированию устойчивой жизненной позиции;
- оказывать помощь и поддержку учащимся в процессе выполнения учебных и внеучебных обязанностей и поручений, направленных на овладение детьми навыками конструктивного поведения и успешного социального взаимодействия.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 ТРЕНИНГ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ¹

Цель: определение особенностей взаимодействия родителей с детьми, создание ситуаций взаимодействия и сотрудничества.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Занятие можно начать с вопроса «Кто здесь собрался?». Пусть дети и взрослые придумают как можно больше вариантов ответов (люди, друзья, знакомые, мамы и дети, земляне и т. д.).
2. Ведущий, знакомясь с детьми, просит каждого по очереди назвать свое имя и рассказать о своей маме (папе), для того, чтобы угадать по описанию, кто из сидящих в кругу людей – его родители. При этом ведущий задает разные вопросы: «Какая твоя мама?», «Что она любит делать?», «Что ей нравится?», «Что ей не нравится?» и т. п. Хорошо, когда в группе есть второй психолог, который подыгрывает ведущему, и роль отгадчика ложится на него.
3. Игра «Угадай у кого конфета?», «Кого затронули?» или «Кто съел конфету?». Эта игра может проводиться в нескольких вариантах, но основная ее задача – выявить наиболее «подозреваемых» личностей в группе. Ведущий просит всех участников закрыть глаза и сложить ладони «лодочкой», затем он проходит и вкладывает в ладони трех-четырех участников конфеты. По команде тренера все открывают глаза, каждый высказывает не больше трех предположений, у кого находится конфета. Ведущий после опроса определяет наиболее «подозреваемых» детей и взрослых. Самым стойким (оказавшимся вне подозрений) можно дать призы (что-то вкусное).

Один из вариантов этой игры: участникам нужно отгадать, кого затронул ведущий, пока все сидели с закрытыми глазами.

Такая игра хорошо сближает участников и способствует развитию коммуникаций в группе.

¹ Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб.: Речь, 2006. 150 с.

4. Игра «Угадай, чьи руки», «Кто это на ощупь?» Игра проводится с завязанными глазами. Сначала дети на ощупь определяют, кто кем является, пытаются угадать имя. Затем родители находят с закрытыми (завязанными) глазами руки своего ребенка. Для родителей и детей это может стать очень значимой ситуацией (найдет ли мама своего ребенка?).

В игре в качестве активных членов участвуют и родители, и дети.

5. Совместное рисование. Родителям с детьми дается задание выполнить рисунок одной ручкой (карандашом или фломастером), при этом им нельзя договариваться и вообще говорить друг с другом.

После окончания рисования каждая пара представляет свое произведение, ведущий предлагает ребенку рассказать, как был нарисован рисунок, кто был инициатором воплощенных идей, как происходила прорисовка тех или иных деталей.

Психологи – наблюдатели (если они есть) могут отмечать в карте наблюдений характерный тип и особенности взаимодействия на разных этапах рисования: сотрудничество, подавление одного из участников, игнорирование потребностей партнера, соперничество (конкуренция), согласие, ориентация на интересы партнера и т. д.

6. Описание картинок по Роршаху. Каждая пара – ребенок и мама (папа) – по очереди получают одну из 10 картинок с изображениями пятен Роршаха. Им предлагается сначала назвать как можно больше идей о том, на что это похоже, а потом выбрать одно название. После того как каждая пара имела возможность пофантазировать, все остальные могут дать свои варианты ответов, так как детям очень хочется сказать, что они видят. Эта работа не только способствует развитию совместного воображения родителя и ребенка, но и служит хорошим диагностическим средством сферы родительско-детского взаимодействия. Если в группе есть второй психолог, то можно разделить группу на две подгруппы, в каждой проводится работа с карточками, затем ведущий сообщает придуманные названия пятен всем участникам.

7. Игры.

- «Изобрази животных». Эта игра проводится как подготовительная ко второй игре. Тренер называет определенных животных и просит участников изобразить, как они выглядят.
 - «Найди себе пару среди животных». Ведущий раздает каждому участнику заранее приготовленные листочки с написанными на них названиями животных. Поскольку все названия парные, каждый может найти себе пару после команды ведущего. После того как каждый нашел себе «своего» животного, ведущий опрашивает: «Кто вы?»
8. Ритуал прощания. Каждый участник занятия обозначает одним словом свое настроение в настоящий момент. На этом совместное занятие с детьми и родителями заканчивается.

Приложение 2

ПРИМЕР ЦЕЛОСТНОГО ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ

Цель: знакомство участников, создание доброжелательной рабочей атмосферы, а также развитие личностной активности и группового взаимодействия детей.

Остановимся подробнее на этапах проведения занятия.

I этап: РИТУАЛ ПРИВЕТСТВИЯ

В начале занятия психолог (ведущий) приветствует детей и представляет-ся; затем акцентирует внимание детей на том, что с ними каждую неделю будут проводиться необычные занятия. На этих занятиях дети смогут выполнять разные виды деятельности: лепить, рисовать, играть, слушать музыку и сказки, делать аппликации, танцевать, общаться друг с другом, рассказывать о своих успехах и неудачах, и др. Занятия помогут ребятам узнать много нового и интересного о себе и окружающих. Ведущий рассказывает детям о том, что в их возрасте очень часто возникают проблемы и трудности, которые нарушают их поведение и взаимоотношения с другими. Эти занятия помогут ребятам справиться с этими трудностями, установить и поддержать дружеские и позитивные (т. е. положительные, доброжелательные) отношения с окружающими людьми (со сверстниками, взрослыми).

Затем проходит процедура знакомства. Ведущий предлагает ребятам называть свое имя и изображать какое-нибудь животное, которое отражает их настроение «здесь и сейчас» (на данном занятии).

Ведущий (психолог) сообщает детям о том, что их много и, следовательно, сложно всех сразу запомнить, поэтому каждому следует сделать себе бейдж, на котором будет написано имя участника.

Ведущий рассказывает о предстоящей работе и основных правилах взаимодействия и поведения в группе. Эти правила («не смеяться и не оценивать ответы других», «высказываться от своего имени» (например, «Я думаю...; Я считаю...»), «не перебивать друг друга», «говорить спокойно и по одному», «соблюдать правило „поднятой руки“», «проявлять уважение к говорящему», «обращаться по имени друг к другу», «следовать правилам и командам ведущего») обсуждаются и записываются на доске с целью их визуализации.

II этап: РАЗМИНКА

На этом этапе вначале выполняется упражнение «Муха», суть которого состоит в следующем: ведущий, дотрагиваясь волшебной палочкой до детей, «замораживает» их. После этого он предлагает детям представить, что на нос села

муха, прогнать которую можно только движением носа. Затем муха села на левый глаз, губы, щеки, лоб, подбородок и т. д.

Затем выполняется упражнение «Котенок», суть которого заключается в том, что дети представляют, как мама приносит домой котенка, которому страшно, грустно и совсем безрадостно. Каждый ребенок по очереди превращается в котенка, остальные гладят его и говорят добрые слова.

III этап: ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ

Третий этап начинается с выполнения упражнения (этюда) «Улыбка по кругу», цель которого состоит в создании позитивной атмосферы взаимодействия участников, установлении эмоционального контакта между участниками группы.

Следуя инструкции, все берутся за руки и «передают» улыбку по кругу: каждый ребенок поворачивается к своему соседу справа или слева и, пожелав чего-нибудь хорошего и приятного, улыбается ему, тот улыбается следующему и т. д. Можно образно «взять улыбку» в соединенные ладони и бережно «передавать» ее по кругу, из рук в руки.

После выполнения упражнения психолог (ведущий) проводит обсуждение, в ходе которого предлагает детям ответить на вопрос, что они чувствовали, когда «получали» и «передавали» свои улыбки.

Далее следует упражнение (игра) «Рука к руке», цель которого – развитие у детей умения налаживать контакт, договариваться «невербально».

Так, согласно инструкции, в группе выбирается водящий (как правило, сначала это психолог), он произносит фразу, например: «Рука к руке! Все участники (ребята) меняются местами» Игроки, в том числе и водящий, должны найти себе пару и соприкоснуться руками. Тот, кто не успел найти себе партнера, становится водящим и произносит, например: «Спина к спине! Все меняются местами!» Игроки как можно быстрее находят себе нового партнера и встают с ним спиной друг к другу. Тот, кто остался в одиночестве – водит. Примеры команд: «Нос к носу!», «Плечо к плечу!», «Локоть к локтю!», «Правая нога к правой ноге!», «Левая рука к левой руке!», «Бедро к бедру!», «Пятка к пятке!», «Ухо к уху!» и т. д.

Во время игры желательно, чтобы дети взаимодействовали с пятью или шестью новыми партнерами. Каждый раз необходимо называть разные части тела, которыми дети должны вступать в контакт друг с другом.

Затем учащиеся анализируют упражнение, ребятам задаются следующие вопросы:

- Понравилась ли вам игра?
- Легко ли вам было действовать столь быстро?
- Были ли названы такие части тела, которые вы не сразу поняли?

Вопросы, предусмотренные определенными упражнениями, как правило, в процессе занятий задаются учащимся, как в групповом, так и в индивидуальном порядке (в зависимости от смысловой нагрузки конкретного упражнения).

Далее выполняется упражнение «Узнай как можно больше о другом», направленное на установление участниками контакта друг с другом и преодоление барьеров и стереотипов, мешающих общению и взаимодействию.

Ребятам, опять же согласно инструкции, предлагается поработать в парах, выбрав себе в пару того одноклассника, с которым они меньше всего общаются. Задача упражнения заключается в том, чтобы в течение 5 минут задать своему партнеру вопросы, которые помогли бы получить о нем как можно больше информации, позволяющей ближе его узнать.

Затем ребята меняются ролями и выполняют упражнение с самого начала. После чего собеседники рассказывают в пространстве большого круга о том, что удалось узнать и запомнить, отмечая при этом новые сведения о своем партнере. В конце каждого рассказа ведущий спрашивает у того, кого представляли (о ком рассказывали), все ли было сказано выступающим (тем, кто рассказывал), и хотел бы он что-нибудь добавить к тому, что уже прозвучало.

В конце упражнения психолог просит детей ответить на вопросы:

- Понравились ли тебе вопросы твоего партнера?
- Что тебе было приятнее: спрашивать или отвечать?
- Кто из вас двоих сам выбирал себе партнера, а кто был выбран?
- О ком из остальных детей ты узнал что-то интересное для себя?
- Как ты теперь чувствуешь себя в классе (группе)?

Важным является и выполнение упражнения «Остров» (или «Все вместе»), которое развивает у учащихся навыки успешного группового взаимодействия.

Ведущий инструктирует участников следующим образом: «Вы видите перед собой на полу небольшой остров (нарисованный мелом или составленный из газет). Мне очень интересно, сколько человек может разместиться на этом островке. На самом деле получился совсем небольшой островок, но, может быть, вы сможете придумать, как разместиться на нем всей группой».

IV этап: РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

Этап предполагает обсуждение следующих вопросов:

- Что вы чувствуете после занятия?
- Что вам сегодня на занятии понравилось?
- Что вызывало трудности в ходе занятия?
- Как вам кажется, почему важно работать в группе, взаимодействуя друг с другом? Зависит ли успех дела от совместной работы с другими? Подумайте!... Мы вернемся к обсуждению данного вопроса на следующем занятии.

V этап: РЕЛАКСАЦИЯ

Проводится игра «Дрожащее желе».

Ведущий, инструктируя участников, обращается к ним: «Подойдите все ко мне и встаньте напротив, плотно прижавшись друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе – это блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками...»

В течение одной минуты ведущий показывает, как он держит в руках огромное блюдо и встряхивает его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко останавливается – дрожащее желе успокаивается не сразу...

Ведущий (психолог) продолжает: «Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила его на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять и растекаться... Начинайте таять, опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны»

VI этап: ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Психолог предлагает ребятам придумать необычный способ приветствия друг друга для следующего занятия.

VII этап: РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

Ведущий предлагает детям (участникам занятия) поблагодарить себя и друг друга за успешную работу. Например, ребята благодарят себя и друг друга с помощью комплиментов за совместную работу, и в конце обнимаются.

В свою очередь, психолог благодарит всех детей за активную деятельность на занятии и приглашает на следующую встречу.

Приложение 3

ТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ

Занятие 1

Цель: знакомство участников друг с другом и создание доброжелательной рабочей атмосферы. Развитие личностной активности и группового взаимодействия детей.

ЭТЮД «УЛЫБКА ПО КРУГУ»

Цель: создание позитивной атмосферы взаимодействия участников.

Инструкция. Все берутся за руки и «передают» улыбку по кругу: каждый ребенок поворачивается к своему соседу справа или слева и, пожелав чего-нибудь хорошего и приятного, улыбается ему, тот улыбается следующему и т. д. Можно образно «взять улыбку» в соединенные ладони и бережно «передавать» ее по кругу, из рук в руки.

После выполнения упражнения психолог (ведущий) проводит обсуждение, в ходе которого предлагает детям ответить на вопрос, что они чувствовали, когда «получали» и «передавали» свои улыбки.

ИГРА «РУКА К РУКЕ»

Цель: развитие у детей умения налаживать контакт, договариваться «невербально».

Инструкция. В группе выбирается водящий (как правило, сначала это психолог), он произносит фразу, например: «Рука к руке! Все участники (ребята) меняются местами». Игроки, в том числе и водящий, должны найти себе пару и соприкоснуться руками. Тот, кто не успел найти себе партнера, становится водящим и произносит, например: «Спина к спине! Все меняются местами!» Игроки как можно быстрее находят себе нового партнера и встают с ним спиной друг к другу. Тот, кто остался в одиночестве – водит. Примеры команд: «Нос к носу!», «Плечо к плечу!», «Локоть к локтю!», «Правая нога к правой ноге!», «Левая рука к левой руке!», «Бедро к бедру!», «Пятка к пятке!», «Ухо к уху!» и т. д.

Во время игры желательно, чтобы дети взаимодействовали с пятью или шестью новыми партнерами. Каждый раз необходимо называть разные части тела, которыми дети должны вступать в контакт друг с другом.

Анализ упражнения:

- Понравилась ли тебе игра?

- Легко ли тебе было действовать столь быстро?
- Были ли названы такие части тела, которые ты не сразу понял?

Вопросы, предусмотренные определенными упражнениями, как правило, в процессе занятий задаются учащимся, как в групповом, так и в индивидуальном порядке (в зависимости от смысловой нагрузки конкретного упражнения).

УПРАЖНЕНИЕ «УЗНАЙ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ О ДРУГОМ»

Цель: установление контакта друг с другом и преодоление барьеров и стереотипов, мешающих общению и взаимодействию.

Инструкция. Ребятам предлагается поработать в парах, выбрав себе в пару того одноклассника, с которым они меньше всего общаются. Задача упражнения заключается в том, чтобы в течение 5 минут задать своему партнеру вопросы, которые помогли бы узнать о нем как можно больше информации, позволяющей ближе его узнать.

Затем ребята меняются ролями и выполняют упражнение с самого начала. Собеседники рассказывают в пространстве большого круга о том, что удалось узнать и запомнить, отмечая при этом новые сведения о своем партнере. В конце каждого рассказа ведущий спрашивает у того, кого представляли (о ком рассказывали), все ли было сказано выступающим (тем, кто рассказывал), и хотел бы он что-нибудь добавить к тому, что уже прозвучало.

В конце упражнения психолог просит детей ответить на вопросы:

- Понравились ли тебе вопросы твоего партнера?
- Что тебе было приятнее: спрашивать или отвечать?
- Кто из вас двоих сам выбирал себе партнера, а кто был выбран?
- О ком из остальных детей ты узнал что-то интересное для себя?
- Как ты теперь чувствуешь себя в классе (группе)?

УПРАЖНЕНИЕ «ОСТРОВ» (ИЛИ «ВСЕ ВМЕСТЕ»)

Цель: развитие навыков успешного группового взаимодействия.

Инструкция. Ведущий обращается к участникам: «Вы видите перед собой на полу небольшой остров (нарисованный мелом или составленный из газет). Мне очень интересно, сколько человек может разместиться на этом островке. На самом деле получился совсем небольшой островок, но, может быть, вы сможете придумать, как разместиться на нем всей группой».

Занятие 2

Цель: создание спокойной и доверительной атмосферы. Улучшение психологического климата в группе, снятие психоэмоционального напряжения.

ИГРА «ЧЕРНЫЕ ШНУРКИ»

Цель: сближение детей в группе, развитие умения налаживать позитивный контакт.

Инструкция. Дети сидят на стульях в кругу, водящий – в центре круга. Водящий предлагает поменяться местами тем у кого, например, черные шнурки (зеленые глаза, день рождения зимой, любимая еда – жареная картошка, любимое животное..., любимый мультфильм... и т. д.). Задача ребенка (и водящего в том числе) – найти себе место. Водящим становится тот, кто не успел найти себе места.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЧЕЛЫ И ЗМЕИ»

Цель: развитие личностной и групповой активности и сплоченности, умения слушать, действовать самостоятельно, согласовывая свои действия с действиями остальных.

Инструкция. Дети делятся на две команды. Одна команда – «змеи», другая – «пчелы». Каждая команда выбирает своего «короля». Оба «короля» выходят за дверь, психолог в это время прячет два предмета, которые «короли» должны отыскать. Король пчел должен найти мед, король змей – ящерицу. Каждая команда помогает своим королям: чем ближе короли подходят к предметам, тем громче пчелы жужжат: жжжжжжжж..., а змеи – шипят: шшшшшшшшш... Кроме того, необходимо помнить о том, что во время этой игры нельзя говорить, а можно только жужжать и шипеть, определяя тем самым степень близости к цели королями.

Анализ упражнения (после завершения упражнения участникам команд задаются следующие вопросы):

- Как пчелы взаимодействовали друг с другом?
- Как змеи взаимодействовали друг с другом?
- Какого было чувствовать себя в роли короля? Что было самым трудным в этой роли?
- Как вы считаете, команды хорошо или плохо помогали своим королям?

УПРАЖНЕНИЕ «ДА И НЕТ»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения в классе.

Инструкция. Психолог обращается к детям: «Вспомните на мгновение, как обычно звучит ваш голос: тихо, громко, средне? Сейчас вам будет нужно использовать всю мощь своего голоса. Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Данное упражнение предполагает проведение воображаемого боя словами. Решите, кто из вас будет говорить слово „ДА“, а кто – слово „НЕТ“. Весь ваш спор будет состоять лишь из этих двух слов. Потом вы будете ими меняться. Начинать произносить данные слова необходимо очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Пожалуйста, слушайте колокольчик, который я буду держать в руках. Услышав его звон, остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Затем услышав еще раз звон колокольчика, продолжаете выполнение упражнения».

ИГРА «ЧТО Я ЛЮБЛЮ ДЕЛАТЬ...»

Цель: познание и принятие детьми друг друга; психоэмоциональная разрядка участников группы.

Инструкция. Ведущий информирует участников: «Данная игра заключается в следующем. Один из нас выберет что-то, что он очень любит делать, и начнет без слов показывать нам это. Все остальные внимательно смотрят, что делает выступающий, и пытаются угадать, что он хочет сказать нам, но сами пока ничего не говорят. Как только выступающий завершит свою пантомиму, мы можем начать высказывать наши догадки. После того, как все желающие выскажутся, мы спросим выступавшего, есть ли среди нас те, кто понял его правильно. После совместного обсуждения выступает следующий участник и т. д.».

Анализ упражнения:

- Кто из выступающих удивил своими увлечениями?
- Трудно ли было объяснять что-либо другим без слов?
- Трудно ли было отгадывать?
- Какие увлечения в группе являются самыми распространенными?

Занятие 3

Цель: повышение сплоченности детей в группе (классе) и развитие у них способности принятия друг друга.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОЧЕСАТЬ СПИНКУ»

Цель: предоставление детям возможности психологически «приблизиться» друг к другу, пережить чувство общности с группой.

Инструкция. Ведущий направляет детей следующим образом: «Встаньте, пожалуйста, в два больших круга так, чтобы каждый из вас оказался напротив ученика из другого – внешнего или внутреннего круга... Далее ребята из внешнего круга одновременно повернитесь направо. Затем пусть повернутся направо и все те, кто стоят во внутреннем кругу. Таким образом, каждый видит перед собой спину своего одноклассника. А сейчас мы начнем делать друг другу приятный и бодрящий массаж. После чего мы поменяемся местами (ролями)».

УПРАЖНЕНИЕ «СЛЕПОЙ ТАНЕЦ»

Цель: развитие у детей доверия по отношению друг к другу.

Инструкция. Психолог говорит детям: «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 по классу под легкую музыку (1–2 минуты). Поменяйтесь ролями».

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно на пол 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, в течение 1–2 минут. Потом дети меняются ролями.

Анализ упражнения:

- Как тебя вел в танце твой зрячий партнер?
- Чувствовал ли ты себя с ним уверенно?
- Вел ли ты своего невидящего партнера так, что тому было приятно?
- Тебе было лучше танцевать с открытыми глазами или с закрытыми?

УПРАЖНЕНИЕ «ВСЕ МЫ ЧЕМ-ТО ПОХОЖИ...»

Цель: достижение общности и единства среди детей и проявление индивидуальности и своеобразия каждого ребенка.

Инструкция. Психолог говорит детям: «Разбейтесь, пожалуйста, на четверки или пятерки. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: „У каждого из нас есть сестра...“, „У каждого из нас есть мягкая игрушка...“, „Любимый цвет каждого из нас – синий...“, „У каждого из нас мама ходит на работу...“, „Мы все очень любим макароны...“, „Нам всем не нравится, когда кто-нибудь обманывает или дерется и др.“, „В летние каникулы мы все любим ездить на море...“, „Мы больше всего из школьных предметов предпочитаем математику...“ и т. д. У вас есть пятнадцать

минут. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт».

Анализ упражнения:

- Узнали ли ты что-нибудь интересное о ком-нибудь из других детей?
- Есть ли что-нибудь такое, что объединяет всех детей в классе?
- Есть ли что-нибудь такое, что отличает каждого от всех детей в классе?
- Как ты работал в своей команде?
- Нравится ли тебе быть похожим на других или ты предпочитаешь от всех отличаться?
- Какими должны быть твои друзья – похожими на тебя или совсем другими?

ИГРА «ОБЪЯТИЕ»

Цель: эмоциональное сплочение группы, установление эмоционального контакта между участниками.

Инструкция. Один участник нежно обнимает другого, второй обнимает обоих, следующий обнимает троих и т. д., пока все не присоединятся друг к другу. «Эта игра (психолог акцентирует внимание детей) похожа на лепку снежного кома. Сейчас кто-то из вас обнимет одного человека, другой обнимет тех двоих, следующий обнимает их всех, и так, пока не образуется один большой шар–объятие».

Занятие 4

Цель: повышение сплоченности детей в группе (классе), развитие способности принятия друг друга.

ИГРА «МОЛЕКУЛЫ»

Цель: развитие сплоченности среди детей в группе.

Инструкция. Все участники занятия хаотично перемещаются по комнате. Они – «молекулы, мельчайшие частички, песчинки». Через некоторое время звучит команда психолога объединиться в пары. Дети берутся за руки и продолжают двигаться, но уже вдвоем. Следующие команды: объединиться по три человека, по четыре, пять и т. д., пока дети не образуют единое целое.

Психолог (ведущий) подводит итог игры, рассказывая следующую притчу: «Отправляя троих сыновей в дальнюю дорогу, мудрый старик попросил их принести два веника. Первый веник он развязал, и тот распался на отдельные прутья. „Попробуйте переломить эти прутья по одному“, – предложил старик

сыновьям. Те с легкостью выполнили задание. Затем старик взял в руки второй веник и попросил: “А теперь сделайте то же самое, когда прутья связаны вместе”. С этим поручением братьям справиться не удалось. Тогда старик сказал своим сыновьям: „Держитесь всегда вместе. Вместе вы – сила. А поодиночке любой сможет вас легко победить“».

Далее ребята вместе с психологом делают соответствующие выводы.

УПРАЖНЕНИЕ «БРАВО!»

Цель: создание в группе (классе) атмосферы взаимного принятия и сплоченности между детьми.

Инструкция. Психолог говорит детям: «Кто из вас бывал в театре или в цирке и воочию видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? А сейчас давайте с вами каждому участнику (нашего занятия) по очереди будем аплодировать, так как время от времени каждый из нас заслуживает аплодисментов».

В центре класса ставится стул, ведущий просит всех детей плотно окружить стул со всех сторон. Затем психолог спрашивает у детей: «Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов?»

В первый раз психологу следует продемонстрировать классу, что значит рукоплескать изо всех сил. Когда дети увидят, как аплодисменты приятны стоящему на стуле учащемуся, они будут хлопать еще сильнее.

Анализ упражнения:

- Понравилось ли тебе получать аплодисменты?
- Как ты показываешь окружающим, что восхищаешься ими, что они тебе нравятся?
- Хочешь ли ты, чтобы в классе тебе время от времени дарили признание и аплодисменты?

УПРАЖНЕНИЕ «КТО БЫСТРЕЕ?»

Цель: развитие у детей командного «духа» и взаимодействия; профилактика стрессовых ситуаций в классе.

Инструкция. Группа делится (с помощью ведущего) на четыре команды. Команды расходятся по углам. Ведущий (психолог) объясняет задание: «Это соревнование между четырьмя командами. Сейчас все ребята из каждой команды должны стать в четыре ряда друг за другом так, чтобы первый участник каждой команды стоял перед доской, следующий – за ним и так далее. Первые четыре участника в каждом ряду пишут свое полное имя на доске и передают мел тем, кто сто-

ит за ними. И так до конца ряда. Выигрывает та команда, которой удастся быстрее решить задачу. В конце она получает аплодисменты. У всех команд есть пять минут на подготовку. Подумайте, как можно увеличить шансы на выигрыш».

Команды встают перед доской, ведущий дает сигнал старта.

Можно провести и второй тур игры. В нем нужно написать свою фамилию.

Обсуждение:

- Каким был настрой в каждой команде?
- Удалось ли взаимодействие, критиковал ли кто-нибудь медлительных участников, из-за которых создавалось замешательство?
- Все ли успешно выполнили задание?

УПРАЖНЕНИЕ «СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ»

Цель: развитие доверительных и сплоченных взаимоотношений в группе.

Инструкция. Участники игры сидят в кругу, передавая друг другу клубок ниток так, чтобы у тех, кто уже держал клубок, в руках осталась нитка. Передавая клубок, дети рассказывают о том, что они сейчас чувствуют, что хотят для себя и что могут пожелать другим. Упражнение начинает психолог, показывая детям пример того, как можно рассказать об этом. Затем он обращается к участникам, спрашивая, хотят ли они что-нибудь сказать. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают общую нить и закрывают глаза, представляя по просьбе ведущего, что все они составляют единое целое, и что каждый из них является важной и значимой частью этого целого.

Занятие 5

Цель: содействие реагированию эмоциональных состояний (агрессивности, раздражительности, враждебности, злости, гнева, мстительности, тревожности, неуверенности, обиды и др.) и переживаний детей, проживание состояний и их трансформация.

УПРАЖНЕНИЕ «РЕПЕТИЦИЯ ОРКЕСТРА»

Цель: выражение в конструктивной форме своих актуализированных эмоций и чувств; формирование у детей ощущения тесной связи друг с другом (с другими участниками группы).

Инструкция. Психолог спрашивает у детей: «Кто из вас когда-нибудь видел дирижера? Вы заметили, как двигается дирижер за своим дирижерским пультом? Сейчас вам предстоит, стоя под музыку, начать дирижировать воображаемым оркестром. «Дирижируйте» ладонями, руками, коленя-

ми, ногами и всем своим телом, чтобы «показать музыкантам, как те должны играть» (т. е. исполнять определенное музыкальное произведение)».

ЭТЮД «ЗАРЯДКА ДЛЯ ЛИЦА»

Цель: «проживание» детьми различных эмоциональных состояний.

Инструкция. Психолог предлагает участникам занятия изобразить, используя выразительные средства мимики, различные эмоциональные состояния человека: радость, грусть, удивление, обиду, печаль, удовольствие, злость, гнев, ярость. При этом психолог акцентирует внимание на том, что, сидя в кругу, дети имеют возможность как бы видеть себя со стороны. После выполнения «зарядки» участники делятся впечатлениями.

Анализ упражнения:

- Что ощущали, когда изображали положительные эмоции и когда демонстрировали негативные?
- Как изменялось внутреннее состояние в каждом случае?

УПРАЖНЕНИЕ «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РУКИ»

Цель: отреагирование детьми различных отрицательных эмоциональных состояний с помощью рук.

Инструкция. Психолог говорит: «В отличие от животных и роботов человек – существо эмоциональное. Обычно все наши эмоции «написаны на лице». Способность человеческого лица передавать разные эмоциональные состояния называют, как вы уже знаете, мимикой. Но эмоции можно демонстрировать и руками. Попробуйте, пользуясь только руками, изобразить злость, гнев, испуг, грусть, неприязнь, неуверенность, обиду и др.»

УПРАЖНЕНИЕ «РИСУНОК ЧЕГО-ТО ОЧЕНЬ ЗЛОГО, ГНЕВНОГО, ВРАЖДЕБНОГО...»

Цель: исследование детьми своих отрицательных эмоциональных проявлений, чувств.

Инструкция. Детям предлагается нарисовать что-то «очень злое, гневное». Затем один или несколько рисунков «оживляются» или инсценируются для того, чтобы дать детям возможность открыто проявить свой гнев, агрессию, злость и другие отрицательные эмоции и чувства.

УПРАЖНЕНИЕ «ГАЛЕРЕЯ НЕГАТИВНЫХ ПОРТРЕТОВ»

Цель: развитие у детей способности осознавать и умения регулировать свое негативное эмоциональное состояние.

Инструкция. В начале упражнения ведущий (психолог) рекомендует детям сесть поудобнее, расслабиться, глубоко вдохнуть и выдохнуть 3–4 раза и закрыть глаза. Затем ведущий, обращаясь к детям, просит их представить, что они попали на небольшую выставку – галерею: «На ней выставлены фотографии (портреты) людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые, как вам кажется, поступили с вами несправедливо; походите по этой выставке, рассмотрите портреты, обратите внимание, как они выглядят (цвет, размер, отдаленность, выражение лиц). Выберите любой из портретов и остановитесь около него. Какие чувства вызывает у вас портрет этого человека? Мысленно (не проговаривая вслух) выразите свои чувства, адресуя их портрету. Не сдерживайте своих чувств, мысленно говорите (не пронося вслух) все, что хочется сказать, не стесняясь в выражениях. А также представьте, что вы делаете с портретом все, к чему побуждают ваши чувства. После того, как вы сделали это упражнение, сделайте 3–4 глубоких вдоха и выдоха и откройте глаза».

Затем необходимо обсудить упражнение с детьми, ориентируясь на следующие вопросы (анализ упражнения):

- Что легко, а что было трудно сделать в этом упражнении?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Кого они увидели в галерее, кого выбрали, на ком остановились?
- Как менялось их состояние в процессе выполнения упражнения?
- Чем отличаются их чувства в начале и в конце упражнения?

Занятие 6

Цель: содействие отреагированию различных эмоциональных состояний (агрессивности, раздражительности, враждебности, злости, гнева, мстительности, тревожности, неуверенности, обиды и др.) и переживания детей, проживание этих состояний и их трансформация.

ИГРА «РАЗДАВИ ШАР НОГОЙ»

Цель: способствовать выходу отрицательных эмоций у детей; снижение психоэмоционального напряжения.

Инструкция. Перед соревнующимися на расстоянии 5 шагов кладут надутый воздушный шар. Игрокам завязывают глаза повязкой. Задача участников – подойти к шару и раздавить его ногой. Кто удачно выполнил задание, тот и выиграл.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЛАСТИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ»

Цель: отреагирование негативных эмоций и чувств через движение.

Инструкция. Психолог (ведущий) обращается к детям с просьбой встать в произвольную позу (или сесть) и подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева, злости, раздражительности. Затем предлагает им сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях тела они наиболее сильные. Психолог просит детей встать (если они сидели) и начать совершать движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства (негативные ощущения), которые они испытывают. Важно объяснить детям, что побудительный импульс движения должен исходить из той части тела, где негативные чувства (ощущения) самые сильные. При этом не нужно контролировать свои движения, самое главное выразить свои чувства.

По завершении упражнения необходимо обсудить с детьми следующее:

- Легко ли было выполнить упражнение?
- В чем они испытывали затруднение?
- Что они чувствовали во время выполнения упражнения?
- Изменилось ли их состояние после выполнения упражнения?

УПРАЖНЕНИЕ «ИГРА С ПЕСКОМ»

Цель: снятие психологического и физического напряжения у детей.

Инструкция. Ведущий: «Сядьте удобно. Обопритесь на спинку стула. Закройте глаза. Представьте, что вы на берегу реки, и вы идете босиком по прохладному, сыпучему песку... Наберите в руки этот воображаемый песок; почувствуйте его в руках (сделайте вдох). Сильно сжав пальцы в кулак, постарайтесь удержать песок в руках (задержите дыхание). Начните посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы рук (выдох). Опустите (уроните) обессиленно руки вдоль тела, как будто лень двигать тяжелыми руками. А сейчас медленно открывайте глаза и мысленно возвращайтесь в пространство нашего круга (занятия).

Это упражнение необходимо повторять 2–3 раза, особенно когда вы ощущаете напряжение или чувствуете, что вас „переполняют“ отрицательные эмоции».

УПРАЖНЕНИЕ «БАБА-ЯГА»

Цель: актуализация проявлений и коррекция негативных (неконструктивных) эмоций у детей; тренировка способностей воздействия детей друг на друга.

Инструкция. Участники сидят на стульях в кругу, лицом друг к другу. Психолог просит показать, какое бывает выражение лица, поза, жесты у взрос-

лых (мамы, папы, бабушки, учителя), когда они злятся на детей. «За что взрослые чаще всего сердятся на вас?» (дети разыгрывают 2–3 сценки). «Как ругают вас взрослые? Грозят наказать, берут ремень...?» (ребята говорят и показывают). «Что вы делаете в ответ: обижаетесь, плачете, улыбаетесь, деретесь, боитесь?» (разыгрываются 2–3 сценки). Затем дети совместно с психологом анализируют свои чувства, эмоциональные состояния и поведение.

Занятие 7

Цель: содействие отреагированию эмоциональных состояний (агрессивности, раздражительности, враждебности, злости, гнева, мстительности, тревожности, неуверенности, обиды и др.) и переживаний детей, проживание этих состояний и их трансформация.

ИГРА «РАНО-РАНО ДВА БАРАНА...»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, проявляющееся у детей в различных негативных эмоциях и состояниях.

Инструкция. Участники разбиваются на пары и изображают сценку: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Мост настолько узок, что двоим на нем не разойтись. Но бараны – отпетые упрямы, скорее упадут вместе в речку, чем уступят дорогу.

Широко расставив ноги и наклонив вперед туловище, «бараны» упираются ладонями и лбами друг в друга. Их задача – противостоять, не сдвигаясь, не сходя с моста. Можно кричать: «Бе-е-е»

В качестве моста можно использовать линию, нарисованную мелом на полу: кто из игроков с нее сошел, тот считается упавшим в реку.

По окончании игры психолог предлагает детям сделать выводы относительно ситуации, используя в качестве основы для умозаключений следующие вопросы:

- Можно ли эту игру «Два барана» сравнить с ситуацией, когда спорят (конфликтуют), ссорятся, выясняют отношения два человека?
- Как выглядят со стороны эти два человека?
- К чему приводит подобное поведение или взаимодействие?
- Какие чувства, эмоции могут возникать в процессе такого взаимодействия?
- Как можно справиться с такими чувствами, как раздражительность, агрессивность, мстительность, враждебность, чувство обиды, досады и др.?
- Как чувство обиды может влиять на человека (который обижается на кого-нибудь)?
- Какие последствия вызывает чувство обиды?

- Что можно противопоставить, на ваш взгляд, такому неправильному поведению людей, которые ведут себя как «два барана»?

ИГРА «ШАРИКОВАЯ ГРУША»

Цель: переживание состояния эмоционального накала негативных (деструктивных) чувств (агрессивности, враждебности, злости, гнева, тревожности, беспокойства и др.); эмоциональная разрядка.

Инструкция. С помощью ведущего дети надувают шары, скрепляют их скотчем между собой таким образом, чтобы получилась «груша» (к 1-му шару прикрепить 2 шара, к прикрепленным двум – еще по 2 шара, т. е. 4 шара и т. д.). Получившуюся «грушу» подвешивают к потолку на уровне роста детей. Смысл данного упражнения заключается в том, что дети должны лопнуть все шарики, не используя никаких предметов (только пальцами, зубами, плечами друг друга и т. п.).

УПРАЖНЕНИЕ «КОПИЛКА ОБИД»

Цель: развитие у детей умения выражать и контролировать (регулировать) чувство обиды.

Инструкция. Каждый ребенок на отдельном листочке рисует «копилку». В нее необходимо поместить (записать) все обиды, которые были пережиты до сегодняшнего дня (занятия).

Психолог (ведущий) предлагает детям обсуждение вопроса: «Что делать с этой копилкой обид?».

Ведущий говорит о бессмысленности накопления обид, о жалости к самому себе, как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Во время обсуждения ребята могут предложить ее уничтожить. Решается, как это можно сделать: разорвать все листочки, сложить их в какую-то емкость (пакет) и выбросить в мусор. Если есть возможность, то можно торжественно сжечь все обрывки листочков с «копилками» обид всех детей.

Затем психолог подчеркивает, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя, но не является решением проблемы, равно как и реванш, месть и т. п.

Во время мозгового штурма ребята совместно с психологом придумывают варианты того, что можно еще делать с обидой, а также с обидчиком. Ведущим поддерживаются предложения следующего характера: записывать обиду, а потом рвать листочек; выбрасывать в мусорное ведро со словами «эта обида мне больше не нужна»; мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя за тем, как по мере удаления она становится все меньше и меньше; нарисовать карикатуру на обидчика; написать письмо обидчику; не обращать внимания, игнорировать и др.

В дополнение психолог задает ребятам новый вопрос: «А как относиться в дальнейшем к обидчику?».

Ведущий (психолог) опять же подчеркивает бесцельность реакций на обиду типа: «Они все пожалеют», «Наказать обидчика» и т. п. Делается вывод, что лучше всего следовать в жизни афоризму: «Слабые не умеют прощать, способность прощать – качество, присущее сильным».

Таким образом, ведущий предлагает каждому учащемуся попробовать простить того человека, который его обижает: «Надо постараться рассмотреть человека отдельно от его поступка, ведь все люди могут ошибаться и совершать глупые поступки, которые могут обидеть других людей». Более того, психолог просит участников занятия проговорить шепотом или про себя следующую фразу: «Я прощаю того, кто меня обидел!».

УПРАЖНЕНИЕ «ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ТРЕВОГ»

Цель: ослабление внутреннего беспокойства, тревожности и других негативных (неадекватных) эмоций и чувств у детей.

Инструкция. Детям предлагается расслабиться, закрыть глаза и представить, что они сидят на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Психолог тихим, медленным голосом дает детям установку на состояние покоя и расслабленности: «Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам. Оно ярче тысяч солнц. Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело и разливаются по нему, все тело наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи, опасения и обиды. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от беспокойства, тревог, страхов, обид, вы очищены, вам светло и радостно!»

Занятие 8

Цель: обучение детей адекватным (социально приемлемым) способам и приемам выражения и регуляции своих негативных эмоций и переживаний.

УПРАЖНЕНИЕ «СДВИНЬ КАМЕНЬ»

Цель: обучение детей управлению своими негативными эмоциями и снижение уровня личностной тревожности.

Инструкция. Дети лежат на спине. Психолог просит их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Психолог (ведущий)

обозначает, что необходимо хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8–12 секунд). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая... мягкая... отдыхает...». То же самое упражнение проделывается с левой ногой.

УПРАЖНЕНИЕ «АПЕЛЬСИН (ИЛИ ЛИМОН)»

Цель: обучение детей управлению своими негативными эмоциями и снижение уровня личностной тревожности.

Инструкция. Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Ведущий (психолог) предлагает детям представить, что к их правой руке подкатился апельсин, который нужно взять в руку и начать выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8–10 секунд).

«Разожмите кулачок, откатите (отбросьте в сторону) апельсин; ручка теплая... мягкая... отдыхает...».

Затем апельсин подкатился к левой руке. Та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза подряд (при этом помечать фрукты).

ИГРА «АКУЛЫ И МАТРОСЫ»

Цель: установление и закрепление в группе детей благоприятного психоэмоционального климата.

Инструкция. Ведущий инструктирует участников игры: «Вы видите перед собой на полу большой круг, начерченный мелом. Представьте себе, что это корабль. В океане вокруг корабля плавают множество акул. Эти акулы пытаются вытащить матросов в море, а матросы стараются затащить акул на корабль. Когда акулу полностью затаскивают на корабль, она тут же превращается в матроса, а если матроса вытягивают в море полностью, то он превращается в акулу.

Хватать друг друга можно только за руки. Кроме того, действует важное правило: один матрос – одна акула. Никто больше не должен вмешиваться. Запомните, что вы сможете тянуть гораздо сильнее, если будете немного сгибать колени. Ведь при этом ваш центр тяжести оказывается ниже, и окружающим становится труднее сдвинуть вас с места.

Вы хорошо поняли правила? Теперь нам нужно договориться еще об одном сигнале. Если кто-нибудь из вас испугается, ему будет неприятно или больно, он всегда может крикнуть: „Стоп!“, тогда вся борьба на время прекращается, но все остаются на своих местах. Когда „Стоп!“ крикну я, происходит то же самое.

А теперь вы можете разделить на команды. Одна половина детей „забирается на корабль“, а вторая становится „акулами, прожорливо рыскающими вокруг судна“. Начинаем игру!».

Анализ упражнения:

- Понравилась ли тебе эта игра?
- Кого ты тянул?
- Все ли дети боролись по-честному?
- Какая техника борьбы оказалась самой эффективной?
- Смогла ли одна из команд победить?

УПРАЖНЕНИЕ «СНЕЖНАЯ БАБА»

Цель: обучение детей управлению своими негативными эмоциями и снижение уровня личностной тревожности.

Инструкция. Упражнение можно воспринимать как небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем ведущий вместе с детьми лепит снежную бабу, а потом дети ее изображают.

Итак, «слепили дети во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (ведущий просит детей изобразить снежную бабу). Есть у нее голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова (ведущий просит детей напрячь голову и шею), потом плечи и руки (учащиеся напрягают плечи и руки), затем туловище (дети напрягают туловище). А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Уперлась снежная баба своими ножками (участники сильно напрягают ноги), и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу и решило ее отогреть. Стало солнышко припекать и начала наша баба таять. Сначала стала таять голова (дети свободно опускают голову), потом плечи (ребята расслабляют и опускают плечи), далее руки (мягко опускаются руки), затем туловище (дети, как бы оседая, склоняются вперед), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Дети сначала садятся, а затем ложатся на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле».

Можно опять слепить снежную бабу по желанию детей.

ИГРА «МАЛЬЧИК (ДЕВОЧКА) – НАОБОРОТ»

Цель: развитие у детей произвольного контроля над своими эмоциями, чувствами и действиями; снятие двигательной расторможенности, негативизма.

Инструкция. Участники встают в круг. Ведущий показывает определенные эмоции, затем конкретные действия; все остальные повторяют за ним. Один из мальчиков (или девочек) должен делать не так, как все, т. е. не повторять за ведущим, а демонстрировать те эмоции и действия, которые ему хочется.

Дети с психологом рассуждают по поводу того, насколько легко или сложно действовать индивидуально, а не совместно с группой, и как такое (демонстративное, конфликтное, противоречивое) поведение людей может проявляться в жизни (дети приводят примеры из собственного опыта).

УПРАЖНЕНИЕ «РАССЛАБЛЕНИЕ В ПОЗЕ МОРСКОЙ ЗВЕЗДЫ»

Цель: обучение детей регуляции своих негативных эмоций и чувств; ослабление личностной тревожности.

Инструкция. Упражнение желательно выполнять лежа на спине и под музыку. Ведущий (психолог) просит детей закрыть глаза и представить себе место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем ведущий предлагает детям представить, что они находятся в этом месте и делают то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте – то, что им хочется).

Продолжительность упражнения 3–4 минуты. В конце упражнения психолог просит детей открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть, выдохнуть и встать.

Занятие 9

Цель: обучение детей разнообразным адекватным (социально приемлемым) способам и приемам выражения и регуляции своих негативных эмоций и переживаний.

УПРАЖНЕНИЕ «ДРАКА» ИЛИ «КУЛАЧКИ»

Цель: обучение детей технике ослабления накала отрицательных (неадекватных) эмоций и чувств; снятие психоэмоционального напряжения.

Инструкция. Психолог обращается к детям: «Представьте, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-крепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд затаите дыхание.

Задумайтесь: а может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?». Далее дети рассказывают о своих впечатлениях. Затем ведущий подчеркивает, что это упражнение (техника) позволяет сдерживать первый импульс (негатив-

ные эмоции), побуждающий к физической агрессии (дракам, физическому выяснению отношений).

УПРАЖНЕНИЕ «ПОСЧИТАТЬ ДО ДЕСЯТИ»

Цель: овладение детьми приемом, позволяющим адекватно выражать и регулировать свои негативные эмоциональные проявления.

Инструкция. Психолог предлагает детям вспомнить свое внутреннее состояние (эмоции, чувства, переживания) в одной из конфликтных ситуаций (обиду, злость, гнев, ярость) и попытаться воспроизвести его (состояние). После этого необходимо задержать дыхание и, прежде чем начать что-то делать или говорить, следует посчитать до десяти. Участники вместе с психологом (ведущим) отрабатывают данный прием и обсуждают, как трансформировалось (изменилось) их состояние.

Анализ упражнения:

- Изменился ли первоначальный выбор способа реагирования?
- Каким было внутреннее состояние в начале упражнения и каким стало по завершении упражнения?
- Кому это упражнение помогло сдержаться?
- Как спокойно (сдержано) можно выражать свои сильные эмоциональные переживания (злость, гнев, раздражение, обида и др.)?

После обсуждения психолог сообщает детям о том, что данный прием (техника) помогает сравнительно быстро «выпустить пар», когда человека разозлили, обидели и т. п. Самый простой способ – это посчитать до десяти, прежде чем начать действовать (реагировать).

УПРАЖНЕНИЕ «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»

Цель: обучение детей технике, помогающей контролировать и регулировать проявления интенсивных гипертрофированных эмоционально-деструктивных переживаний личности.

Инструкция. Ребята встают в круг на некотором расстоянии друг от друга. Психолог говорит: «Давайте сделаем воздушный шарик. Поднимите руки вверх, изображая шарик. Глубоко вдохните – наполните шарик воздухом и задержите дыхание. А теперь медленно выпустите из шарика воздух – выдохните. Руки медленно опускаются вниз. Шарик сдулся и стал похож на тряпочку: голова склонилась на грудь, руки расслабленно опущены вдоль туловища. У всех ли получилось это упражнение? Повторим еще раз».

Упражнение выполняется 2–3 раза. Психолог обращает внимание детей на то, что это упражнение также можно использовать для снятия гнева или злости: «Если не поднимать вверх руки, то его (упражнение) можно сделать незаметно для окружающих, потихоньку успокаивая себя».

УПРАЖНЕНИЕ «ОСТАНОВИСЬ И ПОДУМАЙ»

Цель: адекватное выражение детьми своих негативных эмоций и чувств.

Инструкция. Для выполнения упражнения необходимо глубоко вздохнуть, набрать в легкие побольше воздуха и напрячь все тело, насколько это возможно (ладони при этом сжимаются в кулаки, руки сильно прижимаются к телу, ноги упираются в пол и т. д.). Затем начинается расслабление, сопровождающееся медленным выдохом. При этом выпускать воздух и расслабляться необходимо как бы сверху вниз: от головы до ступней ног.

Далее детям предлагается вспомнить человека, на которого они когда-то сильно разозлились. Упражнение повторяется. При этом нужно представить, как гнев медленно спускается от макушки через все тело к ногам и уходит через ступни. Психолог говорит детям: «Сейчас вы стоите в луже своего гнева. Выйдите из нее и отойдите в сторону. Теперь вы избавились от своего гнева, вы спокойны, собраны, сдержанны и можете без негативных эмоций решить любую проблему».

Кроме того, психолог напоминает ребятам о том, что если внезапно появилось желание ударить или оскорбить кого-то, то в этом случае можно одновременно использовать 2–3 известные техники (приемы). Например, можно выполнить упражнения: «Воздушный шарик», «Кулачки», «Досчитай до десяти» и «Остановись и подумай». Таким образом, чем больше техник одновременно применяется, тем быстрее можно успокоиться, найти достойный выход из сложившейся ситуации.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛКА»

Цель: знакомство (обучение) детей с техникой «первой помощи» для нейтрализации эмоциональных переживаний.

Инструкция. Дети устраиваются поудобнее и закрывают глаза, делают три глубоких вдоха и выдоха и расслабляются.

Психолог обращается к детям: «Представьте, что вы сидите в своей комнате, около вас на стене прибита полка. Сконцентрируйте свое внимание на том, что вызывает у вас печаль, раздражение или беспокойство. Как при этом чувствует себя ваше тело?»

Представьте, что раздражение внезапно покидает ваше тело и повисает в воздухе. Поймайте его обеими руками и придайте ему какую-нибудь форму:

слепите из него мяч или палку или сделайте его плоским как блин. Положите его на полку. Сделайте глубокий вдох-выдох и тихо скажите себе: „Несмотря на это, я чувствую себя хорошо“.

А теперь представьте, что вы делаете то же самое с другими негативными своими эмоциями, которые возникают у вас время от времени. Придайте им какую-нибудь форму и положите тоже на полку, каждый раз проговаривая: „Несмотря на это, я чувствую себя хорошо“. У вас есть 3 минуты, чтобы справиться с трудностями (эмоциями), которые вас беспокоят».

Затем психолог продолжает: «Посмотрите на свою полку. Как вы себя чувствуете? Запомните эту технику, чтобы вы могли использовать ее всякий раз, когда чувствуете, что попадаете во власть отрицательных эмоций».

Снова вернитесь в свою комнату. Потянитесь и сделайте глубокий вдох-выдох. Откройте глаза и посмотрите вокруг».

Анализ упражнения (обсуждение):

- Нравится ли тебе эта техника?
- С какими эмоциями тебе удалось справиться?
- Какую форму тебе понравилось придавать им (эмоциям)?
- Как ты сейчас себя чувствуешь?
- Как ты можешь справляться со своими отрицательными эмоциями?
- Как, на твой взгляд, можно уменьшить количество причин (ситуаций), которые вызывают негативные эмоции?
- Что ты можете сделать, когда испытываешь подобные эмоции в школе?
- С кем ты можете поговорить (дома, в школе) о своих эмоциях?

Занятие 10

Цель: актуализация и проживание детьми проявлений разных форм девиантного поведения (агрессивного поведения, конфликтного поведения, недисциплинированного поведения, драчливости, демонстративного поведения и др.) и осознание ими данных форм поведения как неконструктивных и неэффективных.

УПРАЖНЕНИЕ «ЛАБИРИНТ ЗЛОДЕЕВ»

Цель: объективирование проявлений девиантного поведения детей.

Инструкция. Каждому ребенку предлагается рисунок с изображением пустого лабиринта. Суть данного задания заключается в следующем: необходимо «заселить» лабиринт злыми, агрессивными, враждебными персонажами. После выполнения задания каждый ребенок показывает свой рисунок классу и рассказывает о его содержании.

УПРАЖНЕНИЕ «ВЫСТАВКА»

Цель: актуализация проявлений девиантного поведения учащихся.

Инструкция. Дети принимают удобную позу, расслабляются, делают 3–4 глубоких вдоха и выдоха, закрывают глаза. Ребята представляют, что попали на небольшую выставку, где вывешены фотографии тех, на кого они рассержены либо обижены. Необходимо мысленно походить по выставке, рассмотреть все портреты, выбрать любой из них и остановиться возле него. Затем нужно вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с человеком, чей портрет привлек внимание, и мысленно перенестись в нее. Не открывая глаз, дети представляют, что бы они сделали с обидчиком, что бы ему сказали...

Более того, можно предложить ребятам выплеснуть всю свою злость на фотографию, проговаривая реплики вслух и изображая свои действия.

Психолог акцентирует внимание детей на эмоциональных и поведенческих проявлениях (реакциях, особенностях) их личности.

УПРАЖНЕНИЕ «Я ПОСТУПАЮ ТАК...»

Цель: объективирование и осознание детьми проявлений собственного девиантного поведения.

Инструкция. Детям раздают листочки с утверждениями, из которых они должны выбрать те, с которыми согласны:

«Я поступаю так...:

когда меня обижают, я даю сдачи;

когда меня обзывают, я обзываюсь тоже;

когда другие дети говорят нехорошие слова, я говорю тоже;

когда другие дети плюются, я тоже плююсь;

когда дети обижают животных, я тоже так делаю».

Анализ упражнения:

- Всегда ли мы правы, когда так поступаем?
- На твой взгляд, можно ли сделать по-другому?
- Что для этого необходимо?
- Что при этом может измениться?

УПРАЖНЕНИЕ «РИСОВАНИЕ СИТУАЦИИ, В КОТОРОЙ РЕБЕНОК ПРИЧИНЯЛ ЗЛО, ВРЕД ДРУГИМ...»

Цель: актуализация проявлений девиантного поведения учащихся.

Инструкция. Психолог обращается к детям: «Закройте глаза и постарайтесь вспомнить ситуацию, в которой вы причинили боль другим (окружающим), сделали (кому-то) что-то плохое, неприятное. Нарисуйте эту си-

туацию, попробуйте передать на бумаге те чувства, эмоции, ощущения, которые вы при этом испытывали».

Затем происходит анализ содержания представленных рисунков и подведение итогов.

Занятие 11

Цель: актуализация и проживание детьми проявлений разных форм девиантного поведения (агрессивного поведения, конфликтного поведения, недисциплинированного поведения, драчливости, демонстративного поведения и др.) и осознание ими такого поведения как неконструктивного и неэффективного.

ИГРА «ПРОГОНИ МУХУ НЕОБЫЧНЫМ СПОСОБОМ»

Цель: объективирование проявлений девиантного поведения детей.

Инструкция. Детям предлагается представить довольно банальную ситуацию: в помещении (в комнате) летает большая, громко жужжащая муха. Ее необходимо прогнать, но реальные способы, вроде хлопнуть газетой, повесить липкую ленту, засосать пылесосом и прочее, не подходят. Ребятам нужно придумать самый нереальный (необычный), фантастический способ, чтобы надоедливая муха «покинула» помещение.

УПРАЖНЕНИЕ «СПИЧКИ»

Цель: объективирование проявлений девиантного поведения детей.

Инструкция. Дети работают в парах, сидя спиной друг к другу. Один участник складывает фигуру из восьми спичек (например, треугольник, ромб; можно усложнить – кораблик, домик и т. д.); его задача – объяснить своему партнеру (второму участнику), как сложить аналогичную фигуру. В свою очередь, задача партнера (второго участника) – слушая объяснения (первого участника), сложить такую же фигуру.

ЭТЮД «ДВА СЕРДИТЫХ МАЛЬЧИКА»

Цель: осознание детьми неэффективности конфликтного и агрессивного поведения во взаимодействии с другими.

Инструкция. Двое ребят из группы проигрывают сценку «Мальчики поссорились» (причину называет психолог). Они очень сердиты: сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга, вот-вот ввяжутся в драку.

Дети вместе с ведущим анализируют ситуацию в соответствии с логической цепочкой: причины размолвки, формы эмоционального и поведенческого реагирования обоих участников конфликта, поиск конструктивного решения проблемы и адекватных способов реагирования.

УПРАЖНЕНИЕ «КАК Я ЗОЛ!»

Цель: актуализация и трансформация проявлений девиантного (конфликтного, агрессивного, недисциплинированного) поведения детей.

Инструкция. Ведущий (психолог) предлагает поучаствовать в этом упражнении, в первую очередь, тому учащемуся, кто больше всех испытывает желание поругаться. Этому участнику завязывают глаза. Из остальных ведущий выбирает ученика, который будет для вызвавшегося объектом злости (тот, разумеется, не должен знать, на кого пал выбор). Учащемуся с завязанными глазами предлагается выместить свою злость на человеке, которого он не видит, и тот высказывает все накопившееся адрес неизвестного. Затем ему развязывают глаза и показывают, кого он столь нелестно охарактеризовал. Автор высказываний извиняется перед невинной жертвой вербальной агрессии, например, так: «Я вовсе не тебя имел в виду, извини!» или «Извини, я был несдержан. Вырвалось!» и т. д.

Кроме того, психолог подчеркивает, что данное упражнение представляет собой игру, все происходящее необходимо воспринимать и понимать условно. В процессе игры нельзя отвечать на замечания, претензии и критику выступающего (участника), чтобы игра не переросла в споры и ругань.

Если желающих высказаться слишком много, можно прервать упражнение после того, как кто-нибудь укажет на игрока с завязанными глазами как на объект агрессии и автора выступления одновременно, т. е. участник будет ругать сам себя от своего имени.

Обсуждение упражнения заключается в следующем. Ребята делятся впечатлениями. В большинстве случаев дети приходят к выводу, что словесная (а также физическая) агрессия помимо того, что наносит вред и обиду тому, кому она предназначалась, разрушает и отношения с теми, кто просто наблюдал за ее проявлением.

В конце упражнения психолог просит ребят закрыть глаза и представить, что все высказанное превращается в легкие клубы пара, которые поднимаются вверх и исчезают в форточке или открытой двери...

УПРАЖНЕНИЕ «АГРЕССИВНОЕ СУЩЕСТВО»

Цель: актуализация и осознание детьми проявлений собственного агрессивного поведения.

Инструкция. Психолог (ведущий) предлагает собрать фигуру из всего плохого, злого и агрессивного, что есть в каждом учащемся класса. Ребята по очереди «отдают» на общее дело когти, зубы, шипы, жала, перепончатые крылья и т. п. Хорошо рисующий ученик в классе изображает получившееся агрессивное существо на доске. В итоге данное существо целиком состоит из угловатых, кусающих, карябающих элементов (составляющих).

Психолог спрашивает у детей: «Что можно сделать с этим агрессивным существом?». Учащиеся предлагают его каким-то образом уничтожить (например, стереть). Ведущий рекомендует расправиться с ним следующим образом: посадить его на стул, представив, что стул является космическим кораблем. А затем все ребята, взяв в руки воображаемый пульт управления, путем одновременного нажатия кнопки «Старт», осуществляют запуск стула – космического корабля – с сидящим на нем существом в межзвездное пространство.

Занятие 12

Цель: развитие у детей способности к осознанию причин и последствий своего девиантного поведения.

ИГРА «ПЕТУШКИ – ДРАЧУНЫ»

Цель: осознание детьми своего девиантного поведения.

Инструкция. Поссорились два петушка. Дети, изображающие петушков, с заложенными за спину руками становятся на одну ногу друг против друга и, подпрыгивая, стараются ударить соперника плечом. Задача психолога организовать игру таким образом, чтобы дети, окружавшие «петушков», смеялись (он подзадоривает «дерущихся», которым на одной ноге достаточно трудно держаться, а тем более драться).

Анализ упражнения:

- Как со стороны выглядела драка петушков?
- Из-за чего они поссорились?
- Что чувствует более сильный? Каково слабому?
- Можно ли избежать драки?
- Является ли драка способом разрешения конфликтной ситуации?
- Как необходимо вести себя во время ссоры, чтобы выяснение отношений не доходило до применения физической силы?

ИГРА «ВОРВИСЬ В КРУГ»

Цель: оказание помощи детям в осуществлении рефлексии своего поведения и моделировании возможных вариантов конструктивного взаимодействия друг с другом.

Инструкция. Психолог спрашивает детей: «Кто из вас бывал когда-нибудь в ситуации, в которой другие дети не принимали вас в свою игру? Что вы делали в таких случаях? Что происходит, если одного и того же ребенка постоянно не принимают в игру?»

Психолог продолжает: «Встаньте в один большой круг и крепко сцепитесь руками. Один участник (ребенок) должен остаться за кругом и попытаться прорваться в круг. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него и остаться в нем. Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы никому не причинить боли».

В процессе игры необходимо предоставить возможность как можно большему числу детей собственными силами проникнуть в круг. Если ребенок оказывается не в состоянии сделать это, то тогда остальные участники совместно с психологом помогают ему найти соответствующий способ конструктивного решения задачи.

Анализ упражнения:

- Что ты делал, чтобы проникнуть в круг?
- Что можно было бы сделать по-другому, чтобы проникнуть в круг?
- Что ты чувствовал, когда пытался проникнуть в круг?
- Как ты почувствовал себя, когда это у тебя получилось?
- Что делали неправильно те участники игры, которым не удавалось проникнуть в пространство круга?
- Что ты чувствовал, когда был частью круга?

УПРАЖНЕНИЕ «НАРИСУЙ СВОЙ ГНЕВ»

Цель: осознание детьми неконструктивных и неэффективных паттернов своего поведения и взаимодействия с другими.

Инструкция. Учащимся предлагается нарисовать на листе бумаги событие или человека, на которого они когда-либо сильно сердились. После рисования дети обсуждают, что в той ситуации произошло, что можно было бы сделать, чтобы избежать ссоры и вспышки гнева, как лучше было бы урегулировать эту ситуацию. После обсуждения психолог просит ребят нарисовать ту же самую ситуацию в новом виде. Участники группы вновь обсуждают, как изменилось отношение к ситуации, какие чувства и действия она вызывает теперь.

Кроме того, в процессе общения психолог обращает внимание детей на формы их поведения во время конфликтной ситуации и после обсуждения ситуации, когда у детей формируется новое видение происходящего.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРЕВРАЩЕНИЕ»

Цель: содействие осознанию детьми особенностей и последствий девиантного поведения.

Инструкция. Детей просят закрыть глаза и представить злое, агрессивное, враждебное существо, которое негативно настроено и неблагоприятным образом действует по отношению к окружающим людям. После этого детям необходимо придумать и дорисовать определенные детали так, чтобы персонаж стал веселым, доброжелательным и дружелюбным. Затем следует обсуждение: какой вариант лучше и почему (на основе примеров из собственного опыта детей).

Занятие 13

Цель: развитие у детей способности к осознанию причин и последствий своего девиантного поведения.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРИДУМАЙ ПРОДОЛЖЕНИЕ СКАЗКИ»

Цель: осознание детьми особенностей и последствий проявления девиантного поведения.

Инструкция. Психолог зачитывает начало сказки, а затем просит детей придумать к ней продолжение и окончание. Например: «Жил-был мальчик, который постоянно со всеми ссорился и дрался. Но однажды...» или «Жила-была злая-презлая девочка, которая всех обижала. В один прекрасный день эта девочка...» Каждый ребенок говорит по одному предложению, продолжая сказанное предыдущим человеком. Ведущий (психолог) отслеживает, чтобы учащиеся придерживались преимущественно одной сюжетной линии.

УПРАЖНЕНИЕ «ЧТО ДЕЛАТЬ С ПЛОХИМ ПОВЕДЕНИЕМ?»

Цель: определение детьми причин и последствий своего не нормативного (недисциплинированного) поведения.

Инструкция. На листе бумаги, разделенном пополам, слева дети записывают, как окружающие (как правило, другие дети) в течение учебного дня проявляют агрессию, злость, гнев, раздражение по отношению к ним и все возможные последствия подобных действий; справа – как они

(дети) сами проявляют те же (негативные) эмоции и чувства по отношению к другим учащимся и все возможные последствия их собственного поведения.

Анализ упражнения:

- Что побуждает людей проявлять агрессию (злость, враждебность, мстительность и т. д.) по отношению к окружающим?
- Всегда ли такое поведение оправдано?
- Можно ли этого избежать?
- Что чувствуешь, проявляя жестокость, грубость, гнев по отношению к окружающим?
- Что чувствуешь, когда сам испытываешь подобное на себе?
- Почему некоторые люди часто пытаются почувствовать свое превосходство, унижая других?
- Возможно ли проявлять отрицательные эмоции и чувства не с помощью физической силы (кулаков), а как-то иначе, другими способами?
- Как бы ты описал свое собственное поведение в ходе взаимодействия с другими (сверстниками, взрослыми)?

УПРАЖНЕНИЕ «ОТДАТЬ ПРИКАЗ»

Цель: понимание и осознание детьми последствий деструктивных форм поведения.

Инструкция. Психолог (ведущий) спрашивает у детей: «Знаете ли вы таких детей, которые любят раздавать всем приказы и ведут себя, как большие начальники? Не называя никаких имен, расскажите, как ведут себя такие дети, когда пытаются навязать другим свою волю? А знаете ли вы таких детей, которые позволяют делать с собой все, что угодно – толкать, дразнить, издеваться – и не находят в себе мужества прекратить все это и сказать: „Нет! Я этого не хочу и не потерплю!“? Опять же, не называя никаких имен, расскажите, как выглядят такие дети, как ведут себя?»

А теперь разбейтесь на пары. Решите, кто из вас будет „А“, а кто „Б“. „А“ должен стать чрезвычайно деспотичным отцом (или матерью), который диктует ребенку, что тот должен делать. Например: „А ну, иди, чисти свои ботинки!“, „Не смей со мной пререкаться!“, „Быстро иди делать домашнее задание!“ и т. д. „Б“ должен сыграть роль ребенка, с которым можно делать все, что угодно. Он должен говорить своему партнеру (учащемуся, который исполняет роль отца), что во всем с ним согласен. Например: „Ты всегда-всегда прав!“, „Я так глуп, что никогда бы сам не додумался сделать так, как ты говоришь!“, „Я поступаю правильно только тогда, когда делаю все, что ты мне говоришь!“ и т. д. Теперь в течение двух-трех минут играйте в таких деспотичных родителей и таких униженных детей».

Затем дети меняются ролями. Можно поэкспериментировать с различными вариантами ролей. Например, «А» может быть задиристым учеником, раздающим приказы всем одноклассникам налево и направо, а «Б» может сыграть роль жертвы, которая все это выполняет.

Анализ упражнения:

- Как ты чувствовал себя в роли родителя?
- Как ты чувствовал себя в роли ребенка?
- Какая роль тебе понравилась больше?
- Играешь ли ты когда-нибудь подобные роли в своей жизни? Если да, то с кем? Почему именно такое поведение ты выбираешь?
- Видел ли ты когда-нибудь других детей или взрослых, играющих такие роли? Как ты думаешь, что побуждает этих людей вести себя таким образом?
- Когда эти роли вредны и причиняют лишь зло (доставляют дискомфорт)?
- Могут ли эти роли оказаться полезными (или эффективными) в процессе жизнедеятельности или взаимодействия с другими (окружающими)?

Занятие 14

Цель: формирование у детей умений контролировать и регулировать свои негативные эмоции и деструктивное (девиантное) поведение.

ИГРА «ЖУЖА»

Цель: обучение детей контролировать свои эмоции и поведение.

Инструкция. Водящий (Жужа) сидит на стуле. Все остальные бегают вокруг него, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются. Жужа терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, пойманный становится Жужей.

В ходе игры психолог следит за тем, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными. После завершения игры психолог обсуждает с детьми, насколько трудно им было контролировать свои эмоции и действия (поступки) в процессе взаимодействия с другими.

ИГРА «СПУСТИТЬ ПАР»

Цель: развитие у детей сознательного контроля и способности к рефлексии собственного девиантного поведения.

Инструкция. Психолог обращается к учащимся: «Сядьте, пожалуйста, в общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется „Спустить пар“. Смысл данной игры заключается в следующем. Каждый из вас может сказать остальным о том, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: „Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковатые“ или „Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты“ и т. д.

Кроме того, пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь „спустить пар“. Если кому-то из вас совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: „У меня пока ничего не накопилось, и мне не нужно „спускать пар“. Итак, давайте начнем игру...».

Когда круг «спускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут ответить на претензии, адресованные им.

Затем психолог акцентирует внимание детей на том, чтобы они подумали по поводу того, что им сказали (выразили) в ходе игры (в качестве своеобразных претензий). Ведущий (психолог) продолжает: «Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите в себе изменить? Если да, то твердо скажите себе, например: „Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками...“ или „Я больше не буду сбрасывать твои вещи с парты“ и т. д. А теперь давайте каждый подумает и сообщит нам о том, что он хотел бы в себе изменить или что он больше не будет делать (совершать в плане поступков)».

В конце упражнения ребята делятся своими впечатлениями и совместно с психологом делают выводы о том, как важно уметь регулировать и корректировать свое поведение в жизни.

ИГРА «РУГАЕМСЯ ФРУКТАМИ»

Цель: развитие умения у детей выражать свое недовольство по отношению к другим в социально приемлемой форме.

Инструкция. Детям предлагается поругаться, но не плохими словами, а названиями фруктов и овощей, например: «Ты – банан, а ты – яблоко; ты – морковь, а ты – редиска» и т. д. В ходе игры ведущий обращает внимание детей на то, что всегда можно постараться найти плохому (негативному, ненормативному) слову альтернативу и тем самым не обижать своего собеседника (или оппонента).

Ведущий рекомендует ребятам вспоминать о этом упражнении каждый раз, когда у них появляется желание поругаться с кем-нибудь.

ИГРА «СНЕЖКИ»

Цель: обучение детей в приемлемой и увлекательной форме «сбрасывать» накопившиеся негативные эмоции, обуславливающие проявление различных форм девиантного поведения личности.

Инструкция. Участники делятся на две команды и начинают игру в снежки; снежками служат комки из газеты или бумаги.

Игра прекращается по сигналу ведущего. Затем психолог (ведущий) просит каждую команду придумать по одной игре, которая поможет им в дальнейшем справляться со своими отрицательными эмоциями и чувствами, а также развивать навыки построения позитивных взаимоотношений друг с другом.

УПРАЖНЕНИЕ «ВЫКИНЬ»

Цель: развитие у детей умения контролировать и регулировать свои негативные эмоции.

Инструкция. При выполнении упражнения необходимо, чтобы все ребята встали в круг. Психолог упражнению направляет детей следующим образом: «Представьте, что в ваших ладошках лежит комок из неприятных эмоций, от которых вы хотели бы избавиться. Этот комок становится все тяжелее и тяжелее, и вот уже настолько тяжело, что невозможно больше держать и необходимо избавиться от него. И теперь вы должны выкинуть этот комок за круг (вниз в пол), собрав при этом все силы, даже можно крикнуть, чтобы было легче»

После выполнения упражнения желающие (участники) делятся своими впечатлениями.

Занятие 15

Цель: формирование у детей умений контролировать и регулировать свои негативные эмоции и деструктивное (девиантное) поведение.

ИГРА «ТОЛКАЛКИ»

Цель: обучение детей правилам взаимодействия в группе, умению контролировать проявления своего девиантного поведения.

Инструкция. Психолог сопровождает детей в ходе игры следующим образом: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и коснитесь своими ладонями ладоней напарника. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на свое место. Поставив одну ногу назад, вы получите великолепную опору.

Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-либо мебель. Если вам надоест или вы устанете, крикните: „Стоп!“ Когда „Стоп!“ крикну я, все должны остановиться.

Ну что, готовы? Внимание! Приготовились! Начали!..»

Необходимо, чтобы дети пару раз потренировались. Когда они немного освоятся с игрой и в группе воцарится более открытая атмосфера, тогда можно попросить детей выбрать себе партнера, на которого они когда-либо сердились, злились, обижались и др.

Время от времени можно вводить новые варианты игры. Например, дети могут толкаться, скрестив руки крест-накрест: левой толкать рукой левую руку партнера, а правой – правую. Более того, участники могут толкаться спиной к спине, держась при этом за руки для лучшего равновесия. Учащиеся также могут толкаться ягодицами.

Анализ упражнения:

- Насколько тебе понравилась эта игра?
- Кого ты выбирал себе в партнеры?
- Ты толкался изо всех сил?
- Когда вы играли, ты больше толкал партнера или больше сопротивлялся?
- Вы с партнером оба действовали честно?
- Что ты придумал, чтобы победить?
- Ты толкался во всю силу или сдерживал себя?
- Что ты сейчас чувствуешь по отношению к своему партнеру?

УПРАЖНЕНИЕ «ШЛЯПА»

Цель: развитие у детей навыков регуляции и рефлексии собственного девиантного поведения.

Инструкция. Разбившись на пары, дети по очереди разыгрывают следующую ситуацию: человек расположился на скамейке и положил рядом свою шляпу; чуть позже на скамейку присаживается еще один прохожий, причем прямо на шляпу.

В этом задании дети демонстрируют свою реакцию на фрустрирующую ситуацию. В ходе упражнения обращается внимание на поведение и «пострадавшего», и «виновного». После обсуждения положительных и отрицательных моментов разных реакций в ситуации возможного конфликта психолог предлагает учащимся еще раз проиграть заданную ситуацию. При этом психолог привлекает к работе именно тех детей, которые демонстрировали изначально девиантные формы поведения (агрессивное поведение, конфликтное поведение, враждебное поведение, драчливость и др.). В данном случае участники отрабатывают модели социально одобряемого (конструктивного) поведения в конфликте.

УПРАЖНЕНИЕ «ЛИСТ ГНЕВА»

Цель: развитие у детей умения регулировать свое не нормативное (девиантное) поведение.

Инструкция. Ведущий рассказывает учащимся про «лист гнева» (можно продемонстрировать традиционный вариант, например, лист бумаги со злым изображением и надписью «Порви меня») и про то, как им возможно пользоваться. Затем каждому ребенку предлагается нарисовать собственный «лист гнева», который отражает особенности его злости и, следовательно, может помочь именно ему.

Ребята по желанию показывают свои рисунки. По окончании каждый участник может использовать рисунок по своему усмотрению (порвать, вложить или вклеить в тетрадь, взять с собой и пользоваться им в напряженной ситуации, обстановке).

В конце упражнения психолог (ведущий) проводит с детьми обсуждение следующих вопросов:

- Может ли агрессивное поведение быть конструктивным?
- Как можно отстаивать свои интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером?
- Каким образом можно помочь себе справиться со своим агрессивным, конфликтным поведением в момент развития спора, ссоры с другими?

УПРАЖНЕНИЕ «СПОСОБЫ ПОМОЩИ СЕБЕ»

Цель: развитие у детей способности осознавать и регулировать свое девиантное поведение и отрицательные эмоции.

Инструкция. Психолог акцентирует внимание детей на следующих способах разрядки и регуляции собственного поведения:

- разрядить свои эмоции на нейтральном объекте;
- громко спеть любимую песню;
- пометать дротики в мишень;
- попрыгать через скакалку;
- полить цветы; помыть пол; протереть пыль и т. д.;
- устроить «бой» с боксерской грушей;
- быстрыми движениями руки стереть с доски;
- пробежать несколько кругов вокруг дома (школы);
- поиграть в настольный футбол (баскетбол, хоккей);
- скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить;
- быстро нарисовать обидчика, а затем зачеркнуть изображение;
- слепить из пластилина фигуру обидчика, а затем сломать ее.

Далее психолог обсуждает и анализирует с детьми вышеперечисленные способы и затем просит каждого пофантазировать и придумать свой специальный способ, прием (на основе уже представленных), который поможет им в слож-

ной критической ситуации взаимодействия с окружающими регулировать отрицательные эмоциональные реакции и различные проявления (формы) своего не нормативного недисциплинированного поведения.

Занятие 16

Цель: обучение детей адекватно оценивать свое поведение в различных ситуациях (особенно в ситуациях конфликтного взаимодействия) и выражать свои мысли и чувства.

УПРАЖНЕНИЕ «РАЗНОЦВЕТНЫЙ МИР»

Цель: развитие у детей умения адекватно выражать себя (свои мысли, чувства, интересы), принимать взгляды, интересы, чувства других.

Инструкция. Класс разбивается на три группы путем вытягивания карточки определенного цвета. Каждая группа придумывает название своей страны, любимое блюдо, общее увлечение, традиционное приветствие жителей и др. Затем ребята представляют (презентуют) себя остальным участникам (другим группам).

Далее ведущий (психолог) предлагает учащимся обсудить вопросы:

- Как ты относишься к тому, что в мире все люди разные?
- Нравится ли тебе это?
- Почему есть люди, которым это не нравится?
- Что бы ты им сказал по этому поводу?
- Как ты относишься к людям, не похожим на тебя, прав ли ты?

УПРАЖНЕНИЕ «ВЫРАЗИ СЕБЯ»

Цель: обучение детей осознавать и выражать себя (свои чувства, мысли, настроение) с помощью различных средств.

Инструкция: на первом этапе упражнения детям предлагается выразить свое состояние с помощью слов. Каждый участник круга сообщает о своем настроении, чувствах и эмоциях. Затем то же самое чувство (настроение) учащиеся изображают с помощью мимики и жестов. На заключительном этапе участники должны нарисовать на листе бумаги то, что они ощущают в данный момент. Далее проводится обсуждение, на котором участники выясняют, насколько трудно или легко им было выражать себя с помощью слов, жестов и рисунка, изменилось ли как-то их состояние в процессе выполнения упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ «НЕБЕСА И АД»

Цель: осознание детьми неэффективных способов «разрешения» конфликтных ситуаций и деструктивных стереотипов поведения в процессе конфликтного взаимодействия с окружающими.

Инструкция. Психолог предлагает вниманию детей следующую историю. «Один молодой воин пришел к мудрому пожилому человеку и спросил его: „О, мудрец, раскрой мне тайну жизни. В чем разница между небесами и адом?“

Мудрец на мгновение задумался и ответил: „Ты глупый молодой дурак. Как человек, подобный тебе, может понять такое? Ты слишком невежествен“

Услышав такое, молодой воин рассвирепел. „Да за такие слова я готов тебя просто убить!“, – заорал он и достал меч из ножен, чтобы покарать мудреца. В это же мгновение мудрец сказал: „Вот это и есть ад“

Услышав эти слова, молодой воин вновь вложил меч в ножны. „А вот это и есть небес“, – заметил старик».

Психолог подчеркивает: «Время от времени каждый из нас в разговоре имеет другую точку зрения и хочет доказать свою правоту во что бы то ни стало. Иногда в таком споре нет ничего плохого, но порой это превращается в настоящую открытую борьбу».

Психолог просит детей вспомнить случай, когда их спор с кем-нибудь едва ли не закончился настоящей битвой (дракой) или, наоборот, ситуацию, в которой оба спорщика были готовы драться, но что-то (кто-то) помогло избежать рукоприкладства... «Расскажите, что произошло в той ситуации и как вы себя при этом чувствовали. Кроме того, поделитесь с нами, если вы избежали драки, как вам это удалось. Придумайте своей истории какое-нибудь название».

Затем ребята рассказывают свои истории.

Анализ упражнения:

- Что можно сделать, для того, чтобы спор не превращался в драку?
- Драка – это хороший способ разрешить спор?
- В чем разница между спором и дракой?
- Почему пожилой мудрец сказал, что насилие – это ад?

Дополнительные вопросы (если позволяют временные границы занятия, психолог задает вопросы уже в индивидуальном порядке):

- Что ты делаешь, когда кто-нибудь хочет у тебя что-то отобрать?
- Что ты делаешь, когда кто-нибудь оскорбляет тебя словами или жестами?
- Бывают ли случаи, когда ты вынужден драться?
- Что ты делаешь, когда видишь, что двое детей вот-вот подерутся?
- Приходилось ли тебе когда-нибудь драться?
- Как ты чувствовал себя при этом?

Занятие 17

Цель: обучение детей адекватно оценивать свое поведение в различных ситуациях (особенно в ситуациях конфликтного взаимодействия), выражать свои мысли и чувства.

УПРАЖНЕНИЕ «ЛЕВ, ЛИСА, КОСУЛЯ И ГОЛУБЬ»

Цель: развитие у детей умения сотрудничать друг с другом и одновременно анализировать особенности своего поведения и самочувствия в разных жизненных ситуациях, обстоятельствах.

Инструкция. Участники делятся на четыре команды, каждая должна нарисовать одно из предложенных животных – льва, лисицу, косулю или голубя (рисунок должен быть крупным и цветным). В рисовании участвуют все. Затем ведущий вешает рисунки в разных углах комнаты.

Дети пытаются ответить на следующие вопросы: «Как обычно я чувствую себя в те моменты, когда прихожу в новую группу, в новый класс, спортивную секцию и т. п.? На какого из предложенных животных я больше всего похож в этих ситуациях?» После этого дети подходят к соответствующему рисунку.

Выбравшие одно и то же животное учащиеся собираются в круг и обсуждают свой выбор: «Как я веду себя в новой группе? Как я себя чувствую? Как я веду себя в этом классе?»

После обсуждения каждая группа выбирает своего представителя, который рассказывает классу о чувствах и мыслях участников своей группы.

Анализ упражнения:

- Нравится ли вам выбранное вами животное?
- Какие у него (животного) положительные и отрицательные стороны?
- Что бы вы (ты) хотели изменить в своем поведении?

УПРАЖНЕНИЕ «ЛЮБОВЬ И ЗЛОСТЬ»

Цель: обучение детей выражению одновременно негативных и позитивных эмоций и чувств по отношению к окружающим, сохраняя при этом с ними контакт и взаимодействие.

Инструкция. Психолог обращается к учащимся: «Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза. Представьте себе, что сейчас вы разговариваете с кем-нибудь, на кого вы рассержены. Скажите этому человеку, за что вы на него рассердились. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что вы от него ожидали. Поговорите с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог вас услышать. Скажите очень четко и точно, на что именно вы рассердились. Если, к примеру, вы рассердились на своего младшего братишку, то можно сказать

ему, например: „Федя, меня выводит из себя то, что ты рисуешь всякие каракули в моей тетради“ Если вы рассердились на свою сестру, можно сказать ей, например: „Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки“ Если вы рассердились на своих родителей, скажите им как можно точнее, чем они вас прогневили, например: „Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе“

А теперь скажите человеку, с которым вы разговаривали, что вам в нем нравится. Скажите об этом тоже как можно конкретнее. Например: „Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня“ или „Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки“

А сейчас подумайте немного о том, кто в классе вас иногда злит. Представьте, что вы подходите к этому человеку и четко и конкретно говорите ему, чем именно он вас вывел из себя...

Теперь мысленно подойдите к этому учащемуся вновь и скажите ему, что вам нравится в нем.

Затем вы можете снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотрите на других участников (ребят). А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении».

В ходе упражнения необходимо, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок. В данном упражнении допустимо выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и связанных с ними чувств и эмоций. Таким способом дети могут ощутить свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека как личность, а только определенную форму его поведения.

Анализ упражнения:

- Что ты «здесь и сейчас» чувствуешь?
- Почему важно говорить другому о своих отрицательных и положительных чувствах?
- Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился?
- Когда злость, гнев, обида проходят быстрее, когда их замалчиваешь или когда о них рассказываешь?
- Как ты можешь в дальнейшем предупреждать развитие конфликтной ситуации (продемонстрировать с помощью примеров из жизни)?
- Как ты считаешь, что может вызывать у нас негативные эмоции и чувства – отрицательные действия и поступки (проступки) человека или сам человек, их совершивший?

- Могут ли поступки человека влиять на отношение к нему других (окружающих) людей? Как это может проявляться?

УПРАЖНЕНИЕ «ПРАВИЛА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ»

Цель: обучение детей адекватным и конструктивным формам поведения в обстоятельствах конфликтного взаимодействия.

Инструкция. Психологу необходимо заранее подготовить определенный набор фраз, которым учащиеся склонны пользоваться при оценке поведения других людей. В этом наборе обязательно должны быть такие выражения, как «Ты дурак!», «Смотри, куда прешь, корова!», «Ты больной что ли?», «С тобой со скуки помрешь, ты такой ограниченный!», «Хватит вести себя как идиот!» и другие фразы, противоречащие социальным нормам и правилам взаимодействия и поведения личности. Данные обценные выражения желательно записать на отдельных листочках.

В ходе упражнения психолог знакомит детей с правилами поведения и взаимодействия в конфликтной ситуации, акцентируя особое внимание на законах правильной критики другого человека. Как правило, к ним относятся такие:

- критиковать не человека в целом, а его конкретные действия;
- говорить о своих чувствах по поводу того, что не нравится;
- проявлять уважительное отношение к человеку;
- избегать слов и интонаций, которые могут обидеть человека;
- не приказывать, а предлагать человеку выбор.

Затем психолог предлагает детям попрактиковаться в использовании обозначенных правил взаимодействия на основе подготовленного набора «обидных» фраз.

Учащиеся формулируют разные варианты того, как можно изменить предложенные фразы, чтобы сказать о своих чувствах (переживаниях) и мыслях, но при этом не обидеть человека. Психолог помогает детям, демонстрируя соответствующие примеры.

Так, фраза «С тобой со скуки помрешь, ты такой ограниченный!» может быть видоизменена следующим образом: «Знаешь, мне уже надоело собирать мозаику. Давай лучше погуляем или построим замок из конструктора» или «Лично мне не очень интересно слушать об одном и том же целый день. Я уверен, что ты знаешь еще много интересных вещей. Так что, может, поговорим о чем-то еще или займемся делами?».

Такое выражение как «Ты дурак!» может трансформироваться в предложение типа: «Знаешь, я устала тебе повторять, что мне очень неприятно, когда ты дергаешь меня за волосы. Как я могу тебе по-другому объяснить, чтобы ты больше этого не делал» и т. д.

В конце упражнения ведущий (психолог) просит детей поделиться своими впечатлениями и сделать выводы о том, как правильно сформулированная фраза, отражающая конструктивное замечание или критику в адрес другого, может способствовать успешному разрешению спорных противоречивых ситуаций с окружающими людьми (с одноклассниками, родителями и др.) и минимизировать негативные (деструктивные, фрустрационные) последствия конфликтного взаимодействия в целом.

Занятие 18

Цель: развитие и закрепление у детей навыков регуляции и управления своим поведением.

УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛШЕБНЫЕ ЗАРОСЛИ»

Цель: развитие и закрепление у детей способности управлять поведением и взаимодействием с другими.

Инструкция. Каждый участник пытается проникнуть в центр круга, образованного тесно прижатыми «волшебными зарослями», – всеми участниками. «Заросли» знают и понимают только хорошие, позитивные, вежливые, доброжелательные слова и не приемлют насилия и жестокости. Ведущий должен добрыми словами и нежными движениями уговорить «заросли» пропустить его в центр круга. Далее ведущий проводит с детьми обсуждение вопроса: «Когда и при каких условиях „заросли“ расступились, а при каких нет?».

УПРАЖНЕНИЕ «ПОМИРИСЬ С ДРУГИМ САМ И ПОМОГИ ПОМИРИТЬСЯ ДРУГИМ»

Цель: способствовать закреплению у детей умения контролировать и регулировать свое поведение в различных ситуациях взаимодействия.

Инструкция. Учащимся предлагается ролевое проигрывание следующих ситуаций:

- «Ты очень обидел своего друга. Попробуй помириться с ним»;
- «Ты долго работал и отлично выполнил домашнее задание, но когда вернулся с прогулки, увидел, что маленькая сестренка пролила на твою открытую тетрадь ярко-зеленую краску. Что ты будешь делать в данной ситуации?»;
- «Ты одолжил учебник своему другу и он его потерял. Что ты чувствуешь? Как поступишь со своим другом?»;

- «Твои одноклассники решили подшутить над тобой и положили на твой стул острую кнопку, а ты на нее сел. Каковы твои действия в этой ситуации? Что ты скажешь своим друзьям?»;
- «Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика. Что ты сделаешь, чтобы разнять их?»;
- «Катя и Света на школьной площадке. Они находят на земле яркую ручку. Обе тянутся к ней. Света выхватывает ручку из руки Кати. Она настаивает, что увидела ручку первая и, значит, имеет на нее право. Света прячет ручку за спину и кричит, что ручка ее. Как помирить девочек?»;
- «Мама заставляет тебя мыть посуду, а ты хочешь посмотреть по телевизору свой любимый мультфильм, который вот-вот начнется. Как ты поступишь в данной ситуации?»;
- «Оля принесла в школу плеер, полученный в подарок накануне. Друзья захотели послушать музыку. Когда очередь дошла до Димы, он случайно сломал одну из кнопок. Оля увидела это и страшно разозлилась. Как поступить Оле в этой ситуации?».

После проигрывания вариантов желательного поведения в предложенных конфликтных ситуациях психолог подводит детей к выводу о том, что каждый должен уметь отвечать за собственные поступки, признавать свою вину и извиняться, если был не прав.

УПРАЖНЕНИЕ «ЯДОВИТАЯ ЗМЕЯ»

Цель: осознание детьми альтернативных форм (стратегий) поведения во взаимодействии с другими.

Инструкция. Ведущий рассказывает детям притчу: «Жила-была ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца, который посоветовал ей прекратить обижать людей, и змея решила жить по-новому, не нанося никому ущерба и вреда. Но как только люди узнали про это, они стали бросать в змею камни, таскать ее за хвост и издеваться над ней. Мудрец увидел, что происходит и, выслушав жалобы змеи, сказал: „Я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдание и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их!“».

Детям предлагается обсудить притчу, высказать собственное мнение, предложить выход из ситуации.

Затем ведущий (психолог) обобщает высказанные мнения детей и подчеркивает, что мораль данной притчи заключается в следующем: «Противоборствуя со злом, не следует причинять зла в ответ!»

Занятие 19

Цель: расширение поведенческого репертуара детей; освоение ими новых способов поведенческого реагирования.

ИГРА «С ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ»

Цель: расширение диапазона взаимодействия детей друг с другом.

Инструкция. Для проведения игры необходимо освободить помещение. Желательно, чтобы помещение было просторным. Всем участникам плотно завязывают глаза. Суть игры состоит в следующем: сначала все хаотично двигаются по комнате, стараясь не толкаться. Затем мальчики пытаются образовать свой кружок в одной части помещения, а девочки – в другой. Разговаривать и издавать звуки нельзя. Можно только касаться друг друга и определять, кто есть кто на ощупь.

УПРАЖНЕНИЕ «КАМУШЕК В БОТИНКЕ»

Цель: развитие у детей умения обозначать и конструктивно решать имеющиеся трудности (проблемы) в процессе взаимодействия.

Инструкция. Психолог, общаясь с детьми, просит их сделать следующее: «Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, случается так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка и маленькая проблема становится большой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как „маленький камушек в ботинке“. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, – могут возникнуть проблемы, и немалые. В связи с этим всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: „У меня камушек в ботинке“, то все мы будем знать, что вам что-то „мешает“, т. е. вас мучает или расстраивает какая-нибудь проблема, и, следовательно, мы сможем поговорить об этом.

А сейчас хорошо подумайте, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам или из-за чего бы вы переживали. Скажите: „У меня нет камушка в ботинке“ или „У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что

Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками“. Расскажите нам, что еще вас удручает, расстраивает, обижает или злит и т. д.»

В ходе упражнения детям дается возможность поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их внутреннего состояния. Затем обсуждаются отдельные «камушки», которые были обозначены учащимися.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРИМИРЕНИЕ»

Цель: развитие у детей навыков примирения после ссоры или недоразумения, возникшего между ними.

Инструкция. Психолог обращается к детской аудитории: «Что вы делаете, заметив, что вы кого-нибудь обидели? Можете ли вы попросить прощения в такой ситуации?

Что вы чувствуете, когда кто-нибудь обижает вас? Можете ли вы простить его?

С каким человеком вам легче всего помириться? А с кем вам помириться трудно?

А теперь сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Итак, выберите какого-нибудь важного для вас человека, с которым вы недавно поссорились и на которого вы еще продолжаете сердиться или обижаться.

Представьте себе этого человека как можно более тщательно. Обратите внимание на выражение его лица, посмотрите, в каком он сейчас настроении.

Когда вам покажется, что вы достаточно четко видите этого человека, пригласите его сесть рядом с вами. Может быть, вам захочется начать разговор с рассказа о том, что вам нравится в этом человеке, почему он важен для вас...

Затем вы можете сказать этому человеку, что ссора была очень обидной для вас. Вы можете рассказать ему, что вы тогда чувствовали. Если хотите, можете спросить у него, как он воспринял эту ссору. А затем простыми словами можете сказать ему, что вы очень жалеете о том, что обидели его и что для вас очень важно восстановить мир. Попробуйте сказать ему все это сами.

Так как все это для вас очень серьезно, важно, чтобы и ваш собеседник понял это.

Просто скажите ему: „У меня есть подарок для тебя“. И как только вы скажете эти слова, в руках у вас, к вашему удивлению, появится небольшой пакетик. Вы знаете, что в нем лежит подарок для вашего собеседника, отдаете ему этот пакетик со словами: „Это для тебя“.

Он берет подарок обеими руками. Он улыбается, распаковывая подарок. Может быть, в этом пакете лежит что-то такое, что на самом деле необходимо этому человеку, а может быть, ваш подарок говорит о том, что вы хотите помириться с ним. Например, это может быть цветок, свеча, шоколадное сердечко или что-нибудь похожее. Пусть для вас самих окажется сюрпризом то, что ваш собеседник достанет из пакета.

А теперь посмотрите в лицо своему собеседнику. Посмотрите, не скажет ли он вам что-нибудь в ответ или, может быть, он как-нибудь ещеотреагирует на ваш подарок, как-нибудь еще покажет свою радость и удивление.

Но пришло время попрощаться с этим человеком. Запомните те чувства, которые возникали у вас во время примирения с ним. Запомните, какие чувства возникали у вас, когда вы говорили ему о причинах ссоры и о том, что вы очень хотите помириться с ним.

А теперь вы можете постепенно возвращаться обратно к нам, в наше пространство круга. Потянитесь, напрягите и расслабьте мышцы и откройте глаза»

Анализ упражнения:

- Тебе трудно было простить другого? Как ты себя чувствовал при этом?
- Тебе удалось увидеть, что было в пакете?
- Как реагировал твой собеседник?
- Что происходит, когда ты долго сердишься на кого-нибудь?
- Как ты думаешь, прощение – это признак силы или признак слабости?
- Почему так важно прощать других?

УПРАЖНЕНИЕ «ПЛАН МОИХ ДОБРЫХ ДЕЛ»

Цель: обогащение поведенческого репертуара детей во взаимодействии с окружающими.

Инструкция. Каждый участник продумывает и записывает в дневничок план своих добрых дел в отношении других людей на ближайший месяц. Затем дети по кругу зачитывают свои индивидуальные планы, а психолог следит за тем, чтобы они совпадали с реальными возможностями ребят. Наиболее плодотворным является процесс, если, слушая товарищей, дети вносят коррективы в свои планы, дополняют список другими добрыми делами, которые им по силам. Ведущий (психолог) договаривается с учащимися о том, что через месяц каждый из них обязательно сообщит, все ли из задуманного, запланированного, удалось осуществить.

Занятие 20

Цель: расширение поведенческого репертуара детей; освоение ими новых способов поведенческого реагирования.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРИДУМАЙТЕ ИСТОРИЮ»

Цель: развитие у детей навыков сотрудничества и умения подчинять свое поведение правилам, установленным в группе.

Инструкция. Участники делятся на команды по три человека. Каждый старается быть в команде с теми, кого он недостаточно хорошо знает. Образувавшиеся тройки садятся вокруг стола и слушают, какое задание им придется выполнить.

Дети должны совместно придумать историю. Рассказывая историю, необходимо соблюдать правило: каждый говорит одно предложение и делает паузу. Другой участник тройки произносит свое, продолжающее историю, предложение. Затем говорит третий и т. д. Порядок может меняться.

Учащиеся могут вводить в свою историю известные персонажи, использовать идеи, услышанные где-то, предлагать что-то свое, чего нигде ни у кого не было. В результате должна получиться совершенно своеобразная, оригинальная история. Кроме того, история должна быть совсем короткой, рассчитанной на 5 минут.

Затем несколько участников рассказывают всей группе истории, придуманные в их тройках.

Более того, дети могут сделать иллюстрации к своим историям и в процессе повествования их показывать.

Анализ упражнения:

- Понравился ли тебе процесс совместного создания историй?
- Узнал ли ты что-то новое об участниках своей команды?
- Какие истории тебе нравится читать или слушать?
- Какие истории настраивают тебе на позитивные поступки, а какие – на проступки (негативные поступки)? Почему, если такое поведение имеет место быть?

УПРАЖНЕНИЕ «ДРУЖЕЛЮБНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ»

Цель: предоставление детям возможности научиться формулировать в корректной и доброжелательной форме собственные требования окружающим (сверстникам или взрослым).

Инструкция. Психолог предварительно готовит по одному экземпляру «Листа участника» для каждого ребенка.

«Лист участника» выглядит следующим образом.

Что бы ты сказал в таких ситуациях как:

- 1) ты видишь несколько играющих друг с другом ребят и хочешь включиться в игру...;
- 2) несколько твоих друзей идут вместе в кино, а тебя с собой не пригласили. Ты хочешь пойти вместе с ними...;
- 3) твоя подруга взяла у тебя книгу почитать и не возвращает ее обратно. Ты хочешь получить книгу назад...;
- 4) ты хочешь, чтобы родители давали тебе больше карманных денег...;

- 5) ты не понял, как надо решать пример, и хочешь, чтобы учитель объяснил тебе еще раз...;
- 6) неделю назад ты спросил у своего отца, можно ли тебе пойти к другу в гости с ночевкой, и до сих пор ты не получил ответа...;
- 7) твой друг взял у тебя деньги взаймы и не вернул. Эти деньги нужны сейчас тебе самому...;
- 8) кто-то из ребят смеется над твоей новой прической...;
- 9) ты стоишь в магазине в очереди в кассу, а какая-то женщина пытается пройти без очереди...;
- 10) вы дома давно ни во что не играли все вместе. Ты узнал новую игру и хочешь, чтобы родители поиграли в нее вместе с тобой...

Упражнение начинается со слов психолога: «Временами все мы чего-то хотим от других людей. Например, хотим, чтобы они приняли нас в свою игру или в какую-нибудь интересную совместную деятельность и т. д. Когда мы чего-то хотим от другого человека, мы можем выразить свое желание удачно или не очень. Если мы тревожимся или робеем, то формулируем наши желания недостаточно ясно. Если мы чересчур решительны и напористы, то можем задеть чувства другого человека, оскорбить или обидеть его. Лучше всего, если мы высказываем свои требования ясно и дружелюбно. Сделать это можно, например, следующим образом.

Мы смотрим человеку прямо в глаза, говорим спокойным, уверенным голосом и сразу начинаем с того, чего мы хотим, говоря, например: „Я хочу... Мне нужно...Мне бы очень хотелось...“ Разумеется мы не всегда слышим в ответ „да“, и не всегда получаем то, чего хотим. Но если мы вовсе не пытаемся получить желаемое, то гораздо чаще оказываемся разочарованными, испытываем чувство собственной слабости и беспомощности. Мне хочется, чтобы вы сегодня поучились выдвигать свои требования ясно и доброжелательно. Представьте себе, что вы пришли за покупками в магазин, и продавщица не полностью дает вам сдачу. Что вы ей скажете? (В данном случае психологу необходимо обсудить с детьми различные эффективные и неэффективные варианты реплик.)

Теперь возьмите каждый по „Листу участника“. Объединитесь по трое и сядьте вместе. Просмотрите один за другим все представленные примеры. Каждый из вас должен будет сказать, как он сформулирует свое требование в описанной ситуации взаимодействия с окружающими людьми. А двое других будут внимательно его слушать и потом скажут, что они об этом думают...».

Затем психолог помогает ребятам грамотно сформулировать варианты конструктивных требований на основе данных ситуаций.

Анализ упражнения:

- Чему полезному для себя ты научился?
- Как ты высказываешь свои требования в жизни: слишком робко или чересчур напористо?

- Что дается тебе легче: предъявлять требования взрослым или другим детям?
- Почему так важно высказывать требования дружелюбным тоном?
- Как ты реагируешь, когда слышишь в ответ «нет»?
- Кто из ребят в классе, по-твоему мнению, умеет хорошо предъявлять требования?
- Как предъявляет требования классу ваш учитель?

Если позволяют временные ресурсы, то можно провести с детьми следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОСЫЛАЙ ХОРОШИЕ ЧУВСТВА»

Цель: тренировка у детей умения чувствовать настроение окружающих; мотивирование детей к проявлению положительных эмоций и совершению созидательных поступков.

Инструкция. Психолог выстраивает диалог с детьми: «Приходилось ли вам когда-нибудь заходить в помещение, где ощущается „напряженная атмосфера“, т. е. находятся раздраженные, недовольные или разочарованные люди? По каким признакам можно определить, что в той или иной группе людей царит „напряженная атмосфера“? Мы можем заметить это, даже если совершенно не знаем о том, что там произошло до нашего появления. И очень трудно самому сохранить хорошее настроение в такой ситуации. А по каким признакам мы замечаем, что в группе царит позитивное настроение? Передается ли и нам самим это позитивное настроение?»

Итак, сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представьте себе, что над вашей головой висит чудесная золотая звезда. Это ваша звезда, она принадлежит вам и заботится о том, чтобы вы были счастливы. Представьте себе, что вы с ног до головы озарены светом этой звезды, светом любви и радости... Представьте себе еще, что этот свет насквозь пронизывает все ваше тело... Теперь приложите свою руку сначала к сердцу, потом – к горлу и ко лбу. Почувствуйте, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представьте себе, что вы, как и ваша звезда, тоже испускаете во все стороны лучи ясного теплого света, и что этот свет идет ко всем ребятам в этой комнате... Подумайте обо всех, кто находится в этой комнате, и пошлите всем немного своего света...

А сейчас пошлите немного своего света людям, которых нет в этой комнате: вашим родным, друзьям, а также близким и знакомым, живущим в других городах...

Теперь прислушайтесь к самому себе. Ощущаете ли вы какие-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу?

Сохраните в памяти эти чувства и обращайтесь к ним в тех случаях, когда вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы...

А сейчас попрощайтесь со своей звездой и мысленно возвращайтесь назад, в пространство нашей комнаты. Когда я досчитаю до трех, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате. Раз... Два... Три...».

Анализ упражнения:

- Какие ощущения ты испытывал, когда посылали свет другим людям?
- Кому ты посылаешь особенно много света?
- Было ли у тебя ощущение, что ты и сам получаешь свет от кого-нибудь из ребят?
- Что в этом упражнении было самым трудным для тебя?

Занятие 21

Цель: формирование навыков саморегуляции и саморефлексии; обучение детей техникам ауторелаксации и саморегуляции.

УПРАЖНЕНИЕ «РАДУГА»

Цель: овладение техникой ауторелаксации.

Инструкция. Дети садятся поудобнее, закрывают глаза и в течение 1–2 минут представляют себе легкую воздушную радугу, прекрасную игру красок и себя отдыхающими в спокойном, приятном состоянии. Психолог «навеивает» на детей приятные ощущения безмятежности, расслабленности. Затем обсуждается, какие чувства испытывали ребята во время выполнения упражнения, что ощущали, кто «видел» что-нибудь необычное.

Заканчивается упражнение тем, что дети встают, прогнувшись, потягиваются и движениями рук над головой изображают дугу радуги (одновременно разминая мышцы).

УПРАЖНЕНИЕ «ДЕРЕВО»

Цель: развитие у детей навыков саморегуляции.

Инструкция. Дети встают в круг на некотором расстоянии друг от друга. Каждый учащийся должен сильно надавить пятками на пол, руки сжать в кулачки, крепко сцепить зубы. Далее ведущий говорит: «Каждый из вас представляет собой могучее, крепкое дерево, у вас мощные корни и никакие ветра вам не страшны. Представьте, что эти корни крепко держат ваш ствол, и вы стоите на земле твердо и уверенно. В сложных жизненных ситуациях, когда на душе „скребут кошки“, хочется плакать или драться, станьте могучим и крепким деревом, скажите себе, что вы сильные, у вас все получится, все будет хорошо. Это поза уверенного человека».

Затем дети берутся за руки и поднимают их вверх, продолжая давить пятками на пол. Они произносят: «Мы вместе – великая сила. Одиному дереву тяжело в ненастье. Намного легче устоять целой роще. Вместе нам не страшны никакие невзгоды». После этого психолог предлагает детям резко встряхнуть руками, расслабиться.

Каждый участник рисует свое дерево и совместно с психологом дети обсуждают рисунки.

УПРАЖНЕНИЕ «ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ»

Цель: обучение детей релаксационной технике.

Инструкция. Психолог обращается к учащимся: «Назовите мне день, в который вы охотно идете в школу... Назовите день, когда вы не очень охотно идете в школу... Назовите ситуацию, в которой вы бываете собранными... Назовите ситуацию, когда вы взволнованы и невнимательны... Я хочу вам показать, как можно научиться чувствовать себя уверенным, довольным и бодрым...

Сядьте, выпрямившись, на стул и держите спину совсем прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленно посмотрите в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох... Когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш выдох долетает до двери комнаты. А когда вы вдыхаете – не напрягайтесь, пусть воздух просто снова войдет в ваше тело... Если хотите, можете своему дыханию придать какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представьте себе, что вы выдыхаете свое беспокойство, свой страх, свое напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный цвет, например, голубой. И представьте себе, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость»

Необходимо повторить важнейшие пункты инструкции, включить классическую приятную, релаксирующую музыку и дать детям время на выполнение упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ «РЕФЛЕКСИВНЫЙ АНАЛИЗ»

Цель: развитие у детей навыков саморефлексии.

Инструкция. Детям предлагается на некоторое время закрыть глаза и подумать над вопросом: «Как можно помочь себе, если вдруг начинаешь злиться?»

Затем детям задается следующий вопрос: «В связи с этим как можно изменить свое состояние, поведение, а также взаимодействие с другими?».

Участники обмениваются впечатлениями и совместно с психологом выработывают специфическую «формулу самопомощи», которая способствует

достижению личностной уравновешенности и успешного взаимодействия с окружающими людьми.

УПРАЖНЕНИЕ «ВОЗЬМИ СЕБЯ В РУКИ»

Цель: развитие у детей умения саморегуляции.

Инструкция. Продолжая тему самоконтроля и саморегуляции поведения, психолог акцентирует внимание детей на следующем приеме. Он объясняет, что при первых признаках беспокойства, когда хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ обрести душевное равновесие: необходимо обхватить ладонями локти и сильно прижать руки к груди – это поза выдержанного, сильного духом человека.

Занятие 22

Цель: формирование у детей навыков саморегуляции и саморефлексии; обучение детей техникам ауторелаксации и саморегуляции.

УПРАЖНЕНИЕ «ТЕПЛЫЙ, КАК СОЛНЦЕ, ЛЕГКИЙ, КАК ДУНОВЕНИЕ...»

Цель: развитие у детей навыков ауторелаксации и саморегуляции.

Инструкция. Психолог обращается к учащимся: «Сядьте или лягте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните и выдохните...»

Представьте себе, что сейчас чудесный день, и над вами проплывает серое облачко, на которое вы можете уложить все свои горести и заботы. Дайте всем вашим заботам просто улететь с ним...

Представьте себе, что небо над вами ярко-голубое, что легкие лучи солнца согревают вас. Вы чувствуете себя надежно защищенными – так мирно и спокойно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось вашей головы и вы чувствуете себя легко и счастливо, как маленькое легкое перышко. Вы думаете, что вы сегодня такие же замечательные, как небо, такие же теплые, как солнце, и такие же нежные, как дуновение ветерка.

Представьте себе, что при вдохе ваше тело наполняется золотым светом, – от головы до кончиков пальцев ног... А когда вы выдыхаете, представьте себе, что все чувства, которые не нужны, покидают вас. Вы вдыхаете золотой свет, а выдыхаете неприятные чувства.

Вы как маленькое перышко, которое несет легкий ветер; вы как луч солнца, падающий на Землю. Дайте еще больше расслабиться своему телу, своим плечам и рукам, своим ногам, расслабьте свои стопы и ладошки.

Представьте себе, что вы – радуга, которая состоит из множества различных цветов. Нет никого на свете, кто думал и чувствовал бы так же, как вы... Это просто замечательно, что вы можете быть здесь, среди нас...

Не спеша возвращайтесь назад, сюда, к тем, кто сидит или лежит здесь на полу. Ощутите свою голову, руки, ноги. Вздохните глубоко и легко. Теперь вы можете чувствовать себя радугой и радовать цветами себя и других. Медленно открывайте глаза, начинайте снова двигаться. Когда вы откроете глаза очень широко, то увидите вокруг себя другие радуги. А сейчас возьмите лист бумаги, краски и нарисуйте свою радугу».

Анализ упражнения:

- Опишите в двух-трех словах свое состояние до выполнения упражнения.
- Удалось ли в процессе упражнения расслабиться, почувствовать себя более спокойно, свободно и т. д.?
- Охарактеризуйте свое расслабленное, спокойное состояние, в котором ты пребываешь сейчас.
- Что в твоей радуге особенно прекрасно?

Каждому ребенку необходимо дать возможность продемонстрировать свой рисунок и порассуждать о том, как именно радуга, изображенная на рисунке, может выражать внутреннее состояние (настроение, эмоции, чувства, мысли) человека, его индивидуальность, индивидуальные личностные качества, особенности и др.

УПРАЖНЕНИЕ «ТАНЦЫ – ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ»

Цель: развитие у детей навыков саморефлексии и самоуправления.

Инструкция. Психолог просит детей сделать следующее: «Разбейтесь на пары.

Вы должны будете вместе придумать танец. Один из вас должен изобразить грустный танец, а другой – веселый. Понаблюдайте, что произойдет, посмотрите на танцы друг друга – ведь другие дети могут изобрести совершенно иной танец, не такой, какой придумали вы. Может быть, тогда веселый танец будет еще веселее, а грустный – еще грустнее. Скажите своим танцем как вам грустно или, наоборот, как вам весело».

Упражнение выполняется под музыку. Каждые 1–2 минуты дети меняются ролями.

Другие пары чувств, которые можно предложить детям: нервный – спокойный, беспечный – озабоченный (озадаченный), сердитый – довольный, жадный – щедрый, злой – добрый, трусливый – смелый, бунтарский – покорный, унылый – полный надежд, взволнованный – скупающий и т. д.

Спустя какое-то время детям можно дать возможность самим называть интересные для них противоположности.

УПРАЖНЕНИЕ «ЧЕРЕПАХА»

Цель: обучение детей ауторелаксации и саморегуляции.

Инструкция. Ведущий спрашивает у детей: «Скажите, пожалуйста, как ведет себя черепаха, если ее что-то испугало? Правильно, она прячется в панцирь, втягивая в него голову и лапки. Представим себе, что мы черепахи и что-то нас испугало или расстроило».

Дети вслед за ведущим «прячутся в панцирь»: голова втянута и опущена на грудь, руки сжимаются в кулачки и крепко прижаты к груди, ноги поджаты. В таком положении нужно подольше задержаться, зафиксировав напряженное состояние. После этого психолог говорит, что «опасность миновала», и все начинают медленно расслабляться. Важно дать детям ощутить разницу между напряжением и расслаблением.

Затем психолог советует ребятам всякий раз, когда их что-то расстраивает или огорчает, представлять себя черепахами и мысленно «прятаться в панцирь», чтобы не наделать глупостей, не наговорить ненужных слов, о которых потом они будут сожалеть.

УПРАЖНЕНИЕ «ГРЯЗНЫЕ РУКИ»

Цель: обучение детей ауторелаксации и саморегуляции.

Инструкция. Дети устраиваются поудобнее в расслабленной позе, закрывают глаза, делают глубокий вдох, задерживают дыхание и затем медленно выдыхают воздух. Им необходимо мысленно увидеть человека, на которого они разозлились, и вновь испытать это чувство. Далее ребята представляют, что вся злость на обидчика как бы стекается и концентрируется в кистях рук. Когда все дети проделали это (в течение нескольких минут), психолог говорит: «Теперь вся злость находится в кистях ваших рук. Если злости было много, вы ощущаете ее тяжесть. Злость – это неприятное (негативное) чувство, поэтому кажется, что у вас грязные руки. Так давайте вымоем их хорошенько, смоем злость, нам станет намного легче и приятнее. Мы ощутим чистоту и свежесть, как после купания. Мы будем готовы разговаривать с любым человеком доброжелательно, вежливо, сохраняя эту чистоту и свежесть».

Затем учащиеся открывают глаза и рассказывают о своих ощущениях.

УПРАЖНЕНИЕ «ИВА – ТОПОЛЬ»

Цель: развитие у детей навыков ауторелаксации и саморегуляции.

Инструкция. Дети встают в круг и выполняют задание психолога. Им предлагается расставить ноги на ширину плеч, слегка наклонить корпус, опустить голову, опустить руки вдоль туловища и представить, что они –

плакучие ивы, ветви которых – руки – плавно раскачивает ветерок.

Для выполнения упражнения необходимо расслабиться.

Затем психолог просит ребят плавно поднять руки вверх, прогнуться, выпрямиться, сделать глубокий вдох и быстрый выдох, поставить пятки вместе, носки – врозь. В таком положении каждый из них – стройный, сильный, могучий тополь, которому не страшны никакие ветры и бури.

В конце упражнения ведущий (психолог) говорит ребятам: «Теперь вы отдохнули, расслабились и набрались новых сил для добрых дел. Вам никто не страшен. Вы смелые, решительные и отважные. Вы готовы защищать слабых, помогать малышам и пожилым людям».

Занятие 23

Цель: развитие у детей положительных паттернов поведения и конструктивных стратегий взаимодействия.

ИГРА «ПОМЕНЯЕМСЯ МЕСТАМИ»

Цель: развитие у детей навыков сотрудничества и дисциплинированности, а также наблюдательности.

Инструкция. Психолог просит шестерых добровольцев встать перед группой в произвольном порядке.

Некоторое время группа добровольцев и остальные дети смотрят друг на друга, затем все, кроме добровольцев, закрывают глаза, а шесть добровольцев меняются местами. После этого дети открывают глаза, их задача состоит в следующем – расставить добровольцев так, как они стояли первоначально. Ребята по очереди выходят вперед, и каждый может поставить на «правильное» место только одного человека (добровольца).

Более того, в ходе игры следует соблюдать правило: пока одни дети решают задачу, другие должны сохранять спокойствие.

По окончании игры необходимо обсудить с участниками, как можно упростить или усложнить задачу, и затем повторить эксперимент (игру), изменив условия, например, можно изменить количество добровольцев, привлечь только девочек или только мальчиков, можно выбрать ребят, одинаковых по росту и пр.

Обсуждение:

- Как участники вели себя друг с другом?
- Насколько удалось сотрудничество в группе добровольцев и в группе детей – наблюдателей?
- Понравилась ли тебе эта игра?
- Считаешь ли ты себя хорошими наблюдателями?
- Какими приемами ты пользовался, чтобы успешно выполнить задание?

- На твой взгляд, представителям каких профессий необходима хорошая наблюдательность?

УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА»

Цель: развитие у детей навыков общения и групповой сплоченности; формирование умения конструктивно говорить и слушать других.

Инструкция. Ведущий обращается к участникам: «Сядьте, образуя круг, посмотрите на волшебную палочку, которую я вам принесла. Право говорить получит только тот учащийся, у которого в руках окажется волшебная палочка. Все остальные должны будут внимательно слушать до тех пор, пока палочка не перейдет к ним. Я хочу, чтобы каждый, кто держит волшебную палочку, рассказал нам, что хорошего случилось с ним на прошлой неделе. Когда рассказчик закончит, он сам решит, кому передать палочку дальше».

Другие возможные вопросы:

- Что было для тебя на прошлой неделе самым трудным?
- Хотел ли ты на прошлой неделе что-нибудь сделать, что пришлось отложить на будущее?
- Было ли на прошлой неделе что-нибудь, что ты делал действительно с удовольствием?

В упражнении необходимо отслеживать, чтобы каждый ребенок получил возможность высказаться.

ИГРА «РАСПУСКАЮЩИЙСЯ БУТОН»

Цель: активизация совместной продуктивной деятельности детей.

Инструкция. Ведущий инструктирует детей следующим образом: «Разбейтесь на группы по пять человек. Сядьте в круг на полу и возьмитесь за руки. Постарайтесь все вместе одновременно встать, не отпуская рук. Вы можете предварительно обсудить, кто где будет стоять, чтобы лучше выполнить эту задачу».

После того, как одна из групп выполнит задачу и встанет на ноги, детям следует предложить вторую часть игры, которая заключается в том, что каждая группа «превращается» в расцветающий бутон. Для этого дети должны отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки. В данном случае очень важно, чтобы группа была хорошо сбалансирована.

Когда весь класс справится с этой задачей, можно попробовать составить бутоны большего размера, добавляя в каждую пятерку по одному участнику.

Анализ упражнения:

- Насколько тебе понравилась игра?

- Как ваша группа справилась с этим заданием?
- Быстро ли вы смогли подняться?
- Были ли у вас какие-нибудь трудности при этом?
- Обсуждали ли вы друг с другом, как будете справляться с этими трудностями?
- От чего, на твой взгляд, в первую очередь зависит успешное выполнение задачи игры?

УПРАЖНЕНИЕ «ДАЙ МНЕ КНИГУ!»

Цель: снятие эмоционального напряжения; развитие у детей навыков конструктивного взаимодействия с окружающими.

Инструкция. Психолог предлагает детям представить себя в следующей ситуации: «Ученик приходит в класс и видит на столе интересную книгу в красивом переплете. Ему очень хочется взять ее и полистать, взглянуть на картинки. Он приближается к столу, но в этот момент книгу берет его товарищ. А посмотреть книгу так хочется! Как быть? Как ее заполучить?».

Дети парами проигрывают ситуацию по очереди. Наиболее распространенные варианты получения книги:

- попытка отобрать ее силой, вплоть до драки;
- намерение овладеть книгой хитростью, обманом («Давай побежим наперегонки, кто быстрее! Только ты книгу положи...»);
- покупка или бартер (обмен книги на деньги или другую вещь);
- просьба («Дай, пожалуйста» или «Давай вместе читаем»).

После проигрывания ситуации участниками обсуждаются варианты ее разрешения, и затем дети совместно с психологом делают вывод о том, что наиболее конструктивная форма достижения результата (получения книги) – вежливая просьба.

Занятие 24

Цель: развитие у детей положительных паттернов поведения и конструктивных стратегий взаимодействия с окружающими.

ИГРА «ДРАЗНИЛКА»

Цель: создание позитивного фона общения в коллективе.

Инструкция. Дети встают в круг. Каждый должен сказать другому участнику что-то хорошее, можно назвать уменьшительно-ласкательным прозвищем или пожелать чего-нибудь хорошего. Начинать следует с фразы: «А ты такой (такая)...» или «Я желаю тебе...». После завершения игры необходимо обсудить с детьми: «Кому легко, а кому сложно было го-

ворить хорошие (доброжелательные) слова и пожелания? Почему?» Можно дать ребятам задание: понаблюдать за одноклассниками, с которыми они мало общаются, отметить у них те положительные качества, на которые раньше не обращали внимание. Затем рассказать про них на следующем занятии во время выполнения упражнения «Прокуроры и адвокаты».

УПРАЖНЕНИЕ «ОДИН И ВМЕСТЕ»

Цель: развитие у детей навыков совместной деятельности.

Инструкция. Психолог просит учащихся: «Подумайте, с кем из класса вам уже доводилось что-нибудь делать вместе... Не произносите ответа вслух... А теперь подумайте, с кем из класса вы до сих пор вообще ничего вместе не делали, либо это было очень редко... Сейчас вам будет нужно вместе с партнером нарисовать рисунок. Решайте сами, хотите ли вы, чтобы вашим партнером стал тот, с кем вы уже сотрудничали раньше, или же вы хотите попробовать, как у вас пойдет совместная работа с учащимся, с которым вы еще не сотрудничали...

Сейчас разбейтесь на пары так, как вы решили... Сядьте друг напротив друга и положите между собой лист бумаги. Разделите его на три равных поля двумя линиями. Сначала вы можете нарисовать на своем краю листа то, что вам самим захочется. На это у вас три минуты. А теперь вам надо будет вместе нарисовать что-нибудь в середине листа. Обсудите с партнером, что вы хотите нарисовать. У вас есть две минуты, чтобы спланировать рисунок. Можете начать совместно рисовать в центре своего листа. Если хотите разговаривать, то можете это делать. Постарайтесь прийти к решению, которое устроит вас обоих, чтобы дальнейшее рисование доставило удовольствие каждому. У вас на это пять минут».

После этого каждая мини-команда представляет свои результаты (рисунки) классу.

Анализ упражнения:

- Легко ли было для тебя рисовать вместе со своим партнером?
- Довольны ли ты вашим совместным произведением?
- Что тебе понравилось больше: сотрудничество с партнером или твоя собственная, индивидуальная работа? А что было труднее?
- Как ты думаешь, получилось ли у тебя сотрудничать со своим партнером? Почему ты так думаешь?

УПРАЖНЕНИЕ «РАВНОВЕСИЕ»

Цель: обучение детей умению «настраиваться» друг на друга в процессе общения и поддерживать коммуникативное равновесие и взаимодействие с партнером.

Инструкция. Психолог сопровождает детей следующим образом. «Сядьте на пол, образуя двойной круг, так, чтобы вы попарно сидели друг напротив друга. В паре возьмитесь за руки и отклонитесь назад. При этом постарайтесь удерживать равновесие. Насколько далеко вы можете отклониться назад?

Теперь встаньте на колени, снова дайте руки друг другу и отклонитесь назад. Что вам приходится делать, чтобы не упасть назад?

А сейчас встаньте. Поставьте ступни ног вплотную друг к другу, чтобы при этом они стояли прямо перед сдвинутыми ступнями вашего партнера. Возьмитесь за руки и медленно отклонитесь назад. Насколько далеко вы можете отклониться, удерживая равновесие?

Затем найдите себе новых партнеров».

В ходе упражнения детям необходимо дать попробовать выполнить задание с разными партнерами.

Анализ упражнения:

- Насколько хорошо сотрудничал с тобой твой партнер?
- Насколько хорошо ты сотрудничал со своим партнером?
- С кем из ребят тебе было трудно выполнять данное упражнение? Что создавало затруднения? Что ты делал, чтобы их преодолеть?
- Что нужно делать для того, чтобы поддерживать хорошее равновесие с партнером?
- Бывают ли в классе ситуации, где важно поддерживать равновесие?
- Есть ли ребята, которые говорят слишком много? Есть ли ребята, которым обязательно надо во все «влезть», проконтролировать, покомандовать? Есть ли ребята, которые всегда держатся в стороне? Как в этих случаях можно достичь равновесия?

В процессе упражнения необходимо акцентировать внимание на детей, которые постоянно перетягивают партнера на себя, помочь им понять, как это влияет на их отношения с другими детьми.

УПРАЖНЕНИЕ «ВСТРЕЧА»

Цель: выработка детьми конструктивных навыков взаимодействия.

Инструкция. Класс делится на две команды. Каждая команда выстраивается так, чтобы образовались два круга – внешний и внутренний. Все, кто стоит во внутреннем круге, поворачиваются лицом к своим партнерам, стоящим во внешнем круге.

После этого участникам предлагается следующая ситуация: «Представьте, что ваш друг рассказал о вашей тайне другим детям. Поговорите с этим другом, выразите словами чувства, постарайтесь сделать это спокойно, без крика. Ваш

друг должен понять и почувствовать, что поступил нехорошо и вам от этого очень больно и неприятно».

На выполнение упражнения учащимся выделяется три минуты. Затем происходит смена ролей и повторное выполнение упражнения.

По окончании упражнения учащиеся совместно с психологом обсуждают стратегии конструктивного общения друг с другом в подобных ситуациях.

Занятие 25

Цель: развитие у детей положительных паттернов поведения и конструктивных стратегий взаимодействия с окружающими.

ИГРА «ПРОКУРОРЫ И АДВОКАТЫ»

Цель: обучение детей доброжелательной и аргументированной критике в отношении других и конструктивному принятию критики в отношении собственной личности.

Инструкция. Участники делятся на группы по три человека, где первый участник – «прокурор», второй – «адвокат», а третий на некоторое время становится «обвиняемым». Основная задача «прокурора» найти слабые стороны «обвиняемого». После речи «прокурора» в разговор вступает «адвокат», он называет все достоинства своего «подзащитного». У «обвиняемого» есть право задавать вопросы любой из сторон, если он с чем-нибудь не согласен или чего-то не понимает. Затем дети по сигналу ведущего меняются ролями.

Затем учащиеся обмениваются своими впечатлениями, мыслями и чувствами по поводу той информации, которую они получили от других участников во время игры.

УПРАЖНЕНИЕ «КАРТОННЫЕ БАШНИ»

Цель: развитие у детей умения успешно налаживать контакт с окружающими как на вербальном, так и невербальном уровнях.

Инструкция. Ведущий инструктирует участников: «Разбейтесь на группы по шесть человек. Каждая группа должна построить свою башню. Для этого вы получите по 20 листов картона и рулон скотча. Пожалуйста, не используйте больше ничего в своей работе. У вас ровно десять минут, чтобы построить башню. А теперь очень важный момент, пожалуйста, не разговаривайте друг с другом, найдите другие способы взаимодействия между собой».

По истечении десяти минут каждая группа демонстрирует результат своей совместной деятельности – получившуюся башню.

Анализ упражнения:

- Как работала твоя группа?
- Все ли учащиеся участвовали в строительстве башни?
- Был ли у вас ведущий?
- Какое настроение царило в твоей группе?
- Что самое приятное было в твоей работе?
- Как вы понимали друг друга?
- Доволен ли ты результатом совместной работы?
- Доволен ли ты своей работой в группе?
- Сердился ли ты на кого-нибудь в ходе взаимодействия?
- Как ты считаешь, от чего зависит работа в команде?

УПРАЖНЕНИЕ «РАЗЫГРЫВАНИЕ СИТУАЦИЙ»

Цель: овладение адекватными способами коммуникативного взаимодействия с окружающими людьми.

Инструкция. Работа проходит в парах. Каждой паре предлагается разыграть следующие ситуации:

- 1) «Ты нечаянно разбил мамину любимую вазу. Попроси прощения, объясни, что сделал это не специально». Смена ролей. Обсуждение.
- 2) «Твой младший брат (сестра, сосед, одноклассник) сломал твою любимую игрушку. Тебе очень хотелось его ударить за это. Но... Твоя реакция? (Не забудь, что это произошло случайно.)» Смена ролей. Совместное обсуждение.
- 3) «Ты нагрубил и тем самым очень обидел близкого человека. Объясни ситуацию, как это получилось (почему?). Помиришься с ним, попроси прощения». Смена ролей. Обсуждение.
- 4) «Тебе очень хочется поучаствовать в групповой игре с детьми, которые уже играют. Каковы твои действия? Спроси у детей о возможности твоего участия в данной игре?». Смена ролей. Обсуждение.

В процессе совместного обсуждения с детьми психолог акцентирует их внимание на конструктивных коммуникативных и поведенческих стратегиях взаимодействия с другими в инсценируемых ситуациях.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОДЕЛИСЬ С БЛИЖНИМ»

Цель: обучение детей умению позитивно взаимодействовать с людьми и делиться с ними различными духовными и материальными благами.

Инструкция. Психолог направляет учащихся следующим образом: «Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Представьте себе, что вы находитесь на чудесной игровой площадке. Оглянитесь вокруг и посмотрите, что делают другие ребята. Одни играют в мяч, дру-

гие в салочки. Вы слышите, как они смеются и от всей души веселятся. Вам тоже хочется повеселиться...

Теперь вы подходите к стоящим на краю площадки качелям. Сядьте на качели и начинайте раскачиваться. Почувствуйте, как вы летите вперед, потом назад. Раскачивайтесь сильнее! Вы поднимаетесь на качелях все выше и выше. Почувствуйте, как воздух развеивает ваши волосы, когда вы летите то вверх, то вниз. Ощутите легкость во всем теле. Чувствуете ли вы себя подобно птице, летящей по небу? Несясь вперед, вы можете улыбаться и представлять себе, что достанете сейчас пальцами ног до неба. Это у вас хорошо получается... Пронось над землей, вы чувствуете себя легко и радостно. Вы чувствуете себя абсолютно свободными и счастливыми...

А сейчас вы видите, как другой мальчик или девочка подходит к качелям и становится рядом с ними. Он смотрит на вас и ждет своей очереди... Вы хотите, чтобы он радовался так же, как и вы, взлетая то вверх, то вниз на этих замечательных качелях.

Вы перестаете раскачиваться и ждете, когда качели остановятся. Вот вы тормозите ногами и слышите, как шаркают по песку ваши ботинки. А теперь остановите качели. Вам было так здорово качаться, что вы хотите, чтобы и другой ребенок получил такое же удовольствие. Вы спрыгиваете с качелей и смотрите на него, улыбаетесь и говорите: „Теперь твоя очередь. Я с радостью меняюсь с тобой местами. Это доставляет мне удовольствие“.

Смотрите, как этот мальчик или девочка садится на качели и начинает раскачиваться. Вам хорошо от осознания того, что вы позволили другому получить удовольствие, которое испытали сами.

Теперь попрощайтесь с качающимся на качелях ребенком и возвращайтесь мысленно в класс. Немного потянитесь, выпрямитесь, сильно выдохните и откройте глаза».

Анализ упражнения:

- Почему важно, чтобы люди делились друг с другом?
- В каких случаях ребята вашего класса делятся друг с другом?
- В каких играх необходимо уступать друг другу и получать удовольствие по очереди?
- Как вы относитесь к ребятам, которые не хотят уступать другим и делиться с ними?

Занятие 26

Цель: развитие у детей интереса к внутреннему миру другого человека, терпимости друг к другу и способности к эмпатии.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРОГНОЗ ПОГОДЫ»

Цель: гармонизация атмосферы в классе и формирование у детей уважительного и понимающего отношения к внутреннему состоянию, настроению другого.

Инструкция. Ведущий настраивает детей на предстоящее упражнение, используя следующие слова: «Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя не выспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать одноклассникам свой „прогноз погоды“. Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и сделайте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова „Штормовое предупреждение“. Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас «плохая погода», и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете «дать отбой». Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит всюду.

ИГРА «ГЛАЗА В ГЛАЗА»

Цель: развитие у детей умения чувствовать эмоциональное состояние других.

Инструкция. Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Ведущий предлагает: «Глядя только в глаза и чувствуя руки друг друга, попробуйте молча передать разные эмоции: „Я грустный, помоги мне!“, „Мне весело, давай поиграем!“, „Я не хочу с тобой дружить!“ и др. В процессе игры обращайтесь внимание на то, как вы передаете и воспринимаете разнообразные эмоциональные состояния (реакции) и чувства».

Психолог предлагает детям проанализировать полученный во время игры опыт.

УПРАЖНЕНИЕ «ДАВАТЬ И ПОЛУЧАТЬ»

Цель: развитие у детей чувства благодарности и расположения друг к другу.

Инструкция. Психолог обращается к детям: «Мы уже много говорили о чувствах. Можете вы мне назвать два очень важных чувства? А больше?»

Сейчас я хочу предложить вам упражнение, в котором вы сможете друг другу дарить хорошие чувства. Когда мы дарим другому доброе чувство, то мы сами взамен получаем что-то приятное (доброе, светлое). Назовите мне, пожалуйста, пару добрых чувств. Да, счастье, удовольствие, любовь, радость, заботливость – это все добрые чувства. Радоваться чему-то, видеть что-то прекрасное – это тоже очень хорошие чувства... Не забыли ли мы еще какое-нибудь чувство?...

Теперь разойдитесь по двое, встаньте друг напротив друга и слушайте меня внимательно, я вам скажу, что вы будете делать. Сейчас мы настроимся на доброе чувство, которое называется „расположение“. На ваш взгляд, что это такое? Как вы понимаете это чувство?

Итак, сядьте на пол и посмотрите друг на друга. Сядьте так, чтобы соприкасаться коленями... А сейчас закройте глаза и три раза глубоко вдохните и выдохните...

Подумайте о чувстве, которое мы называем расположением. Где чувствуете вы в вашем теле, что кто-то вас любит? Это где-то в животе... в груди... в голове... в руках? Представьте себе, где в вашем теле живет расположение? Как оно выглядит? Какого цвета, формы, размера? А теперь представьте себе, что из того места, где вы его нашли, вы его берете в руки и даете вашему товарищу. Просто представьте себе, что вы это сейчас делаете...

Далее подумайте о том, что вы от своего партнера тоже получили это расположение. Он же тоже сейчас передал его вам. Как это вам, нравится? Теперь партнер дает вам еще больше расположения и получает от вас еще больше обратно. Почувствуйте, какое оно... Это хорошая мысль: расположение отдается и расположение возвращается...

Сейчас глубоко вдохните и выдохните и слегка пошевелите руками и ногами. Откройте глаза и взгляните друг на друга. Если хотите, можете сказать своему партнеру: „Спасибо“. Возвращайтесь на свои места. Давайте обсудим, что вы чувствовали, отдавая и получая расположение».

Анализ упражнения:

- Как ты ощущал себя в этом упражнении?
- Чувствовал ли ты, что отдаешь расположение?
- Ощущал ли ты, что получал расположение?
- Какие возможности показать человеку свое расположение ты знаешь?
- Почему расположение приходит обратно, когда мы его дарим другим?

УПРАЖНЕНИЕ «ЭТО Я. УЗНАЙ МЕНЯ»

Цель: развитие доброжелательных и эмпатических взаимоотношений между детьми.

Инструкция. Дети сидят по кругу. Один из них (водящий) поворачивается спиной к сидящим. Остальные по очереди ласково поглаживают его по спине ладошкой и тихим голосом говорят: «Это я. Узнай меня». Задача водящего – отгадать, назвать имя того, кто до него дотронулся.

Желательно, чтобы в ходе упражнения большинство детей выступили в качестве водящего.

УПРАЖНЕНИЕ «СПАСИ ПТЕНЦА»

Цель: развитие у детей способности к сопереживанию.

Инструкция. Ведущий говорит: «Представьте себе, что у каждого из вас в руках маленький беспомощный птенец. Вытяните руки ладонями вверх. А теперь согрейте его, медленно, по одному пальчику сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложите ладони к своей груди, отдайте птенцу доброту своего сердца. А сейчас раскройте ладони и представьте, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите, – он еще прилетит».

Анализ упражнения:

- Понравилось ли тебе это упражнение?
- Почему так важно дарить душевное тепло окружающим людям?
- Что значит для тебя слово «сочувствие»?
- Как часто ты в своей жизни проявляешь сочувствие к окружающим людям? Как ты это делаешь?
- Ощущаешь ли ты сочувствие со стороны окружающих по отношению к себе? Как ты это чувствуешь? Опишите.

Занятие 27

Цель: развитие у детей интереса к внутреннему миру другого человека, терпимости и способности к эмпатии.

ИГРА «КРАСКИ»

Цель: развитие у детей умения выражать свое настроение и чувствовать эмоциональное состояние другого человека.

Инструкция. В начале упражнения участники вместе с психологом решают, какой цвет соответствует определенному настроению. Обсуждаются разные варианты ответов детей. После того, как было определено, какому цвету (красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, черный, белый) соответствует настроение, участникам предлагается ролевая игра. Ведущий (психолог) распределяет роли покупателя и продавца.

Все остальные дети – «краски», которым необходимо с помощью жестов и мимики изобразить заданный или выбранный цвет.

Приходит покупатель, стучится.

Продавец. Кто там?

Покупатель. К вам покупатель.

Продавец. Зачем пришел?

Покупатель. За краской.

Продавец. За какой?

Покупатель. За... (называет краску).

Покупатель должен постараться по настроению, которое изображает ребенок–«краска», определить свою «покупку». Если покупатель ошибается, то становится краской.

Психолог инструктирует учащихся следующим образом. «Ребята, давайте подумаем, какому цвету соответствует то или иное настроение. Например, какое настроение передает красный цвет (оранжевый, желтый, зеленый, синий, черный, белый)? А теперь давайте поиграем в «Краски». Выберем покупателя и продавца, остальные будут красками. Каждый выберет себе цвет и будет изображать настроение, соответствующее этому цвету. Когда приходит покупатель, он должен будет найти свою краску по настроению, которое изображают участники-краски. Если покупатель не отгадал, он сам становится краской».

УПРАЖНЕНИЕ «ВОСКОВАЯ ПАЛОЧКА»

Цель: развитие у детей умения чувствовать и доверять друг другу в процессе взаимодействия.

Инструкция. Группа детей стоит в кругу близко друг к другу. Руки согнуты в локтях, ладонями вперед. В центре круга – один ребенок, изображающий «восковую палочку». Дети как бы передают его от одного к другому. Это упражнение выполняется под спокойную музыку.

Ведущий (психолог) дает участникам следующую инструкцию: «Давайте встанем в круг вплотную друг к другу, выставив согнутые в локтях руки ладонями вперед. Кто-то один встанет в центр круга. Он будет «восковой палочкой». Его задача: закрыть глаза, расслабиться, стать «мягким», как воск. А мы с вами начнем легко раскачивать его, передавая от одного к другому участнику по кругу, прикасаясь ладонями. Каждый желающий сможет побыть в центре круга».

Затем ведущий просит детей поделиться эмоциональным опытом, приобретенным в ходе упражнения и порассуждать над вопросом: «Как данный опыт может помочь в построении взаимоотношений с другими?».

УПРАЖНЕНИЕ «УГАДАЙ, ЧТО Я ЧУВСТВУЮ?»

Цель: развитие у детей способности к адекватному выражению эмоционального состояния и пониманию внутреннего состояния другого.

Инструкция. Психолог обращается к детям: «Сядьте все вместе в круг. Сейчас мы будем загадывать и разгадывать чувства. Один из вас выйдет на середину и придумает, какое чувство он нам без слов покажет. Выбирайте чувство, которое вам самим хорошо известно по опыту или которое вы часто наблюдаете у родных. Придумайте также ситуацию, в которой это чувство возникает, и попробуйте нам ее представить с помощью жестов, мимики и движений тела. Пожалуйста, помните, что вы не должны говорить ни слова, когда предлагаете нам свою „загадку“, но вы можете использовать в процессе различные подходящие звуки».

Анализ упражнения:

- Понравилось ли тебе загадывать и разгадывать эмоциональные состояния? Что понравилось больше? Почему?
- Как можно выражать свои эмоции и чувства?
- Какие чувства легче, а какие сложнее показывать?
- На что важно обратить внимание при определении эмоционального состояния другого человека?

УПРАЖНЕНИЕ «ОДИНОКАЯ ЗВЕЗДА»

Цель: развитие у детей умения сочувствовать друг другу и окружающим людям.

Инструкция. Психолог спрашивает у детей: «Знаете ли вы историю, в которой кто-то был одиноким? Чувствовали ли вы себя когда-нибудь одинокими? Чего вам больше всего хотелось, когда вам было одиноко? Я хочу вам рассказать историю про маленькую одинокую звезду...

В давние-предавние времена небо по ночам было совсем темным. На нем совершенно не было звезд, кроме одной крошечной звездочки. Она жила высоко в небе и, когда оглядывалась вокруг, то замечала, что она совершенно одна. И от этого ей становилось грустно. Ей очень хотелось видеть на небе другие звезды, чтобы ловить их лучи и дарить им собственный свет. Однажды отправилась звездочка на Землю к одному старому мудрому человеку, жившему на высокой горе. И когда она его нашла, то спросила: „Можешь ли ты мне помочь? Мне так одиноко на небе. Мне не с кем поговорить, некому подарить свой свет. Иногда я даже плачу, – настолько мне одиноко“. Старый человек знал, каково это – чувствовать себя одиноким. Он знал, что тогда пропадает желание играть, еда становится невкусной и не поются веселые песни... Ему понравилась маленькая звездочка. А так как он был очень-очень мудрым, он пообещал, что поможет ей. Сначала старик пошел в свою хижину и взял бле-

стящий черный волшебный мешок. Затем он открыл его, запустил туда руку и достал множество сверкающих звезд. „Смотри-ка, – сказал старик, – это ли не прекрасно? Теперь на небе много звезд, это твои братья и сестры. Ты можешь с ними беседовать, ты можешь дарить им свой собственный свет и ловить их лучи“. Обрадовавшись, звездочка поблагодарила мудрого старика за такой волшебный подарок и счастливая вернулась на небо, озаряя своим теплым светом все вокруг на Земле. Таким образом, заканчивается эта история.

А теперь в качестве продолжения данного упражнения необходимо, чтобы десять человек подошли сюда и образovali большую звездочку следующим образом: встаньте в круг, один ребенок позади другого. Сделайте круг таким тесным, чтобы посередине, вытянув руки, вы могли коснуться друг друга. Там, в середине, наша звезда очень теплая. Там ее сила, которая необходима, чтобы посылать свет как можно дальше, к другим звездам, к нам на Землю (оставшиеся участники образуют маленькие звездочки).

Сейчас вытяните одну руку назад и представьте себе, что из ваших рук льется свет звезды, чтобы обрадовать другие звезды и людей на Земле. Почувствуйте рукой, которая направлена в центр круга, тепло звезды, а рукой, которая вытянута в другую сторону, теплый свет, исходящий вашей звездой. А теперь покажите мне, как ваша чудесная большая звезда медленно перемещается по небу, – передвигайтесь по комнате очень маленькими шажками».

Анализ упражнения:

- Почему мудрый старик помог звездочке?
- Как тебе кажется, что почувствовала маленькая звездочка, когда нашла на небе много братьев и сестер?
- С кем ты разговариваешь, когда тебе одиноко?
- Ты замечаешь, когда кому-нибудь из учащихся нашего класса (группы) одиноко? Какие признаки тебе помогают определить, что человеку одиноко?
- Что ты делаешь в данном случае? Как пытаешься помочь человеку?
- Что ты чувствуешь, когда сделали для кого-нибудь что-то хорошее?

УПРАЖНЕНИЕ «ТВОРЧЕСКОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ»

Цель: помочь каждому ребенку изобрести наиболее приемлемый для себя способ толерантного тактильного прикосновения или способа физического контакта при взаимодействии с окружающими.

Инструкция. Психолог: «Я думаю, что всем людям хочется получать тепло, ласку и нежность от других людей. Но дело в том, что есть прикосновения, которые мы готовы получать только от очень близких людей, а есть такие касания, которые мы можем допустить от друзей и одноклассников.

Разбейтесь на четверки и сядьте на пол. Пусть каждый из вас скажет остальным, какое их прикосновение ему бы понравилось. Он может в точности описать его, а они прикоснутся к нему так, как он хочет. Если вы не знаете в точности, какое прикосновение вам нравится, то мы можем попробовать разные. Когда в результате одного из них вам станет приятно, вам будет проще попросить остальных из вашей четверки участников тактильно выразить теплые чувства по отношению к вам, выбранным вами способом (прикосновением)».

Психолог при необходимости помогает детям вспомнить или придумать наиболее подходящие для них способы ласкового прикосновения.

Анализ упражнения:

- Почему важно иногда просить окружающих, чтобы те обняли или дружески приласкали вас?
- Когда у тебя появляется желание пообниматься с окружающими (близкими людьми, друзьями, одноклассниками)?
- Бывают ли люди, которые вообще не любят обниматься? Как ты считаете, почему?

Занятие 28

Цель: развитие у детей умений устанавливать дружеские и партнерские взаимоотношения с другими.

УПРАЖНЕНИЕ «КОМПЛИМЕНТЫ»

Цель: обучение детей умению акцентировать внимание на положительных качествах другого; развитие способности формулировать и говорить приятные слова, комплименты окружающим.

Инструкция. Дети встают в два круга: один – внешний, другой – внутренний, лицом друг к другу, образуя, таким образом, пару. Дети внешнего круга говорят комплименты ребятам внутреннего круга, а они в свою очередь отвечают им: «Спасибо, мне очень приятно!» Дети из внешнего круга передвигаются на одну позицию по часовой стрелке и повторяют упражнение со следующим участником, пока каждый не скажет всем ребятам внутреннего круга комплименты. Затем дети из внутреннего круга говорят комплименты участникам внешнего круга по тому же принципу.

УПРАЖНЕНИЕ «НЕБОСКРЕБ»

Цель: развитие у детей конструктивных и партнерских стратегий взаимодействия друг с другом.

Инструкция. Психолог информирует учащихся о содержании упражнения следующим образом: «Ребята, возьмите каждый по два кубика и сядьте в круг на пол. Сейчас вам всем вместе нужно будет построить один небоскреб. Мне очень интересно узнать, на какую высоту вы сможете возвести его так, чтобы он не развалился. Один из вас может начать строительство, положив в центр круга на пол один кубик. Потом следующий участник кладет свой кубик рядом или сверху. Сами решайте, когда вы добавите один из своих кубиков. При этом вы можете говорить друг с другом и вместе думать, как вы поступите дальше. Я буду подсчитывать, сколько кубиков вы сложили, прежде чем башня упадет. Даже если свалится только один кубик, вам придется всю работу начать с самого начала. Кроме того, время от времени я буду измерять, на какую высоту поднялась башня».

В ходе упражнения ведущему необходимо комментировать и поддерживать все действия и стратегии детей, которые направлены на сотрудничество участников друг с другом.

Анализ упражнения:

- Понравилось ли тебе это упражнение?
- Обижались ли ты на кого-нибудь в ходе упражнения?
- Удавалось ли в процессе выполнения задания договариваться друг с другом? Как ты это делал? Расскажи на основе примеров.
- Что тебе помогало в достижении поставленной цели упражнения?

УПРАЖНЕНИЕ «РИСУНОК В ДВА ЭТАПА»

Цель: развитие у детей навыков партнерского взаимодействия друг с другом.

Инструкция. Психолог обращается к учащимся: «Разбейтесь на пары и сядьте на пол. Положите лист ватмана между собой и возьмите по одному фломастеру. Поставьте фломастером точку в центре листа и, не отрывая руку, закройте глаза. Сейчас у вас будет две минуты для того, чтобы вы пропутешествовали своим фломастером по всей поверхности листа, не отрывая его от бумаги. Рисуйте во все стороны, пока вам не покажется, что вы побывали во всех уголках ватмана...

А теперь откройте глаза и попробуйте сделать картинку из того, что нарисовано на бумаге. Если хотите, вы можете при этом разговаривать друг с другом.

У вас осталось еще одна-две минуты, чтобы завершить рисунок и решить, как вы его назовете».

Затем каждая пара показывает свой рисунок.

Анализ упражнения:

- Понравилось ли тебе рисовать с закрытыми глазами?

- Каким образом ты находил общий язык со своим партнером, когда у тебя были закрыты глаза? Говорил ли ты со своим партнером?
- Как в вашей паре происходило дорисовывание картины?
- Как ты сотрудничал со своим партнером?
- Насколько ты доволен своим рисунком?

УПРАЖНЕНИЕ «ВЫШЕ – НИЖЕ»

Цель: обучение детей формированию паритетных взаимоотношений с окружающими.

Инструкция. Психолог начинает упражнение со следующих слов: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но есть и третий способ взаимодействия – чувствовать себя на равных с окружающими. Сейчас мы с вами попробуем почувствовать это.

Начните бродить по классу все одновременно...

Представьте себе, что вы как будто бы лучше других детей. Например, вам кажется, что все они слабее вас, не такие умные, как вы, не такие красивые, как вы. Как вы при этом ходите, как держите себя? Покажите нам... А как вы чувствуете себя при этом? Продемонстрируйте нам...

А теперь замрите на мгновение. Представьте себе, что вы хуже всех остальных детей вокруг себя. Вам кажется, будто все они сильнее, умнее, красивее вас, что все они лучше одеты... И начните снова ходить по классу. Как вы держите себя, когда думаете о том, что хуже других? Покажите нам это... Как вы чувствуете себя при этом? Покажите нам...

Теперь остановитесь и хорошенько встряхните руками и ногами.

Разбейтесь на пары... Один из вас должен стать „лучше другого“, а другой – „хуже“. Встаньте так, чтобы всем было видно, кто из вас кто. И пусть в каждой паре тот, кто сейчас „самый лучший“, расскажет своему партнеру о том, что ему дает ощущение превосходства. Например: „Мне все видно и понятно. Я горд. У меня прямая спина. У меня громкий и четкий голос“, и так далее. Расскажите своему партнеру о том, что вы можете сделать в таком состоянии и что вы при этом чувствуете.

Далее пусть тот в паре, кто сейчас „хуже другого“, расскажет своему партнеру, что ему дает его состояние. Например: „Я могу смотреть только на пол. Мои плечи опущены. Я говорю тихим голосом“. Расскажите своему партнеру, что вы можете, а что не можете делать, пока вы „хуже других“, как вы чувствуете себя при этом.

А теперь вы являетесь равными партнерами. Никто сейчас не лучше и не хуже других... Теперь вы равноправны. Что вы видите при этом друг в друге? Что вы можете делать в таком состоянии? Как вы чувствуете себя при этом? Насколько вы понимаете друг друга? Расскажите друг другу в течение двух минут, что вам больше всего нравится в таком состоянии, когда вы „равны“.

Анализ упражнения:

- Что тебе дает ощущение, что ты «лучше всех»?
- Есть что-то неприятное в чувстве превосходства?
- Какие преимущества есть в ситуациях, когда ты чувствуешь себя «хуже всех»? А какие ты видишь в этом недостатки?
- Когда ты чувствуешь себя лучше, а когда хуже других?
- Когда ты чувствуешь себя на равных с остальными?
- Какие преимущества тебе дает ощущение равноправия?
- Есть ли в этом ощущении какие-то неприятные моменты?
- Были ли в твоей жизни моменты, когда ты чувствовал свое превосходство над другими? И напротив, свою неполноценность? Расскажите нам об этом.

Занятие 29

Цель: развитие у детей умений устанавливать дружеские и партнерские взаимоотношения с другими.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОГЛАЖИВАНИЯ»

Цель: акцентирование внимания детей на позитивном и доброжелательном взаимодействии друг с другом.

Инструкция. Дети встают в два ряда, друг напротив друга. Расстояние между рядами примерно метр. Один из участников получает указание ведущего – пройти между рядами и попросить каждого сказать ему что-нибудь приятное. Группе дается минута, чтобы дети могли подумать о том, что они хотят сказать.

После того, как пройдет первый участник, необходимо обратить внимание детей на то, какую сияющую улыбку на его лице вызывают приятные слова, сказанные в его адрес.

По окончании упражнения ведущий (психолог) резюмирует следующее: «Часто нам гораздо легче критиковать других и указывать на их слабости, чем замечать их положительные стороны, но это не делает счастливее, ни нас, ни тех, кого мы критикуем. Каждому из нас время от времени необходимо слышать добрые слова, которые нас поддерживают и помогают справиться со сложными жизненными обстоятельствами. Спасибо всем вам за сказанные теплые слова!»

УПРАЖНЕНИЕ «БУДЬ ДРУЖЕЛЮБНЫМ»

Цель: стимулирование детей к использованию имеющегося у них потенциала дружелюбия.

Инструкция. Психолог начинает упражнение со следующей беседы с детьми:
«Знаете ли вы какого-нибудь человека, ребенка или взрослого, который как будто распространяет вокруг себя дружелюбие, и рядом с которым вы сами становитесь дружелюбнее? Как вы понимаете, что этот человек дружелюбен? Знаете ли вы человека, который иногда всем своим видом нагоняет на вас угрюмость или враждебность? По каким признакам вы можете это заметить? В каких ситуациях вы сами чувствуете себя особенно дружелюбными?»

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте, что вам надо принять участие в постановке детского театра. Вы будете исполнять главную роль в пьесе. В пьесе вас зовут Дружелюбный. Вы должны будете показать публике, как выглядит дружелюбный, доброжелательный человек, как он, или она, одевается, как смеется, как что-то делает. Первым делом вы идете к стоящему за сценой большому шкафу с одеждой и ищете себе подходящий для этого спектакля костюм. Если вы готовы примерить одежду, поднимите руку».

Необходимо дождаться, пока все дети подадут этот сигнал готовности.

«Теперь рассмотрите все костюмы и выберите себе тот, который будет носить на сцене ваш персонаж. Вы можете попробовать разные варианты. Ищите одежду, цвет и фасон, которой вам нравятся. Если какая-то вещь вам не нравится, попробуйте другую, более, на ваш взгляд, подходящую для роли Дружелюбного. Когда вы полностью оденетесь для своей роли, сделайте мне знак рукой...

А сейчас представьте себе, что режиссер показывает вам, как должен стоять на сцене ваш герой. Выйдите на середину сцены и слушайте, что говорит вам режиссер. Как должен выглядеть Дружелюбный? Как вы должны стоять? Что вам надо делать руками? Какое у вас должно быть выражение лица? Должны ли вы передвигаться как-то по-особому? Должны ли вы по-особому говорить? Попробуйте сейчас стать Дружелюбным. Дайте мне знак, когда войдете в свою роль...».

Снова необходимо дождаться сигнал готовности от всех детей.

«Хороший актер испытывает чувства того персонажа, которого играет. Вы можете стать Дружелюбным всем своим телом. Вдохните поглубже воздух и почувствуйте, как вы становитесь Дружелюбным с головы до пят. Когда вы это почувствуете, снова подайте мне знак...

Теперь вы готовы к тому, чтобы играть свою роль, и я знаю, что вы сможете воодушевить всех ребят в зрительном зале. Наслаждайтесь этой чудесной ролью. И запомните, что вы теперь всегда сможете быть дружелюбными и доброжелательными по отношению ко всем людям. Вы знаете сейчас, как это можно сделать. Скажите самому себе: „Я дружелюбен с головы до пят“.

Если хотите, можете позднее снова вернуться на сцену и попробовать делать все то, что любит делать Дружелюбный. А сейчас я хочу, чтобы вы тепло

попрощались с режиссером. Так же по-доброму попрощайтесь со всеми детьми в зрительном зале и пообещайте им, что еще покажете своего Дружелюбного...

Возвращайтесь к нам в класс. Выпрямитесь, потянитесь, пошевелите пальчиками рук и ног, сделайте глубокий вдох и выдох. Теперь открывайте глаза, и вот вы снова здесь, в классе».

Анализ упражнения:

- Опишите свой внешний вид в роли Дружелюбного.
- Расскажите о том, что ты испытывал (эмоции, чувства, ощущения), когда играл роль Дружелюбного?
- Можешь ли ты быть дружелюбными в своей повседневной жизни: дома, с друзьями, с учителями?

УПРАЖНЕНИЕ «ЧЕМОДАН В ДОРОГУ»

Цель: осознание детьми ценности наличия и развития положительных качеств личности.

Инструкция. Ведущий обращается к участникам: «Давайте попробуем собрать чемодан в дорогу. Только вместо вещей мы положим в него качества человека, необходимые в жизни».

Затем ведущий (психолог) проводит с детьми обсуждение следующих вопросов: «Почему выбраны именно эти качества, а не другие? Какие качества оказались невостребованными, с чем это связано?».

УПРАЖНЕНИЕ «ТАИНСТВЕННЫЙ ДРУГ»

Цель: развитие дружеских отношений между детьми.

Инструкция. Психолог говорит учащимся: «Я хочу предложить вам новую игру, играть в которую вы сможете в течение всей следующей недели. Я пройду перед вами с небольшой коробочкой, в которой лежат ваши жребии. На каждом из них написано имя одного из вас. Никто не должен знать, чье имя вам досталось. Если вам попался жребий с вашим именем, вам необходимо будет обменять этот жребий на другой.

В течение следующей недели вы будете „таинственный друг“ или „таинственной подругой“ того, чье имя вам досталось. Задача этого „таинственного друга“ или „таинственной подруги“ – делать своему подопечному время от времени небольшие приятные сюрпризы. Эти маленькие сюрпризы должны приносить человеку радость, вызывать улыбку и доставлять удовольствие. Но при этом вы должны устраивать свои сюрпризы таким образом, чтобы ваш подопечный не мог догадаться, от кого именно он их получает. Через неделю

игра заканчивается, и вы будете отгадывать, кто же был столь любезен с вами все это время...

А теперь расскажите мне, пожалуйста, какими могут быть эти сюрпризы?»

Как правило, имеет смысл обговорить с детьми общие правила относительно того, какие сюрпризы допустимы, а какие нет.

Занятие 30

Цель: развитие у детей умений устанавливать дружеские и партнерские взаимоотношения с другими.

ИГРА «ВЕЖЛИВЫЕ СЛОВА»

Цель: развитие у детей чувства уважения, доброжелательного отношения к людям.

Инструкция. Игра проводится в кругу с мячом, который дети бросают друг другу, называя любые вежливые слова. В ходе игры участникам нельзя повторяться. Затем задание игры усложняется: предлагается называть только слова приветствия (прощания, извинения, благодарности). В конце упражнения ведущий обсуждает с участниками, какие чувства у них вызывает вежливое обращение, вежливые слова.

УПРАЖНЕНИЕ «МУЗЕЙ СКУЛЬПТУР»

Цель: развитие и совершенствование у детей навыков партнерского и доверительного взаимодействия друг с другом.

Инструкция. Группа делится на тройки таким образом, чтобы в них были дети примерно одного роста.

Ведущий объясняет первое задание. Нужно втроем уместиться на листе картона, не задевая при этом пола. Также нельзя опираться на стул, стол или стену. Держаться можно только друг за друга.

Всем тройкам дается три минуты, чтобы подумать, как лучше решить эту задачу. Во время обдумывания картон трогать нельзя.

После этого участники пытаются встать на картон, найдя такую позу, в которой они смогут простоять две минуты. Ведущий следит за тем, чтобы никто не касался ногами пола.

Далее дети на некоторое время собираются в круг, чтобы обсудить, понравилось ли им задание. Что было трудным? Что было легким? Что привело к успеху? Были ли тройки, которые не справились с заданием?

Затем все снова возвращаются к своим листам картона. Задача остается той же, но теперь нужно подумать, как встать на лист таким образом, чтобы

получилась скульптура – интересная, красивая, вдохновенная. На подготовку дается три минуты.

Тройки пытаются воплотить свои замыслы, проверяя, смогут ли они выдержать в задуманных позах минуту.

Какая-то часть команд выполняет задание, а другая прогуливается по музею и разглядывает скульптуры. После этого команды меняются ролями.

Затем происходит обсуждение следующих вопросов:

- Получились ли у тебя интересные скульптуры и что они обозначают, как называются?
- Успешным ли было твое сотрудничество с партнерами в тройках?
- Чьи скульптуры тебе больше всего понравились?
- Как ты думаешь, сколько ребят может уместиться на листе картона?

УПРАЖНЕНИЕ «СЕРДЦЕ КЛАССА»

Цель: обучение детей умению позитивно высказываться в адрес других и акцентировать внимание на положительных сторонах личности окружающих людей; дружеское сплочение детского коллектива.

Инструкция. Психолог спрашивает у детей: «Знаете ли вы, что у нашего класса (группы) есть свое сердце? Я хочу, чтобы сейчас вы сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Обязательно проверьте, не вытащили ли вы свое собственное имя, в этом случае вам необходимо будет поменять жребий.

А теперь я расскажу вам, что вы сейчас будете делать. Я принесла с собой большое сердце, которое и станет сердцем нашего класса (группы). Придумайте дружескую и приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите лист бумаги и запишите на нем то, что вы придумали. Может быть, вы напишете: „Мне нравится то, что Петя такой веселый“, „У Юли всегда очень интересные мысли“, „Женя всегда готов придти на помощь“ и т. д. Затем возьмите фломастер и запишите составленную вами фразу на красном сердце класса (группы)».

Анализ упражнения:

- Понравилось ли тебе это упражнение и чем именно?
- Что тебе нравится в этом «сердце» класса?
- Легко ли было сказать что-нибудь приятное о другом однокласснике?
- Нравится ли тебе то, что написано на сердце про тебя?

После проведения анализа упражнения, сердце класса может стать прекрасным декоративным украшением помещения.

УПРАЖНЕНИЕ «ДРУЖЕСКОЕ ОБЪЯТИЕ»

Цель: выражение детьми позитивных чувств по отношению друг другу, способствующих развитию и поддержанию в классе (группе) дружеской сплоченности.

Инструкция. Ведущий обращается к детской аудитории: «Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Кто из вас еще помнит, что он делал со своими мягкими игрушками, чтобы выразить свое хорошее отношение к ним? Правильно, вы брали их на руки и обнимали. Мне очень хотелось бы, чтобы вы все доброжелательно относились друг к другу и дружили между собой. Естественно, иногда можно и поспорить друг с другом, ведь когда люди дружны, им проще переносить обиды или разногласия. Давайте сейчас выразим свои дружеские чувства по отношению друг к другу при помощи объятий. Быть может кто-нибудь не захочет, чтобы его обнимали. В этом случае дайте нам знать, что вы хотите пока просто посмотреть, а не участвовать. Тогда все остальные не будут трогать этого участника.

Итак, я начну с легкого, совсем нежного (мягкого) объятия и надеюсь, что вы мне поможет превратить это объятие в более крепкое и дружеское. С каждым разом объятие будет становиться все более сильным и крепким. Как вы уже поняли, дружеское объятие передается по кругу, от одного участника другому. Когда объятие будет доходить до вас, любой из вас может добавить в него энтузиазма и дружелюбия, чтобы мы все сделали наши хорошие взаимоотношения еще более сплоченными».

Анализ упражнения:

- Понравилось ли тебе это упражнение?
- Почему, на твой взгляд, важно обнимать других людей?
- Как ты себя чувствуешь, когда другой человек тебя обнимает?
- Часто ли тебя обнимают в семье?

УПРАЖНЕНИЕ «КАК ПРАВИЛЬНО ДРУЖИТЬ»

Цель: развитие у детей умения адекватно выстраивать дружеские отношения с другими.

Инструкция. В ходе упражнения ведущий (психолог) участвует в обсуждении детьми приемов и правил, которые помогут им общаться и взаимодействовать друг с другом без ссор и конфликтов. Эти приемы и правила преимущественно предлагаются самими детьми и оформляются в «Правила дружбы», которые затем вывешиваются в классе. Если учащиеся испытывают затруднения в формулировании правил, то им можно предложить следующие (в процессе обсуждения с детьми правила могут дополняться и корректироваться):

- Помогай товарищу. Если умеешь что-то делать – научи и других. Если товарищ попал в беду – помоги, чем можешь.
- Делись с друзьями. Не старайся всегда взять себе самое лучшее.
- Останови друга, если он делает что-то плохое. Если он не прав, скажи ему об этом.
- Если ты сам поступил плохо, не бойся признаться в этом, попроси прощения и признай свою ошибку.
- Умей спокойно принять помощь, советы и замечания от других ребят.
- Не ссорься и не спорь по пустякам.
- Не зазнавайся, если у тебя что-то получается лучше, чем у других.
- Не завидуй – радуйся успехам товарища вместе с ним.

Занятие 31

Цель: интеграция и ассимиляция полученного детьми позитивного опыта взаимодействия и поведения в ходе занятий; завершение работы группы в целом.

УПРАЖНЕНИЕ «РАДОСТЬ В КАРУСЕЛИ»

Цель: обобщение полученных знаний и умений в ходе занятий.

Инструкция. Работа в парах по принципу «карусели» – лицом друг к другу, образуя два круга. Задача участников в ходе упражнения – поделиться своей самой большой радостью прошедшей недели и порадоваться за своего партнера.

УПРАЖНЕНИЕ «ЕСЛИ РАЗОЗЛИЛСЯ, ТО...»

Цель: обобщение детьми приобретенного опыта конструктивного взаимодействия с другими.

Инструкция. Детям предлагается выработать жизненную тактику, эффективный (конструктивный) способ поведения в конфликтных, травмирующих ситуациях (проигрывается несколько конфликтных ситуаций на выбор участников).

УПРАЖНЕНИЕ «Я БЛАГОДАРЕН ТЕБЕ...»

Цель: поддержание дружеских и доброжелательных взаимоотношений между детьми.

Инструкция. Психолог обращается к учащимся: «Сядьте, пожалуйста, все в один общий круг. Я хочу предложить вам принять участие в одном очень интересном упражнении. Мы все вместе составим одну большую

цветную паутину, связывающую нас между собой. Кроме того, каждый из вас может выразить свои добрые мысли и чувства, которые он испытывает к своим одноклассникам. Сейчас я покажу вам, как должно выполняться это упражнение».

Необходимо пару раз обмотать свободный конец шерстяной нити вокруг своей ладони и покатить клубок в сторону одного из детей.

Далее психолог продолжает: «Вы видите, что я сейчас сделала. Я выбрала ученика, который должен быть следующим в „паутине“. После того, как мы передали кому-то клубок, мы говорим этому учащемуся фразу, начинающуюся с одних и тех же слов: „Коля (Маша, Петя)! Я благодарен тебе за...“ Например, я говорю: „Коля! Я благодарна тебе за то, что сегодня перед началом нашего занятия ты вежливо открыл передо мной дверь в класс“. Далее выслушав обращенные к нему слова, Коля обматывает нитью свою ладонь так, чтобы „паутина“ была более-менее натянута. После этого Коля должен подумать и решить, кому передать клубок дальше. Когда клубок окажется у следующего участника, то Коля обращается к нему с фразой, которая начинается с тех же слов, что и моя. Например: „Яна, я благодарен тебе за то, что вчера ты помогла мне решить трудную задачу по математике“. И таким образом выполняется наше упражнение».

Анализ упражнения:

- Что для тебя было приятнее: благодарить других или получать благодарность в свой адрес?
- Как ты считаешь, достаточно ли доброжелателен наш класс?
- Почему каждый человек достоин благодарности (признания, любви)?
- Что-нибудь удивило тебя в этом упражнении?

УПРАЖНЕНИЕ «НАШ ДОМ»

Цель: закрепление позитивного опыта взаимодействия детей в процессе совместной деятельности.

Инструкция. Ведущий предлагает детям на одном большом листе бумаги нарисовать дом, в котором живет весь класс. Каждый участник рисует то, что пожелает (свой уголок в доме, общую или свою комнату, этажи, объединяющие комнаты учащихся, различные атрибуты дома и т. д.). По окончании дети демонстрируют результат совместной деятельности и рассказывают по желанию о значении, ценности своего элемента или компонента общего рисунка.

Занятие 32

Цель: интеграция и ассимиляция полученного детьми позитивного опыта взаимодействия и поведения в ходе занятий; завершение работы группы в целом.

УПРАЖНЕНИЕ «МОЙ ПОРТРЕТ В ЛУЧАХ СОЛНЦА»

Цель: закрепление у детей позитивного образа своего «Я».

Инструкция. Детям предлагается ответить на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?» следующим образом: нарисовать солнце, в центре солнечного круга обозначить свое имя. Затем вдоль одного луча написать свое самое главное достоинство, а остальные лучи должны подписать одноклассники (т. е. попросить одноклассников отметить другие личностные достоинства учащегося).

УПРАЖНЕНИЕ «ПОДАРОК, КОТОРЫЙ НЕВОЗМОЖНО КУПИТЬ»

Цель: обобщение сформированных адекватных способов коммуникации и взаимодействия детей с другими.

Инструкция. Психолог спрашивает у детей: «Можете ли вы рассказать мне, чем в последнее время радовали вас другие люди? Что они сделали для вас приятного? Вспомните своих близких, друзей, может быть, своих одноклассников».

Психолог записывает «благородные поступки» и «добрые дела» на доске.

Психолог предлагает детям следующее: «А теперь давайте поговорим о том, что бы вы могли сделать для других. Каким образом вы могли бы сделать приятный сюрприз своим родителям, братьям или сестрам, бабушкам или дедушкам? Каким способом вы могли бы сделать такой подарок, который нельзя купить в магазине, своим друзьям или одноклассникам?».

Все ответы детей также записываются на доске.

Психолог продолжает: «А сейчас мы с вами откроем мастерскую по производству купонов на подарки. Пусть каждый из вас подумает о том, что и кому он мог бы подарить из того, что нельзя нигде купить. Нарисуйте несколько купонов на подарки, которые вы потом сможете подарить своим близким, друзьям и одноклассникам. Напишите на них, что приятного вы собираетесь сделать. Каждый купон раскрасьте фломастерами или карандашами. Затем сложите каждый купон в отдельный конверт и надпишите имя того, кому вы хотите сделать приятный сюрприз».

Анализ упражнения:

- Понравилось ли тебе упражнение?

- Трудно ли было придумать хорошие идеи о том, как доставить радость окружающим?
- Достаточно ли ты получаешь подарков, которые невозможно купить в магазине?
- Почему, по твоему мнению, подарки, которые нельзя купить, ценнее тех, что куплены в магазине?

УПРАЖНЕНИЕ «БЛАГОДАРНОСТЬ БЕЗ СЛОВ»

Цель: завершение работы группы, выражение благодарности участниками друг другу.

Инструкция. Дети разбиваются на пары. Пары выходят в центр круга, сначала один партнер, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности друг другу. Затем происходит обсуждение: «Что чувствовали, выполняя это упражнение? Трудно ли было выражать благодарность друг другу без помощи слов?».

УПРАЖНЕНИЕ «СВЕЧА»

Цель: осуществление саморефлексии.

Инструкция. Участники встают в круг, им предлагается вспомнить моменты, ситуации, которые вызывают у них негативные эмоции и неприятные ощущения (чувство раздражения, агрессии, злости, ненависти, враждебности, обиды). Затем каждому необходимо взять свечку, посмотреть сосредоточено на пламя, представить, как эти отрицательные эмоции сгорают и на их месте возникают чувства внутреннего спокойствия, жизнерадостности, доброжелательности, желания дружить с окружающими, совершать добрые дела и благородные поступки и др.

УПРАЖНЕНИЕ «АПЛОДИСМЕНТЫ ПО КРУГУ»

Цель: проведение завершающего дружеского ритуала среди детей, направленного на выражение ими уважения и благодарности друг другу.

Инструкция. Психолог обращается к детям: «Кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта или спектакля, стоя перед своей публикой и слушая гром аплодисментов? Возможно, он чувствует эти аплодисменты не только ушами. Быть может, он воспринимает овации всем своим телом, всеми фибрами своей души, как приятное всеобъемлющее волнение.

У нас очень хороший и доброжелательный класс, каждый из вас заслужил аплодисменты. Я хочу предложить вам упражнение, в ходе которого аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Упражнение проходит следующим образом. Вы образуете общий круг. Один из вас начинает: он подходит к кому-нибудь из учащихся, смотрит ему в глаза и дарит ему свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего учащегося, который также получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Далее тройка выбирает следующего претендента на овации. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, упражнение продолжается, а овации становятся все громче и громче».

Затем ребятам предлагается на прощание исполнить свой «танец дружелюбия и благодарности».

Источники

1. Долгова, А. Г. Агрессия у детей младшего школьного возраста. Диагностика и коррекция [Текст]. – 2-е изд. – М. : Генезис, 2011. – 216 с.
2. Истратова, О. Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники [Текст]. – 4-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 349 с.
3. Казанцева, О. В. Младшие школьники с ЗПР: уроки общения [Текст] : пособие для практических психологов. – М. : Школьная Пресса, 2005. – 32 с.
4. Королева, А. П. Групповой тренинг «Наш дружный коллектив» для младших школьников [Текст] / А. П. Королева, Е. С. Бабаева // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2005. – № 4. – С. 35–41.
5. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей [Текст]. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.
6. Мартинкевич, Э. В. Супермама: программа занятий с родителями по изменению проблемного поведения детей [Текст] // Школьный психолог. – 2008. – № 1. – С. 23–32.
7. Набойкина, Е. Л. Сказки и игры с «особым» ребенком [Текст]. – СПб. : Речь, 2006. – 144 с.
8. Профилактика детской агрессивности: теоретические основы, диагностические методы, коррекционная работа [Текст] / авт.-сост. М. Ю. Михайлина. – Волгоград : Учитель, 2009. – 116 с.
9. Семенака, С. И. Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе: коррекционно-развивающие занятия [Текст]. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : АРКТИ, 2011. – 72 с.
10. Смирнова, Е. Е. Познаю себя и учусь управлять собой [Текст] : программа уроков психологии для младших подростков (10–12 лет). – СПб. : Речь, 2007. – 216 с.

11. Смирнова, Т. П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей [Текст] : практическое руководство. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 160 с.
12. Филиппова, Ю. В. Общение. Дети 7–10 лет [Текст]. – Ярославль : Академия развития, 2002. – 144 с.
13. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения [Текст] : практическое пособие : в 4-х т. / пер. с нем. ; Т. 1. – М. : Генезис, 2003. – 160 с.
14. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения [Текст] : практическое пособие : в 4-х т. / пер. с нем. ; Т. 2. – 2-е изд., стер. – М. : Генезис, 2001. – 160 с.
15. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения [Текст] : практическое пособие : в 4-х т. / пер. с нем. Т. 3. – М. : Генезис, 1998. – 160 с.
16. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения [Текст] : практическое пособие : в 4-х т. / пер. с нем. ; Т. 4. – 2-е изд., стер. – М. : Генезис, 2003. – 160 с.
17. Фопель, К. Чтобы дети были счастливы: Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста [Текст] / пер. с нем. – М. : Генезис, 2005. – 255 с.
18. Хухлаева, О. В. Хочу быть успешным [Текст] : методическое пособие. – М. : Чистые пруды, 2005. – 32 с.
19. Шалагинова, К. С. Психологическое сопровождение агрессивных младших школьников [Текст] // Справочник педагога – психолога. Школа. – 2011. – № 3. – С. 34–47.
20. Шалагинова, К. С. Психологическое сопровождение агрессивных младших школьников [Текст] // Справочник педагога – психолога. Школа. – 2011. – № 4. – С. 23–33.
21. Шалагинова, К. С. Психологическое сопровождение агрессивных младших школьников [Текст] // Справочник педагога – психолога. Школа. – 2011. – № 5. – С. 29–38.

Приложение 4 АРТ-ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ

Занятие 1

Цель: создание спокойной и доверительной атмосферы в группе. Улучшение психологического климата в группе, снятие психоэмоционального напряжения.

УПРАЖНЕНИЕ «ЧУДЕСНЫЙ ЛЕС»

Цель: создание благоприятной и доверительной атмосферы в группе; развитие у детей умений осуществлять совместную продуктивную деятельность.

Инструкция. Детям раздаются листы с рисунками, на которых нужно дорисовать то, что намечено: ветки, животных, муравьев, бабочек и др. Каждый ребенок рисует что, как ему кажется, там должно быть нарисовано, может быть, какие-то фантастические вещи. Затем дети вместе придумывают сказочную историю о чудесном лесе.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРОВОЛОЧНАЯ РАЗМИНКА»

Цель: снятие эмоционального напряжения у участников.

Инструкция. У каждого ребенка в руках кусок проволоки. По сигналу психолога (ведущего) дети начинают гнуть ее, придавая ту форму, которую обозначает ведущий. Например: круг, треугольник, прямая линия, квадрат, зигзаг, пружина и т. п. Все манипуляции проводятся только с одним куском проволоки. Фигуры можно чередовать по сложности.

Затем детям предлагается почувствовать себя проволокой. По команде ведущего они начинают двигаться, группой образуя заданную фигуру. Фигуры те же, что и в первой части упражнения.

После упражнения происходит обсуждение.

УПРАЖНЕНИЕ «ВКУСНАЯ МАНДАЛА»

Цель: гармонизация эмоционального состояния детей.

Инструкция. Психолог рассказывает детям о традиции тибетских монахов выкладывать на земле из цветного песка волшебный круг – мандалу, которая гармонизирует внутреннее состояние.

Ведущий предлагает учащимся, используя имеющиеся продукты (фрукты, овощи, соусы, сиропы, варенье и др.), создать свою мандалу. Она отличается

от тибетской тем, что потом ее можно будет съесть, поэтому необходимо создать «вкусную мандалу». Использовать дети могут то, что любят, что может гармонизировать их состояние, «подпитать» светлую сторону их личности, а также то, чем дети могли бы поделиться с другими. Сопровождается создание мандалы спокойной музыкой.

Кроме того, каждый ребенок должен придумать название своей мандале и презентовать ее группе.

Далее осуществляется ритуал поедания «вкусных мандал». Ведущий предлагает участникам либо съесть мандалу самостоятельно, либо, если они хотят, угостить кого-то, для кого она может быть вкусной.

Как правило, обсуждение упражнения проходит в свободной форме.

Занятие 2

Цель: повышение сплоченности детей в группе (классе) и развитие у них способности принятия друг друга.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРЕКРАСНЫЙ САД»

Цель: научить детей мыслить метафорически, выражать важные качества своей личности и взаимодействовать друг с другом.

Инструкция. Ведущий обращается к участникам: «Представьте, что вы – прекрасные растения в саду. Каким растением вы хотите быть? Как выглядят его листья? Они мягкие или жесткие? У этого растения есть шипы? А плоды? Цветет ли оно? Какого цвета его соцветия?».

Далее каждый участник рисует себя в виде растения либо реально существующего, либо выдуманного. Затем дети собираются в пары, показывают друг другу свои творения и обсуждают их. Потом изображения растений вырезают и приклеивают на один лист ватмана, чтобы получился прекрасный сад.

В ходе упражнения следует поговорить с ребятами о том, что необходимо растениям в этом саду, чтобы хорошо расти и развиваться; обсудить, что нужно детям в группе (классе) для развития и взаимодействия друг с другом.

Обсуждение:

- Понравилось ли тебе это упражнение?
- Чего бы ты себе пожелал для собственного развития или совершенствования? Почему для тебя это важно?

УПРАЖНЕНИЕ «МУЗЫКА ШАРОВ»

Цель: гармонизация отношений в группе.

Инструкция. Работа выполняется в несколько этапов.

1. Каждому участнику предлагается надуть свой воздушный шар и попытаться, спуская из него воздух, издать различные звуки.
2. Затем ведущий разбивает группу на пары и предлагает сыграть на шарах какой-либо известный музыкальный фрагмент.
3. Потом ведущий делит группу на подгруппы по 4–5 человек и предлагает двум–трем детям отложить свои шары и воспользоваться музыкальными инструментами. Необходимо создать мелодию подгруппы, совместив звуки шаров и музыкальных инструментов.
4. Далее ведущий предлагает группе какой-либо музыкальный фрагмент, а участники по его сигналу должны «включиться» в исполнение мелодии со своим «оркестром воздушных шаров». Необходимо разъяснить учащимся, что задача музыки шаров – усилить некоторые моменты музыкального фрагмента, а не затмить его. Важно внимательно слушать музыку и добавлять звук там, где, на их взгляд, это необходимо.
5. Обсуждение упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ «Я – ХОРОШИЙ»

Цель: развитие адекватной самооценки у детей, способности взаимодействовать и принимать друг друга.

Инструкция. Все участники становятся друг за другом «паровозиком» и кладут руки друг другу на плечи. Ведущий становится первым и начинает движение со словами: «Я (называет свое имя) – хороший!». Все хором повторяют за ним: «Ты (его имя) – хороший!». Так продолжается дальше, пока каждый из участников не назовет себя хорошим и не получит подтверждение от группы.

Выполнение упражнения сопровождается спокойной классической музыкой.

Затем детям можно предложить исполнить импровизированный танец «Я – хороший», используя язык тела.

Занятие 3

Цель: содействие отреагированию различных эмоциональных состояний (агрессивности, раздражительности, враждебности, злости, гнева, мстительности, тревожности, неуверенности, обиды и др.) и переживаний детей, проживание этих состояний и их трансформация.

УПРАЖНЕНИЕ «СТРАШНАЯ МАСКА»

Цель: исследование детьми своих агрессивных проявлений.

Инструкция. Учащимся предлагается, используя пластилин, сделать на бумаге маску любого страшного персонажа. Психолог следит за тем, чтобы

кусочки пластилина тщательно размазывались по бумаге, и с помощью вопросов (где он живет? что он любит? и т. п.) побуждает детей рассказать о своих персонажах.

Особое внимание следует уделять тому, чтобы дети тщательно изображали глаза, по возможности описывая словами взгляд персонажа.

После того как маска будет готова, участники вырезают и примеряют ее, а затем рассматривают себя в зеркале. Психолог предлагает детям побыть в роли этого персонажа, произнести какие-нибудь страшные звуки.

УПРАЖНЕНИЕ «ЧЕМОДАН СО СТРЕССАМИ»

Цель: обучение детей осознанию своих переживаний, чувств, эмоций, желаний.

Инструкция. Ведущий (психолог) просит детей представить, что у каждого в комнате есть большой чемодан, который закрывается на ключ. Это может быть старомодный кожаный чемодан, современный пластиковый либо металлический, ключ тоже может быть у каждого свой на выбор. Это волшебный чемодан, в котором можно хранить все, что волнует, беспокоит или раздражает. Ничто не может вырваться оттуда само по себе. Но если возникает желание подумать о какой-то проблеме (переживании), которая спрятана в чемодане, то можно ее достать, сделать с ней что-нибудь и положить обратно (тоже по желанию).

Психолог предлагает детям нарисовать свой волшебный чемодан и ключи к нему. Затем нарисовать то, что волнует, раздражает или беспокоит (внутри чемодана или возле него).

По окончании дети собираются в четверки и показывают свои рисунки друг другу.

Обсуждение:

- Какого размера изображенный чемодан?
- Что больше всего беспокоит?
- Какие мелочи нервируют, раздражают?
- Что ты делаешь, когда не уверен в себе, обижаешься, хочешь мстить кому-нибудь?
- Легко ли ты «выходишь из себя»?
- Что ты можешь сделать, чтобы восстановить свое душевное состояние?

УПРАЖНЕНИЕ «СКУЛЬПТУРЫ (СОЗДАНИЕ И РАЗРУШЕНИЕ)»

Цель: осознание детьми своих негативных эмоций.

Инструкция. Работа ведется в несколько этапов.

1. Группа делится на подгруппы. Каждый участник получает воздушные шары, нитки и другие материалы.

2. Каждая подгруппа создает из воздушных шаров и других материалов скульптуру злого, агрессивного, враждебного, мстительного существа (дракона, змея, монстра и т. п.).
3. К готовому «монстру» необходимо подобрать музыку, отражающую его характер, придумать ему имя и легенду (где живет, чем питается, как проявляет агрессивность, враждебность, обладает ли волшебными свойствами, сколько имеет жизней и др.).
4. Затем группы обмениваются чудовищами, чтобы сразиться с ними. Битва происходит по сигналу ведущего. Задача групп, – используя бумажные мечи, справиться с монстром как можно быстрее, лопаая все шары.

Обсуждение:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Что делает монстра монстром и возможно ли справиться с ним? Какими способами?
- Бывает ли у вас такое ощущение, что у вас внутри живет монстр? Как с ним можно справиться? А что будет, если «внутренний монстр» победит вас, а не вы его?
- Сейчас, как бывалые победители чудовищ, дайте совет соседу справа, что ему делать в случае, если в нем просыпается злость, агрессия, месть, готовая поглотить не только его, но и всех вокруг? (по кругу).

Занятие 4

Цель: обучение детей адекватным (социально приемлемым) способам и приемам выражения и регуляции негативных эмоций и переживаний.

УПРАЖНЕНИЕ «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЭТЮДЫ»

Цель: содействие отреагированию разных эмоциональных состояний, обучение детей выражению своих отрицательных эмоций.

Инструкция. Психолог рассказывает и обобщает знания детей об эмоциональном мире человека: что такое эмоции, для чего они даны человеку, как они проявляются и т. д.

В качестве иллюстраций можно использовать фотографии, рисунки или мультимедийные сюжеты, отражающие многообразие эмоционального мира людей (от положительных до негативных эмоций).

Группа делится на пары. Каждый из участников с помощью пластики и мимики показывает другому какую-то (чаще отрицательную) эмоцию. Повторяться участникам нельзя.

Затем участники образуют круг. Ведущий предлагает им музыкальные фрагменты, отражающие различные эмоциональные состояния (агрессию, раздражение, печаль, гнев, скуку, обиду, неуверенность и др.). Задача учащихся

ся, – узнать эмоцию и с помощью мимики и пластики показать ее. Допускается как групповая, так и индивидуальная работа.

Обсуждение:

- Какие эмоции ты переживаешь чаще других? Какие редко?
- Какие приемы ты используешь для выражения своих эмоций?
- Можно ли изменить жизнь человека, изменив его эмоции?
- Как можно обогатить свой эмоциональный мир? Что для этого необходимо сделать?

УПРАЖНЕНИЕ «ЛЕПКА ГНЕВА ИЗ ПЛАСТИЛИНА»

Цель: обучение детей выражать в конструктивной форме свои актуализированные негативные эмоции и чувства; выявление у детей скрытых (неосознанных) мотивов и переживаний.

Инструкция. Упражнение состоит из нескольких этапов.

1. Ведущий (психолог) просит детей подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева с их стороны.
2. Психолог просит учащихся отметить, в каких частях тела они ощущают свой гнев максимально сильно и обсуждает это с ними.
3. На третьем этапе участникам рекомендуется слепить свой гнев из пластилина.
4. По завершении лепки психолог обсуждает с детьми то, как выглядят их поделки, что они чувствуют, когда лепят свой гнев, затем предлагает детям поговорить от лица своей поделки. Не следует мешать или перебивать детей, поскольку, чем полнее они выскажутся, тем больше это будет способствовать изменению образа в позитивную сторону, а следовательно, позитивному изменению их эмоционального состояния в целом.
5. Ведущий спрашивает у детей, что они хотели бы сделать со своими поделками.

УПРАЖНЕНИЕ «РИСУЕМ ЧУВСТВА»

Цель: обучение детей выражать глубокие (подавленные) чувства (злость, тревожность, обида, вина и др.), принимать эти чувства; достижение внутренней эмоциональной разрядки.

Инструкция. Детям предлагается взять бумагу и нарисовать, как они себя ощущают в данный момент, подбирая цвета, подходящие их чувствам. Кроме того, им разрешается царапать, рисовать линии, круги, узоры, в общем, делать все, что хочется.

Важно, чтобы каждый ребенок смог показать свой рисунок, а психолог положительно оценил его: так, чтобы дети поняли, что подобное рисование – хо-

рошая возможность познать и обозначить (назвать) свои собственные чувства (переживания).

Следует поговорить с детьми о том, что они могут делать, когда они волнуются, ревнуют, раздражаются, конфликтуют, печалятся и т. д.

Обсуждение:

- Какое чувство вам больше всего нравится?
- Какое чувство вам не нравится?
- В каких ситуациях вы чаще всего злитесь?
- По какой причине, как правило, вы обижаетесь?

Занятие 5

Цель: развитие у детей способности к осознанию причин и последствий своего девиантного поведения.

УПРАЖНЕНИЕ «Я – НЕ Я!»

Цель: осознание детьми причин и последствий своего поведения в сложных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Инструкция. Психолог предлагает детям закрыть глаза и постараться вспомнить ситуацию, в которой они испытывали самую сильную злость и полностью сконцентрироваться на этом чувстве, а затем молча приступить к рисованию:

- нарисовать, какие чувства они испытывают, когда их недругу больно и обидно;
- нарисовать, какие чувства они испытывают, когда они сами причиняют своему недругу боль;
- представить, что незнакомые сверстники дерутся друг с другом, и нарисовать, что они сами делают и где находятся в этой ситуации.

Далее происходит обсуждение рисунков, после этого психолог предлагает детям поступить с рисунками так, как им хочется, при желании – исправить, дорисовать изображения, смять, порвать или уничтожить другим способом. Таким образом, психолог пытается донести до детей мысль, что они приобретают власть над своими чувствами и могут ими управлять, и, соответственно, регулировать свое поведение.

УПРАЖНЕНИЕ «ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?»

Цель: осознание ребенком причин, ближайших и отдаленных последствий своего агрессивного, вспыльчивого, притесняющего, оппозиционно-

вызывающего поведения, особенностей переживания чувства обиды, подавленности и т. п.

Инструкция. Психолог предлагает школьникам вспомнить случай (ситуацию) своего негативного поведения или негативного поведения сверстников.

Особое внимание уделяется выяснению возможных причин такого агрессивного, конфликтного, вспыльчивого поведения. Для этого ведущий задает детям вопросы: «Почему и как часто (всегда, иногда) так поступает человек?», «А еще почему, на ваш взгляд?», «А как вы поступили бы на его месте?» и др.

Психолог предлагает участникам подумать и ответить, как можно изменить то или иное агрессивное, конфликтное поведение, вызывающее (демонстративное) поведение, обидчиво-боязливое состояние и т. п. Что делать? Как помочь такому человеку? В случае затруднения сам дает ответы: надо подумать о хорошем; промолчать; постараться переключить внимание на другое; сказать о своих чувствах и переживаниях; пожалеть другого; забыть про обиду; рассказать про обиду родителям (поделиться с другими).

В конце упражнения психолог подводит итоги: сколько было «хороших» и «плохих или обидных» высказываний со стороны участников.

В заключение детям предлагается прослушать несколько музыкальных композиций и выбрать те, которые наиболее полно раскрывают их эмоциональное состояние, настроение в настоящий момент.

УПРАЖНЕНИЕ «НЕДОБРЫЕ ЗАЧИНЫ»

Цель: переориентация поведения, обучение детей анализу своего поведения.

Инструкция. Ведущий предлагает учащимся карточки, на которых написаны «недобрые» зачины. Зачин – это начало истории или сказки. «Недобрый зачин» – это не очень хорошее начало, начало, в котором присутствует злость, обида, агрессия, враждебность и другие проявления и чувства («недобрые» чувства). Но это только начало, а продолжение может быть разным.

Каждый из группы берет себе одну карточку. Задача детей состоит в следующем: придумать два варианта продолжения «недоброго» зачина. Один вариант – с плохим концом, другой – с хорошим.

Следует проиграть варианты продолжения зачинов в любом театральном жанре (участники работают в малых группах).

Обсуждение:

- В чем суть «недоброго» зачина?
- Какой вариант продолжения зачина придумывать легче – хороший или плохой?

- Если рассматривать зачин как начало жизни человека, начало его жизненной истории, как вам кажется, что нужно делать, чтобы получилось позитивное продолжение?

Занятие 6

Цель: обучение детей адекватно оценивать свое поведение в различных ситуациях (особенно в ситуациях конфликтного взаимодействия) и выражать свои мысли и чувства.

УПРАЖНЕНИЕ «РИСУЕМ НАСТРОЕНИЕ И ЧУВСТВА»

Цель: обучение детей осознанному управлению своим внутренним миром и поведением; умение находить социально приемлемые способы выражения своих мыслей и чувств.

Инструкция. В начале упражнения психолог говорит с детьми о том, какие чувства (состояния) они испытывают, и просит их ответить на следующие вопросы:

- Какие чувства вам известны?
- Что происходит с вами, когда вы чувствуете радость? Грусть? Беспокойство? Обиду? Раздражение? Враждебность?
- Где в теле вы ощущаете эти чувства?
- По каким признакам вы догадываетесь о чувствах, которые испытывают другие люди?

Психолог просит детей нарисовать рассматриваемые чувства. Важно объяснить детям, что рисовать надо свои чувства, эмоции и настроение. При этом рисунок должен быть абстрактным, т. е. нельзя рисовать узнаваемые образы, – людей и предметы.

Дети по очереди показывают свои рисунки и комментируют их, пытаются словами описать выраженные на бумаге чувства. Особенно важно спросить их о следующем:

- Как долго обычно длятся эти чувства?
- С какой ситуацией они связаны?
- Какие мысли при этом возникают?
- Какое поведение проявляется в этот момент?

Полезно также обсудить, почему для характеристики тех или иных чувств использовались те или иные линии или цвета.

В заключение дети могут попытаться выразить чувства с помощью мимики и пантомимики. Например, кто-то называет какое-то чувство, а остальные показывают его.

УПРАЖНЕНИЕ «СПРЯТАННЫЕ ПРОБЛЕМЫ»

Цель: выявление переживаний ребенка, определение его эмоционального состояния и поведенческих реакций; обучение умению выражать свои мысли и чувства.

Инструкция. Детям предлагается нарезать бумагу на полосы, написать на них какие-нибудь неприятные слова или слова, вызывающие у них наибольшее беспокойство, затем спрятать эти полоски бумаги (записки) в баночку.

Детям предлагается доставать записки из баночек и обсуждать их в группе.

Дети по очереди рассказывают о том, что вызывает у них наибольшее беспокойство, другие при этом должны их утешать и ободрять, предлагая свой выход из сложившейся ситуации.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРОБА НА РОЛЬ»

Цель: содействие ролевой интеграции, обучение детей разнообразным способам выражения своих эмоций, чувств и переживаний.

Инструкция. В ходе упражнения ведущий акцентирует внимание учащихся на том, что такое проба на роль, как режиссеры проводят пробы, и предлагает детям попробовать себя на роль сказочного персонажа, используя соответствующие карточки с ролями. Для этого карточки с ролями перемешиваются и раскладываются вверх чистой стороной. Участники вытягивают по одной карточке (по кругу). Получив роль, каждый участник должен продумать, как ее выразить, что для этого понадобится, что он будет (находясь в этой роли) делать: читать монолог, танцевать, просто двигаться, импровизировать на музыкальных инструментах или что-то еще.

Участники по кругу, показывая вытянутую карточку, рассказывают группе о роли, которая им досталась: что это за роль; как они ее видят; что необходимо для ее воплощения; насколько она им близка и т. д.

Затем учащиеся перевоплощаются в образы и проигрывают по очереди свои роли.

Обсуждение:

- Что, на твой взгляд, необходимо, чтобы раскрыть роль?
- Что дает роль человеку?
- Что необходимо делать, чтобы пройти режиссерскую пробу?
- Как полученная роль связана с твоей реальной жизнью, с теми ролями, которые ты в ней играешь?
- Какую роль из тех, что играли другие, тебе хотелось бы сыграть?

Занятие 7

Цель: расширение поведенческого репертуара детей; освоение ими новых способов поведенческого реагирования.

УПРАЖНЕНИЕ «ПАРА ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ»

Цель: осознание детьми своих амбивалентных эмоциональных и поведенческих характеристик (проявлений).

Инструкция. Психолог обращается к детям и комментирует следующее: «Весь мир состоит из противоположностей: черное и белое; день и ночь; добро и зло и т. д. В каждом из нас также достаточно противоположностей. Давайте остановимся на паре „агрессивный – доброжелательный“. Перед вами листы ватмана. Возьмите каждый по листу. Помогая друг другу, приложите лист к стене и обведите свой силуэт (от шеи вниз). Переверните ватман и продублируйте (повторите) свой силуэт с другой стороны.

Таким образом, одна сторона ватмана – „Я – агрессивный“, другая – „Я – доброжелательный“. Используя журналы (коллаж), заполните ваш силуэт содержанием так, чтобы как можно полнее выразить эти противоположности.

Примерив на себя „костюм“ доброжелательности или агрессивности, подойдите к музыкальным инструментам, выберите те из них, с помощью которых можно выразить одну и другую вашу противоположность. Так же можно использовать подготовленные музыкальные фрагменты».

Затем происходит обсуждение упражнения:

- Что было самым сложным в этой работе?
- Для чего миру необходимы противоположности и что они дают нам?
- Что происходит с человеком, если в нем есть только одна сторона, если он только доброжелательный или только агрессивный?

УПРАЖНЕНИЕ «СКАЗКА-ПРИТЧА „ТРИ РЫБЫ“»

Цель: определение детьми моделей своего поведения (эффективных и малоэффективных); исследование собственного стиля поведения и взаимодействия; поиск внутреннего личностного ресурса.

Инструкция. Ведущий (психолог) предлагает учащимся прослушать сказку-притчу «Три рыбы» и затем обсудить смысл сказки с помощью заданных вопросов.

«В одном пруду жили три рыбы. Первая рыба была самой умной, вторая – попроще, а третья – совсем глупая. Жили они так, как все живут на свете, пока однажды не пришел человек. Человек принес с собой сеть и умная рыба увидела его сквозь воду. Перебирая свой жизненный опыт, истории, которые она слышала, она призвала на помощь весь свой ум и решила действовать. „В этом

пруду мало таких мест, где можно спрятаться, – подумала она, – поэтому лучше всего притвориться мертвой“.

Собрав все свои силы, она выпрыгнула прямо к ногам рыбака. Так как умная рыба задержала дыхание, он подумал, что она сдохла, и выкинул ее обратно в воду. Рыба тут же забилась в ложбинку под берегом. Вторая рыба, та, которая была попроще, не совсем поняла, что произошло. Она подплыла к умной за объяснениями. „Просто я притворилась мертвой, вот он меня и выбросил обратно в воду“, – сказала ей умная рыба.

Простодушная рыба, не мешкая, выпрыгнула из воды и тоже плюхнулась к ногам рыбака. „Странно, – подумал рыбак, – рыбы здесь сами выскакивают из воды“. Но так как вторая забыла задержать дыхание, рыбак увидел, что она жива, и сунул ее в свою сумку.

Он снова повернулся к воде, но зрелище выпрыгивающих на сушу рыб несколько смутило его, и он забыл закрыть сумку. Вторая рыба поняла это, выбралась наружу и устремилась к воде.

Третья, глупая рыба не могла ничего понять, даже после того как выслушала объяснения первых двух рыб. Они перечислили ей все моменты и обратили внимание на то, как важно задержать дыхание, чтобы казаться мертвой. „Благодарю вас, теперь я все поняла“, – радостно сказала глупая рыба. С этими словами она выбросилась из воды и упала к ногам рыбака. Рыбак, потерявший уже двух рыб, сунул ее в сумку, даже не потрудившись проверить, дышит ли она или нет. Сумку на этот раз он плотно закрыл.

Снова и снова закидывал рыбак свою сеть, но первые две рыбы не покидали своего укрытия. Наконец он начал собираться в обратный путь, открыл сумку, и, проверив, что глупая рыба не дышит, отнес ее домой и отдал коту».

Вопросы для обсуждения:

- О чем эта притча предупреждает, и в каких жизненных ситуациях может пригодиться?
- Зачем рыбы выпрыгивали из пруда? С какой целью они это делали?
- Поможет ли первой рыбе выбранный стиль поведения? Где и когда?

Затем учащиеся совместно с ведущим (психологом) рассуждают о том, чему может научить данная притча на основе следующих тезисов:

- «Чужой опыт не всегда оказывается полезным, чаще – вредным».
- «Как бы ты ни был умен и подготовлен, в жизни обязательно возникнут трудные ситуации, которые необходимо будет разрешать».
- «Если однажды удача помогла, это не значит, что она будет всегда сопровождать в ходе жизненного пути».

УПРАЖНЕНИЕ «РИТУАЛЬНАЯ ДРАМАТИЗАЦИЯ»

Цель: обучение детей новым формам поведения, способам и приемам взаимодействия в коллективе; создание ситуации «публичного» переживания

ния негативных эмоций, перевод травмирующих переживаний в комическую форму, эмоциональное переключение (доведенное до катарсиса), освобождение от неприятных эмоций.

Инструкция. Психолог предлагает детям объединиться в группы по 3–4 человека, взять листы ватмана, рассмотреть нарисованные маски, обсудить изображенные эмоции, образы. Затем ведущий просит детей придумать название и содержание сюжета, в котором маски были бы главными действующими лицами. Учащимся следует расположить маски на листе ватмана, дорисовать «картину» и подготовить небольшой спектакль в соответствии с придуманной историей.

После того как работа в микрогруппах завершена и спектакли отрепетированы, участники показывают их друг другу. Важно, чтобы у каждой маски была собственная роль. Психолог предупреждает ребят о внимательном и бережном отношении друг к другу.

Осуждение:

- Что ты чувствовал, когда вы работали по одному, в группе? Что чувствуешь сейчас?
- Как работала группа? Кому принадлежит идея сюжета, названия и т. д.?
- Как можно помочь себе, если вдруг начинаешь раздражаться, злиться, нервничать, тревожиться, бояться и др.?

Ребята обмениваются впечатлениями. Психологу важно напомнить детям, что на этапе дискуссии действуют следующие правила: не критиковать, выслушивать друг друга, не оценивать, «не навешивать ярлыков», создавать, таким образом, комфортные психологические условия для конструктивного взаимодействия участников друг с другом.

Занятие 8

Цель: формированию у детей навыков саморегуляции и саморефлексии; обучение техникам ауторелаксации и саморегуляции.

УПРАЖНЕНИЕ «РЕКЛАМА»

Цель: формирование навыков самопознания, самооценки, саморефлексии.

Инструкция. Психолог предлагает детям нарисовать свою рекламу, включив в нее короткий текст со своими характеристиками и качествами личности.

Психолог просит учащихся подумать о том, легко ли им «продать» себя, кого может привлечь их реклама. Завершив рисунки, члены группы добавляют в текст реклам одноклассников те характеристики, которые авторы, по их мнению, упустили.

Участники в ходе обсуждения делятся впечатлениями, акцентируя внимание на том, что нового они о себе узнали.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРОВОЛОЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК»

Цель: формирование у учащихся навыков самоуправления.

Инструкция. Психолог просит группу поделиться на пары. Детям предлагается сделать из проволоки фигуру человека.

Участники внутри пары обмениваются фигурами и пытаются рассказать о том, какая это фигура, чем отличается от других и т. д. Партнеры встают друг напротив друга и один, держа в руках проволочного человека, начинает управлять им: поднимать одну руку, сгибать тело, наклонять голову. «Хозяин» проволочного человека должен повторять все эти действия, как зеркало. Последним действием проволочный человек возвращается в первоначальное состояние. Потом партнеры меняются. Этот процесс можно сопровождать фоновой музыкой.

Дети рассматривают всех проволочных человечков, проводится обсуждение упражнения.

Обсуждение:

- Что отражает проволочный человек?
- Что чувствует человек, когда им манипулируют?
- Что больше всего человеку хочется сделать в этот момент?
- По твоему мнению, что такое самоуправление и самоконтроль?
- Что необходимо человеку, чтобы управлять собой, своим поведением?

УПРАЖНЕНИЕ «НОВАЯ ЖИЗНЬ»

Цель: проживание ребенком негативного опыта жизни, развитие у детей навыков саморефлексии.

Инструкция. Детям предлагается, используя основу-форму (картон, фанеру, блюдо и др.), кусочки цветного и прозрачного стекла, создать композицию «Новая жизнь». На форму наносится пластилин и приклеиваются кусочки стекла. Мозаика может иметь конкретный или абстрактный характер. Участникам необходимо придумать к композиции короткую сказку, рассказ, стихотворение и пр.

Каждый ребенок презентует свою «Новую жизнь», озвучивает рассказ или сказку. Затем проводится обсуждение.

Обсуждение:

- Что, на твой взгляд, означает «Новая жизнь»?
- Бывало ли в твоей жизни такое: то, что было ровным и целым, безвозвратно разбилось или навсегда изменилось?

- Что ты делал в этой ситуации?
- Что необходимо сделать в этой ситуации, чтобы начать новую жизнь?

Занятие 9

Цель: развитие у детей интереса к внутреннему миру другого человека, терпимости и способности к эмпатии.

УПРАЖНЕНИЕ «ВНУТРИ И СНАРУЖИ»

Цель: обучение детей навыкам понимания других людей, умению замечать их истинные чувства, умению разрешать споры и конфликты.

Инструкция. Психолог обращается к учащимся: «Как вы думаете, что видят другие люди, когда смотрят на вас? Что они о вас думают? Что вы им показываете (транслируете)? Как вы себя чувствуете при этом? Что происходит с вами на самом деле? Скрываете ли вы свои истинные эмоции? Бывало ли так, что другим вы казались смелыми, в то время как вы чувствовали страх? Попадали ли вы в ситуацию, когда другие думали, что вы слабы, хотя вы знаете, что у вас сильная воля?».

Затем психолог предлагает детям нарисовать два рисунка: на первом изобразить себя таким, каким его видят другие, на втором – таким, каким он себя ощущает и чувствует.

В конце упражнения дети разбиваются на пары, выбирая в партнеры, тех, кого они хотели бы лучше понять. Каждый показывает свой рисунок партнеру и комментирует его.

Обсуждение:

- Зачем человеку нужны (социальные) маски и почему они иногда мешают людям жить?
- Почему мы показываем окружающим не все, что чувствуем?
- Какие чувства и мысли мы скрываем особенно тщательно?
- В чем нам это помогает, а в чем мешает?
- По каким признакам ты можешь распознать чувства другого человека?
- Кого из группы тебе легко понять, кого трудно?
- Сочувствуешь ли ты другому, когда понимаешь, что ему плохо? Как это выражается?
- Принимаешь ли ты другого человека с его «слабостями»? Почему?

УПРАЖНЕНИЕ «ТОТЕМНОЕ ЖИВОТНОЕ»

Цель: актуализация внутренних ресурсов личности, развитие самоинтереса и интереса к внутреннему миру другого.

Инструкция. Ведущий рассказывает детям о том, в каких странах было принято поклоняться животным и почему? Что такое тотемное животное, какую роль оно играло в жизни древнего человека.

Затем ведущий предлагает учащимся занять удобную позицию, расслабиться, представить свое тотемное животное и вместе с ним совершить небольшое «путешествие», – пробежаться, проплыть, пролететь и т. п. В качестве фона релаксации используются записи звуков природы.

Психолог просит детей, используя арт-материалы, создать маску (костюм) своего тотемного животного. Каждый участник должен невербально представить свое тотемное животное. Для этого он надевает маску и совершает ритуальный танец. По желанию можно использовать музыкальные композиции.

Обсуждение:

- Обрати внимание, каких тотемных животных в группе больше всего? Как тебе кажется, почему?
- Какими качествами ты наделял своего животного?
- Какими способностями, не свойственными тебе, обладает твое животное?
- Что необходимо делать, чтобы развить эти способности у себя?
- Чем тебе помогло твое тотемное животное? В каких ситуациях ты бы обратился к нему?

УПРАЖНЕНИЕ «БЛИЗКИЙ КОНТАКТ»

Цель: развитие у детей навыков взаимопринятия, взаимопонимания и взаимотерпения.

Инструкция. Упражнение проводится молча с закрытыми глазами. Все участники ходят по комнате. Спустя некоторое время психолог дает задание: «Протяните вперед руки и найдите себе пару – другие руки, не открывая глаз. Исследуйте руки другого человека». Через несколько минут ведущий предупреждает, что сейчас необходимо расстаться с руками своего партнера. Участники расстаются и начинают вновь ходить по комнате. После какого-то времени ведущий снова просит ребят найти свою пару, ощупывая руки и только потом открыть глаза.

Обсуждение:

- Как ты нашел себе пару?
- Какими были на ощупь руки партнера?
- Что чувствовали, когда знакомились с руками?
- Что почувствовали, какие были желания, когда узнали, что будете расставаться?
- Быстро ли ты нашел свою пару?

- Догадался ли ты, чьи это руки?
- Удивился ли ты, когда открыл глаза?
- Сожалел ли ты, что пришлось расстаться по окончании упражнения?

Занятие 10

Цель: развитие у детей умений устанавливать дружеские и партнерские взаимоотношения.

УПРАЖНЕНИЕ «РЕШЕНИЕ СКАЗОЧНЫХ ЗАДАЧ»

Цель: переориентация поведенческих моделей; формирование у детей умения взаимодействовать, устанавливать отношения сотрудничества с другими.

Инструкция. Психолог говорит: «В жизни нам приходится решать разные задачи, сталкиваясь с различными трудностями. Героям мифов, легенд, сказок также приходится преодолевать препятствия на своем пути, встречаясь с испытаниями, решать жизненные задачи. Давайте поможем им в этом. В моих руках карточки со сказочными задачами. Я буду произвольно доставать карточку и зачитывать задачу. Вы должны придумать и назвать как можно больше способов ее решения, как это бывает в сказке, и сравнить, как это может быть в реальной жизни».

Ведущий акцентирует внимание детей на способах выхода из трудных ситуаций (хитрость, передача ответственности другому, разделение ответственности в группе, принятие ответственности на себя).

Обсуждение:

- Как изменились трудности, возникающие на пути человека, если сравнить сказочные задачи и реальную жизнь?
- В каких ситуациях можно справиться самому, а в каких помогает дружба? Кто может помочь тебе? А кому можешь помочь ты?
- Что в реальности может заменить волшебные предметы? А магов и волшебников?
- Каким способом решения проблемы чаще всего ты пользуешься? Среди этих способов есть сотрудничество, взаимопомощь, взаимоподдержка?

УПРАЖНЕНИЕ «КОЛЛЕКТИВНЫЙ РИСУНОК»

Цель: развитие у детей умения сотрудничать друг с другом и выстраивать дружеские взаимоотношения.

Инструкция. Детям дается ватман, на котором они должны вместе нарисовать школу детей, которые умеют дружить.

Дети садятся в круг. Подводятся итоги упражнения, обсуждается, что понравилось, были ли сложности при выполнении задания, как работалось в группе, было ли ощущение «лишнего», все ли были активны и внесли свою лепту в общее дело.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕДАЕМ РИСУНОК ПО КРУГУ»

Цель: развитие у детей умения взаимодействовать друг с другом.

Инструкция. Дети садятся в круг. Ведущий на ладонке одного ребенка косметическим карандашом изображает рисунок (смешную рожицу, елочку, какое-либо животное, игрушку и т. д.).

Этот рисунок учащийся изображает на ладонке сидящего рядом участника, и так по кругу, пока не дойдет до последнего. Последний участник должен озвучить то, что ему нарисовали.

Затем проходит обсуждение совместной работы участников.

УПРАЖНЕНИЕ «СОЧИНИМ ИСТОРИЮ ВМЕСТЕ»

Цель: оказание помощи в установлении между детьми отношений сотрудничества, взаимопонимания, взаимоподдержки.

Инструкция. Психолог кладет перед группой детей стандартную колоду карт и просит каждого по очереди открывать по две карты. Затем звучит установка: «Нам предстоит сочинить историю, используя изображения на картах, их числовые обозначения и масть».

Ведущий начинает игру и задает тон развитию сюжета. Например, открывает «даму» и «девятку» и говорит: «В замке, который сторожили девять драконов, жила-была красавица-королева...». Второй участник игры переворачивает две следующие карты и продолжает повествование. По мере развития сюжета карты располагаются в виде спирали, раскручиваясь из центра по часовой стрелке.

Если сюжеты связаны с насилием, в них фигурирует оружие, бандиты, ножи, драки, убийства, можно использовать образы представителей закона и правопорядка.

Иногда при использовании этой техники может оказаться, что история не находит своего продолжения, поскольку каждый развивает лишь собственную сюжетную линию. В этом случае ведущему следует вступить в игру вне очереди, найти выход из затруднительного положения, который окажется наиболее конструктивным для всех участников игры.

Источники

1. Лебедева, Л. Д. Арт-терапия детской агрессивности [Текст] // Начальная школа. – 2001. – № 2. – С. 26–30.
2. Разноцветное детство: игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия [Текст] / под ред. Е. В. Свистуновой. – М. : Форум, 2011. – 192 с.
3. Романов, А. А. Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей. Диагностические и коррекционные методики [Текст] : пособие для детских психологов, педагогов, дефектологов, родителей. – М. : Школьная Пресса, 2003. – 48 с.
4. Сакович, Н. А. Игры в тигры [Текст] : сборник игр для работы с агрессивными детьми и подростками. – СПб. : Речь, 2007. – 208 с.
5. Смирнова, Т. П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей [Текст] : практическое руководство. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 160 с.
6. Степанищева, И. А. Система коррекционно-развивающих занятий для детей младшего школьного возраста [Текст] // Завуч начальной школы. – 2009. – № 8. – С. 115–128.
7. Сучкова, Н. О. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей [Текст]. – СПб. : Речь; М. : Сфера, 2008. – 112 с.
8. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения [Текст] : практическое пособие : в 4-х т. ; пер. с нем. – Т. 3. – М. : Генезис, 1998. – 160 с.
9. Фопель, К. Чтобы дети были счастливы: Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста [Текст] / пер. с нем. – М. : Генезис, 2005. – 255 с.
10. Шалагинова, К. С. Психологическое сопровождение агрессивных младших школьников [Текст] // Справочник педагога – психолога. Школа. – 2011. – № 4. – С. 23–33.

Приложение 5

СОВМЕСТНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ И ИХ РОДИТЕЛЯМИ

Занятие 1

Цель: приветствие и знакомство участников группы; установление контакта и взаимной открытости между участниками; создание благоприятного и комфортного психологического климата в детско-родительской группе.

ИГРА «СНЕЖИНКИ»

Цель: создание свободной доброжелательной атмосферы в детско-родительской группе.

Инструкция. Ведущий (как правило, психолог) объявляет группе, что сейчас все будут снежинками. Для этого необходимо встать и под музыку начать двигаться в свободном направлении по всей комнате. Как только музыка прекратится, все останавливаются и слушают команду ведущего, который говорит: «Снежинки объединяются в группы по три». Все участники должны выполнить эту команду. Затем снова продолжает звучать музыка, и как только она будет прервана, участникам надо будет выполнить следующую команду ведущего, например: «Снежинки объединяются в группы по две (по четыре, по пять и т. д.)».

Если кто-то из детей или взрослых (родителей) захочет быть ведущим, он может попробовать себя в этой роли.

УПРАЖНЕНИЕ «СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ»

Цель: снятие психоэмоционального и физического напряжения.

Инструкция. Родителям и детям предлагается закрыть глаза и определить те части тела, которые в данный момент наиболее напряжены. Затем в парах (родитель – ребенок) участники помогают друг другу мягкими массажными движениями снять напряжение. Во время упражнения уместно поговорить с участниками о важности тактильного контакта для благоприятных детско-родительских взаимоотношений.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗЕРКАЛО»

Цель: предоставление участникам возможности раскрыться, почувствовать себя свободно, раскованно и настроиться на взаимодействие друг с другом в семейной диаде.

Инструкция. Ребенок смотрится в «зеркало», которое повторяет все его движения, жесты, мимику. В качестве «зеркала» выступает родитель. Происходит смена ролей между участниками детско-родительских пар.

Анализ упражнения:

- Какую роль было легче играть? Какую труднее?
- Как ты думаешь, почему?

ИГРА «ЖМУРКИ»

Цель: активизация взаимодействия участников в детско-родительской группе.

Инструкция. Дети образуют круг, родители стоят в центре круга с закрытыми глазами. Под веселую музыку дети идут по кругу, а родители должны на ощупь найти своего ребенка. Образовавшиеся детско-родительские пары рассаживаются на места.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗНАЕМ ЛИ МЫ СВОИХ ДЕТЕЙ?»

Цель: развитие у родителей мотивации к активному межличностному взаимодействию со своими детьми.

Инструкция. Родителям предлагаются вопросы для определения степени их осведомленности в различных сферах интересов и предпочтений ребенка.

Родителям выдается перечень вопросов, на которые они в письменной форме отвечают за своего ребенка, оставляя место для ответа ребенка. Затем на эти вопросы отвечают дети. В конце упражнения сравниваются ответы детей с ответами, которые дали родители.

Совместно с психологом участники (родители) формулируют выводы на основе поставленного вопроса в начале упражнения: «Знаем ли мы своих детей?»

Итак, примерный перечень вопросов для младших школьников и их родителей:

- Мое любимое животное и почему? Мое нелюбимое животное и почему?
- Мой любимый цвет и почему? Мой нелюбимый цвет и почему?
- Моя любимая сказка и почему? Сказка, которая мне не нравится, почему?
- В другом человеке мне больше всего нравится такая черта, как... а не нравится... Почему?
- Если бы у меня была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то я бы стал... Почему?
- Доброго волшебника я попросил бы сделать... А злого волшебника попросил бы сделать... Почему?

- В каких животных превратил бы волшебник меня самого и членов моей семьи и почему?

ИГРА «ГУСЕНИЦА»

Цель: повышение сплоченности детско-родительского коллектива.

Инструкция. Участники, дети и родители, становятся одной большой «гусеницей», все вместе передвигаются по комнате. Для этого участники выстраиваются в одну цепочку, руки кладут на плечи впереди стоящего. Между каждым звеном «гусеницы» (т. е. между участниками) прокладывается воздушный шарик. Дотрагиваться руками до воздушного шара нельзя. Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, все должны пройти по определенному маршруту, при этом не уронить шары и не разорвать цепочку. Упражнение выполняется под музыку.

Занятие 2

Цель: улучшение понимания родителями своего ребенка и своих взаимоотношений с ним; развитие способности у родителей к безоценочному отношению и безусловному принятию ребенка; установление доброжелательных и доверительных взаимоотношений между родителями и детьми.

УПРАЖНЕНИЕ «ПУТЕШЕСТВЕННИКИ»

Цель: развитие доверительных детско-родительских взаимоотношений.

Инструкция. Ребенку завязывают глаза. Вместе с родителем он «путешествует» по окружающему пространству, ощупывая окружающие предметы и называя их. Затем тоже самое делает родитель под руководством ребенка.

По окончании упражнения психолог (ведущий) предлагает участникам поделиться своими впечатлениями об опыте взаимодействия друг с другом в ходе упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ «ЕСЛИ БЫ Я БЫЛА МАМОЙ (ПАПОЙ)...»

Цель: развитие доверительных отношений в детско-родительских парах; исследование участниками особенностей своих взаимоотношений в диаде «родитель – ребенок».

Инструкция. Упражнение проводится по кругу. Психолог (ведущий) обращается сначала ко всем взрослым и просит их немного пофантазировать:

что было бы, если бы они на миг стали детьми – дочками и сыновьями, а их дети, которые присутствуют на занятии, стали бы их родителями. Ведущий передает мяч по кругу и просит взрослых по очереди сказать буквально по одному предложению, что бы они хотели делать (совершать) в этой ситуации или иметь и т. д., например: «Если бы я была дочкой, я бы читала книги целый день». Если сидящий рядом ребенок захочет спросить у своего родителя о чем-либо, он может это сделать, например: «И ночью?». Родитель (мать или отец) отвечает одним предложением.

Ведущий просит детей ответить на вопрос, что было бы, если бы они стали мамами и папами. Дети отвечают на этот вопрос, а их родители по желанию задают им уточняющие вопросы или просят прокомментировать сказанное.

Психолог (ведущий) просит родителей и детей сопоставить ожидания и желания друг друга и, таким образом, определить успехи и трудности семейного взаимопонимания.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОРТРЕТ»

Цель: активизация и поддержание эмоционально-телесных связей в детско-родительских парах.

Инструкция. Звучит приятная, спокойная музыка. Родитель и ребенок садятся друг напротив друга. Они «рисуют» лицо. Начинает родитель, осторожно обводит черты лица ребенка сначала пальцем, затем чистой кисточкой. Ребенок так же «рисует» родительский портрет.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛЯНКА»

Цель: расширение представлений участников о самих себе и своих детях или родителях; содействие формированию безусловного принятия друг друга в семейной диаде.

Инструкция. Все участники детско-родительской группы садятся в круг и по очереди представляют себя на полянке в лесу в виде любого объекта и сообщают об этом другим участникам; так происходит до тех пор, пока все участники детско-родительской группы не остановятся на каком-то одном персонаже (объекте). После этого все члены группы встают и начинают изображать своих персонажей. Когда все закончат «представлять», начинается обсуждение впечатлений и ощущений участников от выполнения упражнения.

Анализ упражнения:

- Что нового узнали о себе в ходе упражнения?
- Что нового узнали о своих детях или родителях?

Занятие 3

Цель: тренировка навыков конструктивного общения; обучение участников детско-родительской группы социально приемлемому эмоциональному реагированию в сложных ситуациях взаимодействия и умению рефлексировать и регулировать свое поведение.

ИГРА «ПУТАНИЦА»

Цель: развитие у участников детско-родительской группы навыков конструктивного эмоционального реагирования и коммуникативных умений.

Инструкция. Группа образует круг, все участники протягивают руки внутрь круга, а ведущий (психолог) соединяет руки играющих таким образом, чтобы получилась путаница. При этом ведущий должен попытаться соединить вместе как можно более удаленных друг от друга участников. Когда путаница создана, группе дается ограниченное время, чтобы распутаться, не расцепляя при этом рук и с осторожностью относясь к партнерам по игре, чтобы не причинить им боль непродуманными движениями и действиями.

УПРАЖНЕНИЕ «ОБЩАЯ СКАЗКА»

Цель: развитие у участников навыков конструктивного взаимодействия друг с другом; поддержание доброжелательных и сплоченных взаимоотношений в детско-родительской группе.

Инструкция. Участники по-очереди придумывают и рассказывают сказку: в каждой детско-родительской паре сначала один фрагмент сказки придумывает и рассказывает родитель, а потом ребенок продолжает. Затем наступает очередь следующей детско-родительской пары участников и так далее по кругу до «окончания» сказки.

ИГРА «ИСПОРЧЕННЫЙ ТЕЛЕФОН»

Цель: повышение компетентности в общении с собственными детьми (родителями) и другими участниками группы.

Инструкция. Для проведения упражнения необходимо, чтобы один из участников схематично изобразил на бумаге что-то не очень сложное, например, дом, из трубы которого идет дым, а в небе летают птицы. Ведущий (психолог) показывает картинку одному из играющих и затем прячет ее. Тот, кто ее увидел, шепотом рассказывает второму, что на ней изображено. Второй шепотом пересказывает услышанное третьему и т. д. Последнему услышавшему о содержании картины участнику нужно ее нарисовать. Далее сравниваются два рисунка, тот что нари-

совал последний участник группы и тот, что нарисовал самый первый участник. Группа оценивает качество устного рассказа о первой картине.

Затем происходит обсуждение упражнения.

ИГРА «НЕ ХОЧУ МАННУЮ КАШУ!»

Цель: развитие у детей умений доброжелательно выражать и конструктивно отстаивать свои личные интересы и желания во взаимодействии с родителями.

Инструкция. Участники детско-родительской группы делятся на пары «родитель – ребенок» и разыгрывают небольшую ролевую ситуацию. Ситуация заключается в следующем: родитель настаивает на том, чтобы ребенок ел манную кашу. А ребенок это блюдо терпеть не может.

Разыграть следует два варианта развития ситуации. В одном случае ребенок пытается разозлить родителей, а в другом ребенок старается настолько успешно выстроить с родителями диалог (общение), что они готовы ему уступить.

В процессе анализа упражнения родители и дети обмениваются своими впечатлениями и совместно с психологом обсуждают деструктивные паттерны поведения участников в ходе семейного взаимодействия, а также разрабатывают правила построения гармоничных детско-родительских взаимоотношений.

Занятие 4

Цель: тренировка навыков конструктивного общения; обучение участников детско-родительской группы социально приемлемому эмоциональному реагированию в сложных ситуациях взаимодействия и умению рефлексировать и регулировать свое поведение.

УПРАЖНЕНИЕ «СОВМЕСТНЫЙ РИСУНОК»

Цель: актуализация стилей взаимоотношений в детско-родительских парах.

Инструкция. Каждой детско-родительской паре предлагается создать совместный рисунок на любую тему, например: «Наш дом», «Семья», «Семейный праздник», «Символ семьи», «Семейные традиции», «Семейный отдых» и др. Более того, возможно спонтанное произвольное рисование.

Далее происходит презентация и обсуждение рисунков:

- Как называется рисунок?
- Кто был инициатором идеи?
- Кто что рисовал?

- Удобно ли было рисовать вдвоем?
- Какие чувства испытывали в процессе совместной деятельности?
- Что на рисунке является главным?

УПРАЖНЕНИЕ «ПОВТОРИ ПОЗУ»

Цель: повышение компетентности в общении и взаимодействии с собственными детьми (родителями) и другими участниками группы.

Инструкция. Двое участников группы становятся лицом друг к другу. Один принимает на пять секунд какую-нибудь позу, затем возвращается в исходное положение. После этого другой должен точно ее (позу) повторить, далее они меняются ролями.

Выходят две пары (как правило, детско-родительские пары) и тоже встают напротив друг друга. Оба участника одной пары принимают на 2–3 секунды каждый свою позу, любой участник другой пары (по знаку ведущего) должен показать их одну за другой. Далее пары меняются ролями.

Анализ упражнения предполагает обсуждение позитивных и отрицательных моментов взаимодействия участников друг с другом в процессе упражнения. Особое внимание в ходе обсуждения акцентируется на особенностях взаимодействия в детско-родительских парах.

УПРАЖНЕНИЕ «ЭФФЕКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»

Цель: расширение у участников детско-родительской диады поведенческого репертуара в ситуации сложного (конфликтного) взаимодействия.

Инструкция. Упражнение выполняется участниками в парах «родитель – ребенок».

Каждый участник детско-родительской пары выбирает себе какой-либо предмет или игрушку. Сначала один держит предмет в руках. Задача второго – уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями. Следующий шаг – упражнение выполняется с использованием только невербальных средств общения.

Анализ упражнения:

- В каком случае было легче просить предмет у своего партнера?
- Почему ты решил в итоге расстаться со своим предметом?
- Какие слова или действия партнера побудили тебя к этому?
- Удалось ли тебе с партнером избежать конфликтной ситуации?
- Какие чувства ты испытывал в разных ролях?

УПРАЖНЕНИЕ «ГОРЯЩАЯ СВЕЧА»

Цель: совершенствование у участников навыков конструктивного эмоционального взаимодействия в семейной диаде.

Инструкция. Детям и родителям предлагается разделить на пары и встать, лицом друг к другу, на линию старта и зажечь свечу. Задача участников состоит в том, чтобы донести горящую свечу до финиша, удерживая ее вдвоем, не погасив огня. Положение рук при этом менять нельзя. Если свеча погаснет, участникам необходимо вернуться назад, зажечь ее и опять попытаться донести до финиша. Побеждает пара, которая первой придет к финишу с горящей свечей.

Занятие 5

Цель: развитие отношений партнерства и отработка навыков сотрудничества во взаимодействии родителей и детей.

ИГРА «НАЙДИ СВОЕГО ПАРТНЕРА»

Цель: актуализация детско-родительского взаимодействия.

Инструкция. Детям завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти (узнать) своего партнера (родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем участники детско-родительских пар по желанию могут поменяться местами.

УПРАЖНЕНИЕ «КОЛЛАЖ»

Цель: формирование у участников детско-родительской диады способности выстраивать паритетные взаимоотношения друг с другом.

Инструкция: детско-родительским парам предлагается создать коллаж из журналов и газет, вырезая понравившихся людей и предметы, и приклеивая их на общий лист. Необходимо придумать название и презентовать свой коллаж. В ходе презентации рассказать, почему выбраны именно эти картинки, чем они понравились, какие эмоции вызвали («пробудили»). Кроме того, в презентации коллажа должны быть задействованы оба партнера детско-родительской пары.

ЭТЮД «СОГЛАСОВАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ»

Цель: развитие у детей и родителей навыков партнерского взаимодействия друг с другом.

Инструкция. Участники разбиваются на детско-родительские пары; им предлагается показать парные действия:

- пилка дров;
- гребля в лодке;
- перемотка ниток;
- перетягивание каната;
- передача хрустального стакана;
- парный танец.

В конце упражнения психолог просит участников порассуждать о важности и ценности совместной деятельности в семье.

УПРАЖНЕНИЕ «НЕОЖИДАННЫЕ КАРТИНКИ»

Цель: развитие в детско-родительской диаде умения сотрудничать друг с другом.

Инструкция. Участники работают в детско-родительских парах. Каждой паре необходимо нарисовать какую-нибудь картинку. Задача упражнения следующая: по команде ведущего один из участников начинает рисовать, по сигналу ведущего перестает рисовать и передает начатый им рисунок своему партнеру (другому участнику в паре). Другой участник по сигналу ведущего продолжает рисовать начатую его партнером картинку и завершает рисование по знаку ведущего. Таким образом, в процессе упражнения пара передает друг другу рисунок несколько раз.

Выполнение упражнения может сопровождаться музыкальным произведением.

В конце упражнения участники рассказывают о содержании рисунка. Ведущий (психолог) обращает внимание детей и родителей на возможности сотрудничества друг с другом в процессе совместной реализации поставленных семейных задач.

Занятие 6

Цель: развитие отношений партнерства и отработка навыков сотрудничества во взаимодействии родителей и детей.

ИГРА «МОСТ»

Цель: развитие в семейной диаде конструктивных навыков сотрудничества, умения принимать совместные решения.

Инструкция. Дети и родители работают в парах. Каждой паре необходимо разойтись на узком мосту, не упав в пропасть (на полу ведущим рисуется узкая дорожка – «мост»). В ходе игры участники применяют различные стратегии успешного взаимодействия.

УПРАЖНЕНИЕ «СКАЗОЧНИКИ»

Цель: поддержание развития навыков сотрудничества в детско-родительских парах.

Инструкция. Упражнение выполняется в парах «родитель – ребенок». Детско-родительским парам дается задание, состоящее из нескольких частей:

- 1) внимательно прослушать и запомнить слова (психолог зачитывает 10 слов);
- 2) зарисовать слова, которые запомнили;
- 3) используя эти слова, придумать небольшую сказку;
- 4) рассказать свои сказки.

УПРАЖНЕНИЕ «ДВОЕ С ОДНИМ МЕЛКОМ»

Цель: совершенствование в детско-родительских парах навыков сотрудничества и установления партнерских взаимоотношений.

Инструкция. Участники образуют детско-родительские пары и садятся за стол. На стол перед парами кладутся листы бумаги. Ведущий предлагает каждой паре нарисовать картину. Рисовать участники должны одновременно одним и тем же мелком. При этом необходимо следовать правилу, запрещающему говорить друг с другом. Более того, участникам в парах нельзя заранее договариваться о том, что они будут рисовать. В процессе рисования оба партнера должны постоянно держать мелок в руке, не выпуская его ни на мгновение. Задача участников – понять друг друга без слов. По окончании каждая пара показывает свой рисунок и рассказывает, что в результате у них получилось.

Выполнение упражнения может сопровождаться музыкальной классической композицией.

Анализ упражнения:

- Что вы нарисовали, работая в паре друг с другом?
- Сложно ли было вам рисовать молча?
- Достигли ли вы со своим партнером единой цели?
- Трудно ли было вам сотрудничать друг с другом?

ИГРА «ИЗОБРАЗИ СЕМЬЮ ЖИВОТНЫХ»

Цель: осознание семейного единства и совершенствование навыков партнерского взаимодействия в семейной диаде.

Инструкция. Каждая детско-родительская пара получает задание изобразить с помощью пантомимы семью домашних животных. Остальные участники должны понять, кто перед ними, и объяснить, как они догадались.

Участники совместно с психологом рассуждают о важности партнерских взаимоотношений в семье.

Занятие 7

Цель: формирование у участников (родителей и детей) способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояний и интересов друг друга; повышение сплоченности в детско-родительских отношениях.

УПРАЖНЕНИЕ «КРУГОВЫЕ ТАНЦЫ»

Цель: достижение более высокого уровня групповой и семейной сплоченности.

Инструкция. Вся детско-родительская группа совершает синхронные движения, держась за руки. Группа танцует под музыку и затем изображает на рисунке свои впечатления.

Затем происходит обсуждение упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ «ЕСЛИ БЫ МАМА БЫЛА КОРОЛЕВОЙ (ПАПА – КОРОЛЕМ)...»

Цель: укрепление доверительных и сплоченных отношений внутри семейной диады.

Инструкция. Участники располагаются так, чтобы не мешать друг другу. Каждой семейной диаде предлагается пофантазировать и рассказать о своей фантазии, что было бы, если бы взрослый (родитель) был королевой или королем. Затем пары пытаются представить, что было бы, если ребенок был королем или королевой. После проведения упражнения психолог дает домашнее задание – придумать несколько предложений на тему «Мы – королевская семья» (имеется в виду диада или семья ребенка, включая остальных членов).

УПРАЖНЕНИЕ «РАСКРАСИТЬ ЛЮБОВЬЮ»

Цель: развитие эмоционально теплых и доброжелательных взаимоотношений между детьми и их родителями.

Инструкция. Участники разделяются на детско-родительские пары. Ведущий (психолог) просит участников вытянуть руки вперед и представить себе, что они покрыты чудесным цветом любви. Затем пары показывают друг другу, как сильно они любят друг друга. С этой целью ведущий предлагает партнерам каждой пары «раскрасить» друг друга цветами любви, нежности, добра, ласки...

В данном случае «раскрасить», значит легкими круговыми движениями рук скользить сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам своего партнера.

После завершения упражнения родители и дети обмениваются друг с другом своими впечатлениями и ощущениями.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОХВАЛА»

Цель: повышение самооценки ребенка в семье; улучшение понимания родителями личностной индивидуальности своего ребенка.

Инструкция. Каждому ребенку предлагается рассказать, как однажды он удачно или успешно что-то сделал, совершил какой-то поступок. Дети начинают свой рассказ со слов: «Однажды я...». В свою очередь, родители выслушивают своих детей и высказываются по поводу их поступков следующим образом: «Я рада...» или «Мне приятно...»

В заключение подводятся итоги, в ходе которого родители делают выводы о существенном влиянии родительской похвалы на личностное становление и развитие детей.

Занятие 8

Цель: формирование у участников (родителей и детей) способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояний и интересов друг друга; повышение сплоченности в детско-родительских отношениях.

УПРАЖНЕНИЕ «В ТРИДЕВЯТОМ ЦАРСТВЕ»

Цель: формирование в детско-родительской диаде чувства взаимной эмпатии; установление взаимопонимания между взрослым и ребенком.

Инструкция. Взрослый и ребенок (родитель – ребенок), прочитав какую-либо сказку, рисуют на большом листе бумаги ее героев и запомнившиеся события. Затем взрослый просит ребенка обозначить на рисунке, где он (ребенок) хотел бы оказаться.

Ребенок сопровождает рисунок описанием своих действий и поступков «в сказке». Взрослый (родитель) же в процессе рисования задает ему вопросы: «Что бы ты делал, оказавшись в этой сказке?», «А что бы ты ответил герою сказки, если бы он спросил тебя...?», «А что бы ты сделал на месте главного героя?», «Что бы ты чувствовал на месте главного героя?», «А что бы ты ощутил, если бы герой сказки появился здесь...?», «Что бы ты хотел изменить в сказке?».

Во время презентации рисунков родители рассказывают о действиях своего ребенка в сказке, стараясь точно передать полученную информацию. Ребенок, в свою очередь, должен оценить: все ли верно в рассказе взрослого.

УПРАЖНЕНИЕ «ОСТРОВК ЧУВСТВ»

Цель: развитие у детей и их родителей умения понимать чувства друг друга.

Инструкция. Дети и родители делятся на две группы (родительская группа и детская группа). В одной группе все становятся танцорами, в другой – художниками.

В ходе упражнения танцорам необходимо с помощью движений изображать определенное чувство. Задача художников внимательно наблюдать за тем, как двигаются танцоры, и постараться угадать это чувство. Затем его нарисовать, используя разные краски.

Художники показывают свои картины и рассказывают, какое чувство они отразили. После этого все участники могут порассуждать о том, насколько точно отражают картины показанное чувство. Потом группы меняются ролями.

Анализ упражнения:

- Тяжело ли тебе было угадывать чувства?
- Что помогало тебе угадывать те или иные чувства?
- Какие чувства тебе было сложно показать?
- Важно ли понимать чувства друг друга в семье?
- Как можно научиться понимать чувства друг друга?

УПРАЖНЕНИЕ «ТЫ У МЕНЯ САМАЯ (САМЫЙ)...»

Цель: развитие доброжелательных чувств внутри детско-родительской диады.

Инструкция. Участники работают в парах (семейных диадах).

Пространство комнаты должно быть организовано так, чтобы никто никому не мешал. Ребенок и взрослый по очереди называют положительные качества друг друга, начиная каждое предложение со следующих слов: «Ты у меня самая (самый)...»

В конце упражнения можно выделить одно самое важное качество: «Таня, а еще ты у меня самая-самая...»

УПРАЖНЕНИЕ «БЛАГОДАРНОСТЬ»

Цель: поддержание эмоционально близких взаимоотношений между детьми и родителями.

Инструкция. Детям и родителям предлагается выразить друг другу безусловную благодарность невербальными способами общения (мимикой, жестами, пантомимикой).

Если позволяют временные ресурсы, можно выполнить упражнения, придуманные участниками занятий, что способствует большему сплочению детско-родительской группы.

Источники

1. Волобуева, И. В. Дружная семейка: тренинг по гармонизации детско-родительских отношений [Текст] // Школьный психолог. – 2010. – № 8. – С. 40–43.

2. Волобуева, И. В. Дружная семейка: тренинг по гармонизации детско-родительских отношений [Текст] // Школьный психолог. – 2010. – № 9. – С. 38–42.
3. Головнева, О. С. Родительский практикум: тренинг гармоничных детско-родительских взаимоотношений [Текст] // Школьный психолог. – 2006. – № 10. – С. 23–32.
4. Киселева, М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе [Текст]. – СПб. : Речь, 2007. – 336 с.
5. Королева, А. П. Групповой тренинг «Наш дружный коллектив» для младших школьников [Текст] / А. П. Королева, Е. С. Бабаева / Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2005. – № 4. – С. 35–41.
6. Кряжева, Н. Л. Развитие эмоционального мира детей [Текст]. – Ярославль : Академия развития, 1996. – 208 с.
7. Мартинкевич, Э. В. Супермама: программа занятий с родителями по изменению проблемного поведения детей [Текст] // Школьный психолог. – 2008. – № 1. – С. 23–32.
8. Моница, Г. Б. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители) [Текст] / Г. Б. Моница, Е. К. Лютова-Робертс. – СПб. : Речь, 2005. – 224 с.
9. Семенова, С. В. Волшебный конверт: игровое взаимодействие для детско-родительских пар [Текст] // Школьный психолог. – 2010. – № 11. – С. 29–32.
10. Титаренко, В. К. Детско-родительские группы как форма профилактики асоциального поведения детей и подростков [Текст] // Психологическая профилактика асоциального поведения детей и подростков : сб. науч.-метод. статей : заочный семинар школьных психологов / под ред. М. И. Лукьяновой. – Ульяновск : УИПКПРО, 2008. – Вып. 15. – С. 71–77.
11. Филиппова, Ю. В. Общение. Дети 7–10 лет [Текст]. – Ярославль : Академия развития, 2002. – 144 с.
12. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения [Текст] : практическое пособие / пер. с нем. – Т. 1. М. : Генезис, 2003. – 160 с.
13. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения [Текст] : практическое пособие / пер. с нем. – Т. 3. – М. : Генезис, 1998. – 160 с.
14. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения [Текст] : практическое пособие / пер. с нем. – Т. 4. – 2-е изд., стер. – М. : Генезис, 2003. – 160 с.
15. Шалагинова, К. С. Психологическое сопровождение агрессивных младших школьников [Текст] // Справочник педагога – психолога. Школа. – 2011. – № 5. – С. 29–38.

Приложение 6

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РЕБЕНКА В СЕМЬЕ (РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ)¹

Поддержка является одним из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между ребенком и родителями. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным проступкам.

Родители должны стремиться к тому, чтобы у ребенка не сформировалась тенденция к постоянному ожиданию неудачи и разочарования. Важно поддерживать и поощрять ребенка.

Родительская поддержка – это процесс:

- в ходе которого родитель сосредоточивается на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
- который помогает ребенку избежать ошибок;
- который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того, чтобы научиться поддерживать ребенка, родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним. Вместо того, чтобы в центре своего внимания держать ошибки и плохое поведение ребенка, родителю придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает.

Поддерживать ребенка – значит, верить в него. Вербально и невербально родитель сообщает ребенку, что верит в его силы и способности. Поддержка касается не только негативного поведения ребенка. Родитель, стремящийся поддержать своего ребенка, рассматривает не только события (поступок) в целом, но и старается выделить отдельные, позитивные для ребенка стороны. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке окружающих.

Для того, чтобы поддержать ребенка, родитель сам должен испытывать уверенность, он не сможет оказывать поддержку сыну или дочери до тех пор, пока не научится принимать себя и не достигнет самоуважения и уверенности.

Родителю необходимо понимать роль поддержки в процессе воспитания и знать, что, оказывая ее, он, сам того не ведая, может разочаровать ребенка, сказав ему, например, следующее: «Ты мог бы и не пачкаться!», «Ты мог бы быть и поосторожнее!», «Посмотри, как твой брат хорошо сделал это!», «Ты должен был смотреть, когда это делал я!» Как правило, негативные замечания родите-

¹ Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И. В. Дубровиной. М.: Академия, 1995. 170 с.

лей не имеют действия. Постоянные упреки типа «Ты мог бы сделать это лучше» приводят ребенка к выводу: «Какой смысл стараться? Все равно я ничего не смогу. Я никогда не смогу удовлетворить их. Я сдаюсь»

Подлинная поддержка родителями своего ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей, его положительных сторон. Случается, что поведение ребенка не нравится родителю. Между тем, именно в такие моменты родитель должен предельно четко показать ребенку, что «хотя я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность». Например, если ребенку не удастся вести себя так, как хотелось бы его родителям, именно родители должны помочь ребенку понять, почему так происходит. Важно, чтобы ребенок понял, что его неудача может происходить из-за отсутствия готовности или способности вести себя соответствующим образом. Необходимо показать ребенку, что его неудача ни в коей мере не умаляет его личных достоинств. Важно, чтобы родитель научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражения и т. п.

Необходимо помнить, что, обсуждая с ребенком его поведение, родитель должен постараться подчеркнуть, что вполне доволен ребенком как личностью. Это можно сделать, сказав: «Ты допустил несколько ошибок, но посмотри, как ты...» Этим противопоставлением родитель дает ребенку понять, что можно совершать ошибки, но его в большей степени интересуют успехи ребенка, а не его промахи.

Родитель должен пользоваться теми словами, которые работают на развитие «Я-концепции» и чувство адекватности ребенка. Родитель имеет несколько возможностей для создания у ребенка чувства собственной полезности и адекватности. Один путь состоит в том, чтобы продемонстрировать ребенку удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить ребенка справляться с различными задачами. Этого можно достичь, создав у ребенка установку: «Ты можешь это сделать»

Даже если ребенок не вполне успешно справляется с чем-то, родитель должен дать ему понять, что его чувства по отношению к ребенку не изменились.

Полезными могут оказаться следующие высказывания:

- Мне было бы очень приятно наблюдать за происходящим!
- Даже если что-то произошло не так, как тебе хотелось, для тебя это было хорошим уроком.
- Все мы люди, и все мы совершаем ошибки. В конце концов, исправляя свои ошибки, ты тоже учишься.

Таким образом, родитель учится тому, как помочь ребенку достичь уверенности в себе.

Центральную роль в развитии уверенности ребенка в себе играет, как уже отмечалось, вера родителя в ребенка. Родитель должен показать ребенку, что

он является важным членом семьи и значит для нее больше, чем все связанные с ним проблемы.

Родители часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против ребенка. Примерами такого оценивания являются утверждения типа: «Когда у тебя была собака, ты забывала кормить ее; когда ты занималась музыкой, ты бросила уроки через 4 недели, так что я не думаю, что тебе имеет смысл теперь заниматься танцами» Такой акцент на прошлом может породить у ребенка ощущение преследования. Ребенок может решить: «Нет никакой возможности изменить мою репутацию, так что пусть меня считают плохим»

Для того, чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- позволить ребенку начать «с нуля», опираясь на то, что родитель верит в него, в его способность достичь успеха;
- помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ребенку ситуацию с гарантированным успехом. Возможно, это потребует от родителя некоторого изменения требований к ребенку, но дело того стоит. Например, на семейном совете родитель может предложить специально создать такую ситуацию, которая поможет развитию у ребенка чувства адекватности и самооценности. В этой ситуации родитель может помочь ребенку выбрать те задания, с которыми он, с точки зрения родителя, способен справиться, и затем дать ему возможность продемонстрировать свой успех всей семье. Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих силах как у ребенка, так и у родителя.

Правила психологической поддержки ребенка в семье:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь к ребенку.
5. Проводить больше времени с ребенком.
6. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
7. Уметь взаимодействовать с ребенком.
8. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
9. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
10. Принимать индивидуальность ребенка.
11. Проявлять эмпатию и веру в вашего ребенка.
12. Демонстрировать оптимизм.

Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя.

Например, слова поддержки:

- Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- Ты делаешь это очень хорошо.
- У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?
- Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

Слова разочарования:

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.
- Ты мог бы сделать это намного лучше.
- Эта идея никогда не сможет быть реализована.
- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю.

Поддерживать можно с помощью:

- отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперед», «продолжай»);
- высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Спасибо», «Все идет прекрасно», «Хорошо, благодарю тебя», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Я рад, что ты попробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал»);
- прикосновений (потрепать по плечу; дотронуться до руки; мягко поднять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять);
- совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком; мягко вести его; играть; слушать; есть вместе);
- выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

Таким образом, психологическая поддержка ребенка в семье основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность и значимость, а это, в свою очередь, обуславливает успешность вторичной профилактики девиантного поведения детей.

Приложение 7

ТЕМАТИКА ЭССЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ОСНОВЕ ВЫСКАЗЫВАНИЙ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ О ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

«Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает» (Э. Бомбек).

«Никем не любимый ребенок перестает быть ребенком: он лишь маленький беззащитный взрослый» (Ж. Сесброн).

«Ребенок, который переносит меньше оскорблений, вырастает человеком, более сознающим свое достоинство» (Н. Чернышевский).

«Каждый ребенок в какой-то мере гений, и каждый гений в какой-то мере ребенок» (А. Шопенгауэр).

«Мы тревожимся о том, каким человеком вырастет наш ребенок, но забываем, что он уже человек» (С. Таушер).

«Ребенок рождается с потребностью быть любимым, и в этом смысле всю жизнь остается ребенком» (Ф. Кларк).

«Величайшая ошибка при воспитании – это чрезмерная торопливость» (Ж.-Ж. Руссо).

«Дети запоминают не слова – они запоминают поступки» (А. Джигарханян).

«Главная опасность, от которой необходимо оберегать детей, их родители» (Д. Шоу).

«Ребенок рождает родителей» (С. Лец).

«С детьми необходимо мягкое обращение, потому что наказания ожесточают их» (Ш. Монтескье).

«Это случается, говорят слабые родители о проступках своих детей. Нет, это не случается – это развивается» (М.-Э. Эшенбах).

«Лучший способ сделать детей хорошими – это сделать их счастливыми» (О. Уайльд).

Приложение 8

ТРЕНИНГ «МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ»¹

Занятие 1

Цель: активизация и сближение группы, уменьшение напряжения, преодоление сопротивления отдельных участников, подготовка к ролевым играм.

1. Психолог знакомит участников с основными правилами функционирования группы (избегать непосредственных оценок друг друга, обращаться друг к другу по имени и на «ты», открыто высказывать мысли и чувства, возникающие «здесь и теперь»).
2. Родители на круге общения рассказывают о себе и о своих трудностях, проблемах, запросах и целях участия в группе. Делается первая попытка обсуждения семейных проблем.
3. Психологические упражнения (изобразить «бросание мяча», «снежка», «брызгание водой», «передачу по кругу хлопков», «цветка», «благодарности», «чувства злости», «раздражения»).
4. Произнести (ласково, грубо) свое имя и имена своих детей – элемент драматизации.
5. Выработка ритуала группового прощания (для актуализации чувства принадлежности к группе).

Занятие 2

Цель: ориентация системы психологических взаимодействий на изменение межличностных отношений в семье.

1. Основные темы групповых дискуссий: впечатление от первого занятия; индивидуальные цели участия в группе; цели группы; отрабатываются первые впечатления друг о друге (техника «ассоциаций», «горячий стул» – доверие к каждому участнику).
2. Невербальные психогимнастические приемы («движение в темноте», ролевая игра «Поводырь и слепец»), направленные на сплочение группы и взаимодействие с помощью тактильных контактов.
3. Обсуждение методом групповой дискуссии темы «Роль родительских ожиданий. Что они могут спровоцировать и породить у детей? Как

¹ Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. М.: Сфера, 1996. 240 с.

наши страхи становятся страхами детей». Метод групповой дискуссии повышает психолого-педагогическую грамотность родителей, их общую сенситивность к ребенку, его проблемам, позволяет актуализировать индивидуальные стереотипы воспитания.

При помощи этого метода формируется общее понимание проблемы (боли) семьи, которая является причиной внутриличностного конфликта детей.

4. Ритуал группового прощания.

Занятие 3

Цель: разрушение внутрисемейных стереотипов, создание атмосферы благополучия.

1. Обмен чувствами.
2. Обсуждение темы методом групповой дискуссии «Амбивалентность в общении с детьми. Оптимальная дистанция в общении с детьми».
3. Наши конфликты с детьми. Проигрывание анонимных (групповых) семейных конфликтов между родителями и детьми. Используется метод видеокоррекции. Ведется запись взаимодействия родителей с ребенком. Роль ребенка играет взрослый (родитель), после проигрывания просматривается видеозапись и делается групповой анализ.
4. Ритуал группового прощания.

Занятие 4

Цель: закрепление адекватных способов общения родитель – ребенок, осознание и свободное принятие новых способов взаимодействия.

1. Обмен внутренними чувствами – впечатлениями от занятий, об изменениях в отношениях родитель – ребенок.
2. Упражнение «Просьбы и требования»:
 - сядьте вместе с вашим партнером, который согласится исполнять роль;
 - попросите его о чем-либо в требовательной форме;
 - что вы ощущаете, когда требуете?
 - выясните, что чувствует при этом ваш партнер;
 - теперь попросите о чем-нибудь, выражая свои чувства, спрашивая и выслушивая, что чувствует другой (партнер находится в роли ребенка).
3. Обсуждение рисунков «Родители в виде несуществующего животного».
4. Акцентирование чувств принадлежности к группе – ритуал группового прощания.

Приложение 9

ЗАНЯТИЕ «АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ КАК СПОСОБ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ ДЕТЕЙ»¹

Цель: знакомство с целями и приемами активного слушания и отработка навыков активного слушания в упражнениях.

Содержание занятия

1. Психогимнастическое упражнение. Один из участников группы выходит за дверь, все остальные делятся на две подгруппы: «мальчиков» и «девочек», за две минуты они выбирают те действия, которые будут выполнять вместе, когда зайдет тот, кто за дверью. Задача этого участника – отгадать, где «мальчики», а где «девочки».
2. Информационная часть. Рассказ о целях активного слушания и его последствиях. Ведущий рассказывает о важности активного слушания как способа решения проблем ребенка, о его приемах и о последствиях.

Активное слушание создает отношения теплоты; облегчается решение проблем ребенка; у детей появляется желание прислушаться к мнению родителей. Активное слушание помогает воспитывать самоконтроль и ответственность. Приемы: пересказ (полный и краткий), отражение чувств, уточнение, резюмирование (подведение итогов), проговаривание подтекста.

Пересказ – изложение своими словами того, что сказал собеседник, он может быть более полным в начале, а в дальнейшем – более кратким, с выделением наиболее важного. Ключевые слова: «Ты говоришь...», «Как я понимаю...», «Другими словами, ты считаешь...».

Сложность формирования навыка пересказа заключается в том, что при этом необходимо сосредоточиться на чужих мыслях, отключившись от своих, а слова других обычно вызывают в нас собственные воспоминания, ассоциации. Умение распределять внимание, одновременно удерживая внутренний строй своих мыслей и ход рассуждений другого человека, – это признак сформированности навыков активного слушания.

Уточнение (выяснение) относится к непосредственному содержанию того, что говорит другой человек. Уточнение может быть направленным на конкретизацию и выяснение чего-либо («Ты сказал, что это происходит давно. Как давно это происходит?», «Ты именно в четверг не хочешь идти в школу?»). Уточнение также может относиться ко всему высказыванию другого человека («Объясни, пожалуйста, что это значит?», «Не повторишь ли еще раз?», «Мо-

¹ Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб.: Речь, 2006. 150 с.

жет быть, расскажешь про это поподробнее?»). Уточнение следует отличать от выпрашивания («А зачем ты это сказал?», «Почему ты его обидел?»).

Отражение чувств – проговаривание чувств, которые испытывает другой человек («Мне кажется, ты обижен», «Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным»). Последствия: дети меньше боятся негативных чувств; видят, что родители понимают их. Лучше называть чувства в утвердительной форме, так как вопрос меньше выражает сочувствие. Этот прием способствует установлению контакта и повышает желание другого человека рассказывать о себе.

Проговаривание подтекста – проговаривание того, о чем хотел бы сказать собеседник, дальнейшее развитие мыслей собеседника. Проговаривание подтекста надо осуществлять для лучшего взаимопонимания и дальнейшего продвижения в беседе, а не для того, чтобы показать, насколько хорошо слушающий родитель знает ребенка.

Резюмирование используется в продолжительных беседах или переговорах («Итак, мы договорились с тобой, что...», «Твоими основными идеями являются...»). Подведение итогов требует от слушающего внимания и умения кратко излагать свои и чужие мысли.

Рассказ о правилах хорошего слушания и их обсуждение:

Правила хорошего слушания:

- слушай внимательно, обращай внимание не только на слова, но и на невербальные проявления собеседника (мимика, позы, жестикация);
 - проверяй, правильно ли ты понял слова собеседника, используя, если это необходимо, приемы активного слушания;
 - не давай советов;
 - не давай оценок.
3. Работа в парах для тренировки приема проговаривания (полного и краткого пересказа): на первом этапе один партнер все время только слушает и пересказывает, возвращая мысли собеседнику, затем они меняются ролями; на втором этапе надо пересказывать высказывания партнера и продолжать разговор, то же делает второй партнер. Тема, обсуждаемая собеседниками, касается какой-то проблемы, которая, по мнению родителя, тревожит ребенка.
4. Словарь чувств. Это упражнение можно выполнять с помощью мяча или мягкой игрушки: каждый называет какое-то чувство и отдает мяч (игрушку) другому.
5. Работа в парах по правилам хорошего слушания.

Тема: Что мне помогает (какие мои качества и свойства) и что мешает воспитывать моего ребенка.

«Упражнение мы будем выполнять в парах. Пожалуйста, разбейтесь на пары. Выберете себе в пару того из членов нашей группы, кого вы пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе».

Тренер ждет пока все участники группы сядут парами.

«Распределите между собой роли: один из вас будет „говорящим“, другой – „слушающим“. Задание будет состоять из нескольких шагов (этапов). Каждый шаг рассчитан на определенное время. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется „слушающий“. „Говорящий“ в течение пяти минут рассказывает о своих трудностях, проблемах в воспитании ребенка. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. „Слушающий“ соблюдает правила хорошего слушания».

Через 5 минут ведущий останавливает беседу.

«Сейчас у „говорящего“ будет одна минута, в течение которой надо будет сказать „слушающему“, что в поведении последнего помогало, а что затрудняло этот рассказ».

«Теперь „говорящий“ в течение 5 минут будет рассказывать „слушающему“ о своих сильных сторонах в общении, о том, что ему помогает воспитывать ребенка, строить взаимоотношения с ним».

Через 5 минут ведущий останавливает беседу и предлагает перейти к следующему шагу.

«„Слушающий“ за 5 минут должен повторить „говорящему“, что он понял из двух его рассказов о себе, то есть о том, что ему помогает и что мешает воспитывать ребенка. На протяжении этих пяти минут „говорящий“ все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит „слушающий“. После того как „слушающий“ скажет все, что он запомнил из двух рассказов „говорящего“, последний может сказать, что было пропущено и что искажено».

Во второй части упражнения участники пары меняются ролями: тот, кто был «слушающим», становится «говорящим» и наоборот.

6. Психогимнастическое упражнение: бросить мяч и «погрузить на баржу» предметы, названия которых начинаются на определенную букву. В такую игру родители могут играть с детьми, расширяя запас слов и развивая коммуникации в семье.
7. Домашнее задание. Использовать и тренировать приемы активного слушания.
8. Подведение итогов занятия: обсуждение и рефлексия приобретенного участниками опыта в ходе занятия.

Приложение 10

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ ВЗРОСЛОГО И РЕБЕНКА (ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ)¹

1. Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне. Для того чтобы воздействовать на ребенка, вы должны научиться сдерживать свой критицизм и видеть позитивную сторону общения с ребенком. Тон, которым вы обращаетесь к ребенку, должен демонстрировать уважение к нему как к личности.
2. Будьте одновременно тверды и добры. Выбрав способ действия, вы не должны колебаться. Будьте дружелюбными и не выступайте в роли судьи.
3. Снизьте контроль. Избыточный контроль над детьми обычно требует особого внимания взрослых и редко приводит к успеху. Более эффективным оказывается спокойное, отражающее реальность планирование способа действия.
4. Поддерживайте ребенка. Взрослый может поддержать ребенка, признавая его усилия и вклад, равно как и достижения, а также демонстрируя, что понимает его переживания, когда дела идут не очень хорошо. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда ребенок не достигает успеха.
5. Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения. Если какой-то подход окажется неудачным, не нужно отчаиваться, следует остановиться и проанализировать переживания и поступки как ребенка, так и свои. В результате в следующий раз взрослый будет лучше знать, как поступить в подобной ситуации.
6. Демонстрируйте взаимное уважение. Педагоги и родители должны демонстрировать доверие к ребенку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

¹ Дубровина И. В., Андреева А. Д., Данилова Е. Е., Вохмянина Т. В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / под ред. И. В. Дубровиной. М.: Академия, 1998. 160 с.

Приложение 11

МАТЕРИАЛЫ МАСТЕР-КЛАССА «ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ»

Термин «позитивное мышление» был введен западными психологами и обозначает метод своеобразного самопрограммирования на успех.

Волевым усилием человек концентрируется на положительных сторонах жизни, тщательно обдумывает вариант успешного решения проблемы, рассматривает со всех сторон счастливое течение событий и мысленно представляет, как все это происходит.

Наш мозг устроен так, что мы не в состоянии одновременно обдумывать два противоположных направления. Настроенный на удачу человек замечает все, что может помочь ему в достижении цели, и стремится реализовать свои мечтания. От него исходят вибрации уверенности и спокойствия, а временами возникает «аура успеха». Человек с позитивным мышлением притягивает к себе сторонников, которые знают, что с ним все получится и все будет хорошо. Происходит процесс, противоположный процессу формирования хронического неудачника. И хотя человек с позитивным мышлением не чувствует себя абсолютно счастливым (ведь ничего абсолютного в этом мире нет), оптимистический взгляд на мир позволяет ему не «замыкаться» на плохом, а изменять его к лучшему и самосовершенствоваться¹.

Позитивное мышление – это одно из главных составляющих в формуле успеха. Ведь успешные люди всегда полны оптимизма и стремления к личностному росту. Но овладеть искусством мыслить позитивно – это большой внутренний труд.

Позитивное мышление развивается в трех основных направлениях:

1. Позитивные утверждения – аффирмации.
2. Позитивный настрой – вера, что все получится (самовнушение).
3. Позитивное восприятие – умение «правильно» и оптимистично смотреть на мир.

Позитивные утверждения или аффирмации – это убеждающие высказывания с акцентом на то, что человек желает иметь (способности, умения, качества и отношения).

Позитивный настрой – это внутренний самонастрой или вера, что у нас все получится, что мы все сможем. Ключевыми фразами такого мышления явля-

¹ Энциклопедия. Мир женщины. Секреты счастливой жизни / гл. ред. Г. А. Непокойчицкий. М.: АНС; АСТ; Астрель, 2007. С. 187.

ются: «Я смогу», «Я достоин», «У меня получится», «У меня выйдет», «Я сделаю» и девизом жизни людей с позитивным настроем является лозунг: «Если не я, то кто же?»

Позитивное восприятие (предполагает развитие оптимистического взгляда на жизнь и уверенности в себе) – это основа душевного здоровья.

Таким образом, позитивное мышление – это способность в любом, даже, на первый взгляд, неблагоприятном событии видеть новые возможности и определенные выгоды. Это способность отказаться от привычки «заикливать» на травмирующих и болезненных для человека событиях или их негативных последствиях¹.

Искусство позитивного мышления – это умение высказывать и мыслить, основываясь на описании событий или процессов в позитивном ключе, это восприятие мира по законам красоты.

Например, если человек не глупый, то он какой? Умный. Не бедный – богатый. На вопрос «Какая на улице погода?» можно ответить «Невыносимая жара», а можно ту же информацию передать оптимистичней, но, тем не менее, не искажая факты: «На улице очень теплый, солнечный день» Мы сами выбираем, как мы реагируем на то или иное событие в нашей жизни, определяем свою личностную позицию и формируем мировоззрение. Следовательно, если человек ценит свое здоровье, хочет добиться поставленных целей, необходимо мыслить позитивно, а значит только в положительном ключе. Изменив свои мысли, можно изменить не только отношение к обстоятельствам, но и мир вокруг себя.

Концепция позитивного мышления не является псевдонаучной. «Позитивные мысли действительно приносят пользу нам и нашему здоровью, но не отменяют необходимости трудиться, учиться, прилагать усилия», – объясняет доктор психологических наук М. Гинзбург.

Настоящая цель позитивного мышления не в том, чтобы полностью сменить негативные мысли на позитивные, а в том, чтобы чаще обращаться к последним. «Мы слишком часто склоняемся к негативной трактовке происходящего, – говорит психоаналитик Анн-Мари Фийоза. – А применение таких инструментов позитивного мышления, как релаксация, визуализация (наглядное представление благоприятного для нас результата) или аутотренинг, позволяет нам сохранять положительный настрой, восстанавливать свое душевное равновесие».

«С помощью этих методов, – продолжает М. Гинзбург, – можно настроиться на позитивный лад, на успешный исход дела, но главное – после этого начать действовать, не полагаться на случай, судьбу или на то, что все устроится само собой». Наивная восторженность, безрассудный оптимизм или слепая вера в чудеса ничего общего с позитивным мышлением не имеют. Мыслить позитивно – это, по большому счету, считать себя достойным жить счастливо и делать

¹ Робинс Э. Советы друга: 11 уроков по достижению успеха. М.: Попурри, 2003. 127 с.

для этого все, что возможно. Это значит больше верить в себя, а, следовательно, быть свободнее.

В психологии, на современном этапе, активно развивается такое направление, как мыслеформирование и в связи с этим существует множество методик и тренингов по развитию позитивного мышления. Этой проблемой занимаются такие российские специалисты, как доктор М. Норбеков, признанный специалист по позитивной психологии Н. Правдина, доктор В. Синельников, психолог А. Свияш, академик Г. Сытин, психолог-консультант А. Могилевская, психотерапевт С. Гроф и др.

Позитивное мышление позволяет сформировать у человека потребность в укреплении здоровья, установку на здоровье. Теория установки была разработана Д. Н. Узнадзе, А. А. Ухтомским и П. К. Анохиным¹. Согласно данной теории, установка есть механизм неосознаваемой регуляции поведения, в результате которой возникает предрасположенность субъекта к выполнению определенной деятельности. Психологическая установка проявляется в изменении психофизиологической готовности организма и приводит к мобилизации соответствующих поставленной перед человеком задаче функций, состояний, механизмов, систем организма. Она настраивает на получение конкретного результата, влияет на поведение. Оказывая влияние на физическое здоровье, установка может выполнять позитивную и негативную роль, улучшая или снижая способности организма к здоровому функционированию².

В 1905 г. английский психолог Уильям Джемс делает уникальное открытие, согласно которому смена психологической установки оказывает влияние на жизненные обстоятельства человека. Он утверждал, что для того, чтобы изменить внешний мир, нужно изменить самого себя. Согласно его теории, существует закон притяжения, по которому мы воздействуем на ход нашей жизни как магнит. При этом в зависимости от направленности мысли, человек сам притягивает как позитивные, так и негативные ситуации. Притяжение это тем больше, чем больший эмоциональный заряд несут эти мысли.

Итак, остановимся на развитии позитивного мышления.

УПРАЖНЕНИЕ «7 ДНЕЙ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ»

Испытание заключается в следующем: в течение следующих 7 дней вы должны постараться думать только позитивно. Что бы с вами не случилось, вы будете находить в этом положительные моменты и думать о том, какие позитивные уроки вы можете извлечь из своего опыта.

К концу недели вы уже начнете осознавать действительные преимущества позитивного мышления, вы увидите, сколь много негативных мыслей на-

¹ См.: Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. 3-е изд., доп. и перераб. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОзнак, 2006. С. 46.

² Бойко А. В. Охрана психического здоровья: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2004. С. 98.

ходится в вашем сознании и в мире вокруг вас, выработаете новые подходы к восприятию мира – более конструктивные по сравнению с предыдущими. Вы должны будете сконцентрироваться на таком решении, которое бы было для вас наиболее положительным и полезным.

Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам начать:

1. Быстро «обрежьте» негативные потоки. Не позволяйте своим мыслям задерживаться на отрицательной стороне происходящего дольше определенного, заранее установленного времени, не более 30 секунд или 1 минуты. Потом просто «обрежьте» мысль, бросьте ее и начните думать о том, какие положительные моменты содержит в себе данная ситуация.

Не насыщайте негативные мысли своей энергией, иначе вы можете надолго попасть в ловушку нисходящей спирали негативных мыслей. Если вы ощущаете поток негативных мыслей, «отрежьте» его как можно быстрее.

Осознайте, что вы способны выбирать то, о чем вы думаете и как вы реагируете. Вы не обязаны всю свою жизнь реагировать на обстановку вокруг. Быть реактивным – значит лишать себя энергии. У вас есть выбор, однако может потребоваться время, чтобы эта идея начала «срабатывать» в вашем сознании.

2. Концентрируйтесь на промежутке между раздражителем и реакцией. Чем дольше вы думаете об этом и чем дольше пытаетесь использовать данный подход через сознательный выбор, тем, со временем, промежуток между раздражителем и вашей реакцией на него будет становиться все больше и больше, что, в свою очередь, даст вам возможность блокировать негативные потоки и настроиться на положительно заряженную волну мыслей.
3. Примите свои чувства, не отрицайте их. Хотя зачастую негативные мысли можно быстро отбросить, иногда этого бывает недостаточно. С течением времени негативные эмоции могут накопиться внутри вас, или вы можете оказаться подавлены определенной ситуацией. В данной ситуации вы, возможно, начнете вести себя наперекор своей интуиции; попытаетесь не пускать эти чувства в себя, будете бороться с ними. Вместо этого, примите эти чувства. Скажите им «да». Сдайтесь и позвольте им войти. Наблюдайте за своими чувствами, не осуждая их. Если вы позволите им просто быть, будете наблюдать их в течение минуты или двух, то случится что-то замечательное – эти чувства просто исчезнут.

Также выполните следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ «К СОЛНЦУ!»

Солнце – это достойный символ для нашего позитивного мышления. Мы предлагаем использовать представление пейзажа, залитого солнцем, для иллюстрации четырех уровней мышления, описанных выше. Эта аналогия поможет вам увеличить долю позитивных мыслей в вашем ежедневном репертуаре.

1. Представьте себе зеленую долину, окруженную высокими горами, с озером посередине. Это будет образ вашего сознания.
2. Характер ваших мыслей будет определять ваше положение в этом воображаемом пространстве. Кто вы: Рыба, обитающая в темных глубинах озера (негативные мысли)? Лягушка, прыгающая с берега в воду и обратно (пустые мысли)? Человек, отправляющийся в лес за пропитанием и за материалом для строительства хижины (прагматические мысли)? Или солнце, которое поддерживает жизнь на земле (позитивные мысли)?
3. А теперь вспомните, о чем вы думали в течение сегодняшнего дня. Классифицируйте свои мысли, распределив их по четырем уровням. Постарайтесь добиться того, чтобы со временем доля позитивных мыслей в вашем дневном рационе увеличивалась, а доля негативных и пустых мыслей сокращалась.

Источники

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни [Текст] : учеб. пособие для высшей школы / Г. П. Артюнина, С. А. Игнатъева. – 2-е изд., перераб. – М. : Академический проект ; Фонд «Мир», 2005. – 560 с.
2. Васильева, О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки [Текст] : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов – М. : Академия, 2001. – 352 с.
3. Здоровый образ жизни: валеологическое воспитание и самовоспитание студентов [Текст] : материалы студенческой науч.-практической конф. (Екатеринбург, 24 марта 2004 г.) / ред. коллегия: В. В. Байлук, В. М. Зубова, М. А. Зыскина, Е. Л. Ерина, И. А. Ларионова. – Екатеринбург : УрГПУ, 2004. – 125 с.
4. Меллер, А. Чем болеют жадины? [Текст] // Психология. – 2007. – № 12. – С. 18.
5. Психология здоровья [Текст] : учеб. для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.
6. Тюмасева, З. И. Словарь-справочник современного общего образования: акмеологические, валеологические и экологические тайны [Текст] / З. И. Тюмасева, Е. Н. Богданов, Н. П. Щербак. – СПб. : Питер, 2004. – 464 с.

Приложение 12

ЛИЧНОСТНОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ В АСПЕКТЕ СЕМЕЙНОЙ (РОДИТЕЛЬСКОЙ) САМОРЕАЛИЗАЦИИ

(рабочая тетрадь)

(название проекта)

Выполнил(а):

Структура личностного проектирования

1. Аннотация. Обоснуйте значимость личностного проектирования в аспекте системы семейных взаимоотношений (детско-родительских отношений) _____

2. Актуальность личностного проектирования. Актуализируйте необходимость самопроектирования для своего личностного совершенствования и самореализации _____

3. Постановка целей или целеобразование. Любое дело может быть эффективным только тогда, когда точно определены его цели, т. е. результаты, к которым необходимо стремиться, а также имеются необходимые средства и знания.

Сформулируйте цель самопроектирования в семейном аспекте, т. е. в аспекте детско-родительских отношений: _____

4. Проблема. Определите проблему в контексте семейных взаимоотношений (детско-родительских отношений), обуславливающую процесс самопроектирования _____

5. Рабочий план реализации проекта.

План мероприятий самопроектирования должен составляться на каждый день и в течение 20 дней. Для реализации проекта временные ресурсы вы устанавливаете и выбираете сами.

№ п/п	Дата	Упражнения и методы самопроектирования. Содержание упражнений	Планируемый результат от реализации конкретного упражнения (метода)

6. Прогнозируемые результаты. Определите прогнозируемые результаты влияния составленного вами проекта на развитие Я-идеального в семейном аспекте, а именно в сфере детско-родительских взаимоотношений

7. Сроки реализации. Укажите сроки реализации данного проекта в контексте указанной проблемы личностного совершенствования _____

8. Ресурсное обеспечение: определите и проанализируйте, каким образом обозначенные ресурсы будут способствовать достижению поставленной цели самопроектирования.

Духовно-нравственный (внутренние ресурсы личности)	Социально-психологический (ресурсы социума)	Информационный (методический) (информационные источники)	Материальный (материальные средства)

9. Критерии эффективности самопроектирования. Обоснуйте критерии эффективности вашего проекта по личностному совершенствованию (в аспекте преобразования детско-родительских отношений) _____

10. Эффект проекта в долгосрочной перспективе. Определите эффект самопроектирования для себя, а также для ближайшего окружения, то есть аргументируйте, как результаты личностного проектирования могут повлиять на ваши отношения в семье (с ребенком), какие преимущества вы получите в будущем от данной работы, в каких направлениях вам еще предстоит саморазвиваться и самосовершенствоваться

Приложение 13

МАКРОДИЗАЙН ТРЕНИНГА

«ПЕРФЕКЦИОНИЗМ: ВОЗМОЖНОСТИ И ОГРАНИЧЕНИЯ»

Цель: исследовать возможности и ограничения взаимоотношений с собственным перфекционизмом.

Задачи:

1. Осознание участниками проявлений собственного перфекционизма (актуализация опыта участников).
2. Обозначение истоков формирования перфекционизма.
3. Выявление противоположных аспектов перфекционизма.
4. Реализация на практике правила «stop» в работе над перфекционизмом.
5. Обнаружение и работа с субличностями (со сторонами личности), определяющими перфекционизм.
6. Самоутверждение участников посредством изменения отношения к себе с выявленными личностными переживаниями.
7. Интеграция опыта («Заземление»).

Ожидаемый результат (навыки, умения, знания)

1. Формирование умений взаимодействия со своим перфекционизмом.
2. Понимание перфекционизма как процесса, имеющего определенные возможности и ограничения.
3. Обнаружение факторов, способствующих и препятствующих получению удовольствия и удовлетворения от процесса совершенствования.
4. Глубинное понимание внутриличностных переживаний, запускающих перфекционизм.
5. Принятие собственных результатов деятельности и личностных достижений, не обесценивая их.
6. Ослабление давления на себя в стремлении к совершенствованию.

Концептуальное обоснование тренинга

Желание быть успешным, стремление к совершенствованию – это естественная (экзистенциальная) потребность каждого человека. Однако в жизни происходят ситуации, когда человека не удовлетворяют в полной мере результаты его деятельности, обесцениваются полученные достижения, что, чаще всего, обрекает человека на недовольство собой, непринятие себя, поиск идеального «Я». И тогда естественная потребность в совершенствовании трансформируется в перфекционизм, т. е. в постоянное, чрезмерное, навязчивое стремление к достижению идеала, к изменению полученного результата,

которое, более того, не дает возможности остановиться. Зачастую, находясь в постоянном поиске идеального «Я», человек перестает слышать себя, отдаляется от себя, испытывает такие болезненные переживания и ощущения как изнеможение, внутреннее напряжение, раздражение, недовольство собой и другими, отчаяние, пренебрежение семьей и друзьями, и, в крайних случаях, депрессию. Обнаружение внутренних причин и осознание сторон или качеств своей личности, которые участвуют в формировании перфекционизма, а также принятие себя таким, какой есть, т. е. «неидеальным, а просто хорошим», становится условием изменения отношения к себе, другим и процессу совершенствования в целом, что обеспечивает возможность избавления от неприятных ощущений и позволяет быть более свободным и самодостаточным.

Используемые методы работы: упражнения, обсуждения, медитация – визуализация, использование техник экспрессивной терапии (рисунок).

Длительность: 2 тренинга; каждый длится по 3 часа.

Количество участников: 15–20 человек.

Необходимые условия: цветные карандаши, фломастеры, краски, скотч, клей, цветная бумага, ножницы, цветные мелки, бумага для рисования, одноразовая посуда, фольга, наборы самоклеящихся этикеток, бумага формата А4 и А3, картон, ручки и прочие материалы для творческой деятельности.

Макродизайн тренинга состоит из двух микродизайнов, рассмотрим один из них.

I. Вступление

1. Представление ведущих.
2. Условия работы в группе. Обсуждение вопроса: «Все ли понимают, что такое тренинг и есть ли среди присутствующих те, кто ни разу не был на тренинге?»

«Тренинг – это особая форма взаимодействия людей, которая предполагает обучение на основе собственного опыта и опыта других. Данная форма взаимодействия выстраивается посредством определенных правил и условий».

3. Знакомство (создание групповой атмосферы). «Мы приглашаем вас познакомиться друг с другом и с нами. Представьтесь и ответьте, пожалуйста, на такой вопрос: „В чем Я – перфекционист (в какой сфере деятельности, жизни)?“ Если ли необходимость объяснить, что такое перфекционизм? Если да, тогда нам хотелось бы спросить у группы: „Как вы понимаете, как представляете себе, что такое перфекционизм и в чем вы считаете себя перфекционистом?“»

В крайнем случае, можно дать участникам тренинга классическое и собственное определение понятия «перфекционизм». Перфекционизм (лат. perfectus) – абсолютное совершенство, чрезмерное стремление к совершенствованию, к достижению идеального результата, безупречности, абсолютной правильности.

Перфекционизм – это навязчивое стремление соответствовать определенному сверхидеальному образу, высоким стандартам, недостижимым результатам, приводящее к невозможности остановиться.

Перфекционизм (лат. perfectio совершенство) является личностной чертой, которая предполагает чрезмерно высокие стандарты и невозможность испытывать удовлетворение от результатов деятельности. Пол, возраст и образование человека не оказывают влияния на проявление перфекционистских черт личности.

Постоянное стремление к совершенству формирует нетерпение по отношению к недостаткам окружающих, что, в свою очередь, нарушает процесс социального взаимодействия.

Родительский перфекционизм проявляется в высокой требовательности, в высоком уровне контроля, в критике ребенка, в дефиците доверия, любви и заботы, малом количестве поддержки по отношению к детям. Родители с высоким уровнем перфекционизма не могут не только принять собственные успехи, но и признать и похвалить своих детей за старание и достижения. Они не одобряют, а бесконечно принуждают детей делать еще больше и лучше. В качестве основного наказания за неуспех может выступать лишение родительской любви. Ребенок вынужден стремиться все делать без ошибок, почти идеально, чтобы удовлетворить родительские ожидания, избежать критики и заслужить родительскую любовь.

Цель: актуализировать опыт проявления перфекционизма.

После обсуждения понятия «перфекционизм», обращение к участникам с вопросом: «В чем вы считаете себя перфекционистом?».

4. Сбор ожиданий. «Здесь прозвучал и проявился разный опыт переживаний, отношений, связанных с таким явлением как перфекционизм. На основе это мы предлагаем вам сейчас взять время (около 5 минут) и ответить в письменном виде на следующие вопросы:

- Ваши ожидания от тренинга?
- Что важного для вас может произойти на этом тренинге? Как вы можете себе помочь в этом?

Теперь мы предлагаем вам высказаться по данным вопросам в большом круге».

5. Обозначение цели и задач тренинга (выработка группового контракта): «Мы услышали ваши определенные ожидания и нам хотелось бы поделиться с вами своим видением тренинга, которое заключено в названии тренинга «Перфекционизм: возможности и ограничения».

Цель тренинга: исследовать возможности и ограничения взаимоотношений с собственным перфекционизмом.

Задачи (этапы) тренинга:

- 1) обращение к опыту проявлений собственного перфекционизма;
- 2) обнаружение переживаний, которые запускают перфекционизм;
- 3) исследование переживаний, состояний, которые могут способствовать и препятствовать получению удовольствия и удовлетворения в процессе деятельности (совершенствования);
- 4) научиться взаимодействию с собственным перфекционизмом.

«Нам кажется очень важным то, что наши представления, поставленные цели тренинга соотносятся, связаны напрямую или косвенно с теми ожиданиями, которые здесь прозвучали».

6. Определение правил групповой работы. «Дальнейшая наша деятельность предполагает соблюдение определенных правил работы в группе, что поможет создать атмосферу безопасного пространства. Мы хотели бы вам предложить эти правила:
 - Я-высказывание – все участники говорят от первого лица.
 - Безоценочность суждений участников предполагает не критиковать, не оценивать, не осуждать высказывания других.
 - Конфиденциальность предполагает, что информация, услышанная и сказанная здесь, остается в пространстве этого тренинга.
 - Не перебивать другого в ходе его монолога.
 - Правило „Стоп“ – определяет возможность „выключиться“ из упражнения, возможность неучастия в предлагаемых упражнениях без объяснения причин. Правило также может соблюдаться во взаимоотношениях с собственным перфекционизмом. Как это правило можно использовать по отношению к собственному перфекционизму, мы определим в ходе тренинга.
 - Соблюдение регламента, т. е. временных границ – мы начинаем и заканчиваем вовремя, исходя из обозначенного времени, это касается как самого тренинга и работы во время тренинга, так и перерыва в ходе тренинга.
 - Выключать телефоны на время тренинга.

Есть ли еще что-то важное, что мы должны отразить в правилах, чтобы вы могли чувствовать себя здесь (в пространстве тренинга) комфортно?».

Предложения к группе:

«Позволить себе быть несовершенным (это значит не стремиться к достижению „идеального“, „совершенного“, „правильного“; это попытка принятия себя „достаточно хорошим, а не идеальным“).

Обращение к участникам группы на „Ты“ (или на „Вы“).

II. Основная часть

УПРАЖНЕНИЕ 1

Цель: обнаружить внутриличностные переживания, сопутствующие и препятствующие получению удовольствия и не дающие «остановиться или останавливаться».

1 шаг (индивидуальная работа)

«Мы предлагаем вам длительное по времени упражнение, которое состоит из нескольких этапов (шагов). 1 шаг: в течение 10 минут вам необходимо сделать, сложить из бумаги кораблик, используя для этого все предложенные материалы (ресурсы, средства). По истечению обозначенного времени вы услышите звуковой сигнал (Stop), который будет свидетельствовать об окончании упражнения и об остановке вашей деятельности. В течение упражнения прислушивайтесь к себе, будьте внимательны к своим чувствам, ощущениям, побуждениям, желаниям».

При необходимости можно показать схему конструирования кораблика.

2 шаг (работа в парах и обсуждение в круге)

«Разделитесь, пожалуйста, на пары, взяв левой рукой руку соседа, обсудите друг с другом следующие вопросы: 1. Что с вами происходило во время упражнения? 2. Какие чувства, ощущения вызывает результат, итог вашей работы? 3. Насколько этот опыт похож на тот, что обычно происходит в вашей жизни? У вас на эту работу – 10–15 минут, когда время закончится, мы вам об этом общим сигналом Stop».

Вопросы даются участникам под запись.

«Пожалуйста, возвращайтесь в круг. Предлагаем вам поделиться с нами тем, как вам было в этом процессе и с чем вы встретились (с каким опытом) во время упражнения?

Если образно представить, что кто-то или что-то есть внутри нас, что там сидит (находится) некая наша часть, которая не дает возможности останавливаться в ходе деятельности, или, наоборот, не дает начинать деятельность, получать удовольствие и удовлетворение от процесса и результата деятельности, интересно, что бы это была за „часть“ или „проявление“? Возможно, соприкасаясь с этой частью, мы встречаемся с проявлениями собственного перфекционизма... А как формируются отношения с этой частью, мы исследуем дальше...».

Рефлексия приобретенного опыта в ходе тренинга и получение от участников обратной связи (20–30 минут).

3 шаг (медитация) – продолжение работы

«Сядьте поудобнее, отложите все, что вам может мешать, постарайтесь расслабиться, закройте глаза. Обратитесь к своему дыханию, доверьтесь ему и

не пытайтесь его контролировать. Вернитесь к опыту, который вы получили в ходе предыдущего занятия, и попробуйте представить в виде какого-то образа ту часть себя, которая не дает возможности останавливаться или начинать деятельность, получать удовольствие в процессе и чувствовать удовлетворение от результата. Позвольте образу проявиться. Как выглядит этот образ, на что он может быть похож? Какие основные черты имеет данный образ? Можете ли вы дать этому образу какое-то имя, название, обозначение? Что вы чувствуете по отношению к этому образу? Возможно, он что-то делает? Может быть, он что-то говорит вам или что-то требует или дает указания. Побудьте с этим образом и как только будете готовы, возвращайтесь в круг.

Сейчас мы предлагаем сделать рисунок вашего образа, используя имеющиеся средства. Возьмите на это 10 минут. По завершении 10 минут прозвучит соответствующий сигнал Stop».

4 шаг (работа в парах и обсуждение в кругу)

«Разделитесь, пожалуйста, на пары (желательно выбирать того партнера, с которым вы еще не встречались в паре) и за 10–15 минут расскажите друг другу о своем образе (что это за образ, как он выглядит, что он значит для вас?). Как только время закончится мы вам просигнализируем.

Возвращайтесь в круг и поделитесь своим опытом, а именно тем, что удалось обнаружить» (25–30 минут). Упомянуть о правиле Stop.

5 шаг (продолжение работы в парах)

«Приглашаем вас сделать следующий шаг, который предполагает взаимодействие с собственным образом. Для этого вам необходимо вернуться к своему предыдущему партнеру, с которым вы работали на 4 этапе, т. е. когда описывали свой образ. Сейчас каждому из вас предстоит стать образом своего партнера, которому необходимо будет ответить на вопросы:

- Что ты хочешь (желание)?
- Что тебе на самом деле нужно (потребность)?
- Что ты можешь мне дать, предложить?

Если у вас будут возникать другие (дополнительные) вопросы, вы можете их также задавать своему образу.

Один из партнеров задает перечисленные вопросы партнеру, который играет роль Образа (выявленной части), а другой, находясь в роли Образа, отвечает на вопросы. У вас для этого есть 20–25 минут. Когда время закончится, мы предупредим вас характерным сигналом Stop».

«Приглашаем вас в круг и просим поделиться с нами своим опытом, тем, что удалось обнаружить, с чем вы встретились» (40–45 минут).

III. Заключительная часть – «Заземление»

«На протяжении нескольких дней мы исследовали взаимоотношения со своим перфекционизмом, его проявлениями, особенностями. Основываясь на полученном опыте, ответьте (в течение 5 минут) на вопросы: „Что я узнал(а) о своем перфекционизме и как я это буду использовать в жизни (возможно, я что-то буду делать иначе в отношениях: с собой, с другими, со своим ребенком...?)“

Объединитесь в тройки и обсудите вопросы в течение 15–20 минут, по завершению вы услышите знакомый сигнал Stop».

Работа в тройках возможна только в том случае, если будут позволять временные границы тренинга; как вариант – обсуждение может быть в большом круге. После работы в тройках происходит обсуждение в большом круге в течение 20–30 минут.

Если остается время, то участникам тренинга задается следующий вопрос, который обсуждается в большом круге (возможно в форме дискуссии): «Как вы думаете, какие возможности и ограничения скрыты в вашем перфекционизме?» (20 минут). Кроме того, вопрос является «сквозным», релевантным в процессе обсуждений на протяжении всего тренинга.

«Просим каждого участника выразить одним–двумя словами впечатления от нашего тренинга»

Такой вариант возможен в том случае, если произойдет нарушение временных границ тренинга, т. е. останется 3–5 минут.

Завершающее слово ведущих

«Спасибо всем за работу, было приятно с вами работать!»

Приложение 14

ТРЕНИНГ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ (ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ И УПРАЖНЕНИЙ)¹

Тренинг для учителей начальных классов направлен на развитие профессионально важных качеств, таких как эффективный индивидуальный стиль профессиональной деятельности, умение успешно общаться с коллегами по работе и руководством школы, учащимися и их родителями. Тренинг помогает выработать и такие качества, как позитивное отношение к ребенку, эмоциональное принятие младшего школьника, коммуникативные средства развивающего общения с ним, способы эффективной саморегуляции.

Тренинг состоит из следующих циклов: «учитель – класс», «учитель – ученик», «Я – учитель».

Цикл «Учитель – класс»

УПРАЖНЕНИЕ «ЭМОЦИЯ»

Цель: развитие у учителей техники живого и образного общения с учащимися, пластичности, эмоциональности и артистизма.

Группа садится в полукруг, каждый из участников должен загадать свою психологическую загадку: при помощи выражения лица, позы, движений, жестов и некоторых нейтральных фраз изобразить задуманное им эмоциональное состояние, которое группе нужно угадать.

Затем психолог призывает учителей порассуждать, насколько точно удалось каждому участнику справиться с загадкой, какие средства внешней демонстрации своего состояния у него наиболее выразительны – лицо, руки, интонация и др. Какие внешнекоммуникативные средства ему необходимо изменить, например, излишне директивный голос или жесткую «учительскую» осанку.

УПРАЖНЕНИЕ «МОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РОЛЬ»

Цель: поиск эффективных средств общения с классом и внутренней позиции, с которой учитель должен взаимодействовать с учащимися.

¹ Самоукина Н. В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. М.: ИНТОР, 1997. 192 с.

Группа садится в круг, каждому участнику психолог дает карточку, на которой зафиксирована определенная профессиональная коммуникативная позиция-роль. Рекомендуется иметь следующий набор карточек: «Помощник», «Мама», «Воспитатель», «Лидер», «Авторитет», «Информатор», «Идеал», «Самый-самый...», «Добряк», «Наблюдатель», «Посредник между учеником и родителем», «Интеллектуал», «Урокодатель», «Предметник», «Оценщик», «Сухарь», «Судья», «Друг», «Игрок», «Товарищ».

Каждый из участников группы получает свою карточку, где обозначена позиция-роль. Он читает карточку и говорит, в чем он согласен с такой характеристикой профессиональной позиции учителя, а в чем нет. При активном несогласии с обозначенной позицией-ролью учитель может назвать роль, которую, по его мнению, необходимо реализовывать при общении с младшими школьниками.

Участники высказываются по кругу или в той очередности, которую сами предпочтут. При групповом обсуждении психолог стремится акцентировать внимание учителей на таких моментах, – поиске каждым учителем собственной внутренней позиции-роли, проявлении учителями положительного отношения к детям, стремления транслировать ученикам тепло и доброту.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРОЗВИЩА»

Цель: поиск эффективных средств общения с учащимися младших классов.

По желанию выбирается водящий из группы. Он выходит из комнаты, в это время группа задумывает кого-то из числа присутствующих. Когда водящий входит в комнату, каждый член группы называет прозвище задуманному группой учителю. Причем прозвища даются таким образом, как если бы группа учителей представляла бы из себя класс, в котором преподает учитель. Задача водящего состоит в том, чтобы отгадать задуманного участника.

При групповом обсуждении результатов упражнения необходимо проанализировать, какое прозвище было самым удачным и похожим, а какое – непохожим. Следует выслушать мнения всех участников, самого водящего и того учителя, которому группа придумывала прозвища. Интересно будет также затронуть вопросы о том, какие прозвища учителям в школах дают ребята и почему, какие черты характера и поведения школьники точно подмечают в своих учителях, как правильно следует реагировать на то или иное прозвище и т. п.

УПРАЖНЕНИЕ «НАЙДИ ОБРАЗ»

Довольно часто учителя начальной школы испытывают трудности при объяснении классу нового учебного материала. Кто-то из детей понимает быстро

и правильно, а кто-то медленно и нуждается в многократном повторении одного и того же. Учитель при этом сталкивается с задачей проговаривания одной и той же мысли разными словами, поиском разнообразных средств организации понимания школьниками учебной информации.

Цель: выработка образного языка учителя как эффективного средства понимания учащимися нового учебного материала.

Группа учителей садится в круг. Психолог предлагает каждому участнику найти определение какой-либо тематической единицы учебного материала. Например, нужно найти образное выражение для таких тем, как «Уравнение», «Объем», «Падеж» и др. Каждый участник группы дает свое объяснение выбранным темам. Отвечают учителя по кругу. Не разрешается повторять сказанное ранее другим участником. В результате по каждой обсуждаемой учебной теме группа создает «банк определений», который становится достоянием каждого. Эти определения учителя могут записать и затем использовать в своей практической работе.

УПРАЖНЕНИЕ «КОНТРОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ»

Учителя часто говорят о том, как трудно наладить в классе детей младшего школьного возраста хорошую дисциплину. Один ученик беспокойно вертится весь урок, другой, наоборот, пассивен и излишне заторможен, третий неуверен в себе и боится отвечать, хотя все понимает и знает.

Цель: развитие эффективных средств контроля и управления классом.

По желанию из группы выбирается участник, который играет роль учителя, остальные члены группы – роли младших школьников. Каждый «ученик» получает от психолога карточку, на которой обозначена характеристика его роли: что он должен делать на игровом импровизированном уроке, как отвечать, как выполнять задание и т. п. Содержание карточек участники прочтывают молча, про себя. Рекомендуется фиксировать на карточках следующие роли: «Ученик – отличник. Хорошо знает учебный материал, организован»; «Способный и понятливый школьник, но неусидчив, имеет неустойчивое внимание»; «Ученик – задира. Постоянно отвлекает от урока свою соседку»; «Гиперактивный ученик. Не может и минуты посидеть спокойно. Понимание учебного материала затруднено»; «Пассивный, заторможенный школьник. Все время смотрит в окно и „мечтает“ о чем-то своем»; «Ученик, неуверенный в своих силах, боится отвечать, никогда не поднимает руку, хотя обычно готов к ответу»; «Агрессивный ученик. Постоянно нарушает дисциплину, конфликтует с одноклассниками, грубит учителю».

Комната занятия превращается в класс. Каждый участник садится за свою парту или стол. Разыгрывается сцена «Урок». Каждый «ученик» играет свою

роль. Член группы в роли учителя обязан в течение 5–10 минут создать соответствующую дисциплину в классе.

После окончания желательно рассмотреть следующие вопросы: какие средства воздействия были применены в игре учителем для установления классной дисциплины, какие приемы учителя обычно применяют в своей работе в подобных случаях, как необходимо действовать в таких ситуациях для достижения хорошего результата.

После группового обсуждения проигрывается ситуация «Как успокоить класс за 5 минут». В данной ситуации учитель стремится использовать те приемы и средства, которые были высказаны в группе и показались ему наиболее эффективными и полезными.

Таким образом, в упражнении учитель получает оценку группы, а также советы и рекомендации как от психолога, так и от учителей о применении более эффективных средств контроля и управления классом.

Кроме того, участники, играющие роли школьников, в модельной ситуации имеют возможность почувствовать на самих себе полезность и эффективность примененных учителем приемов. Они могут сделать для себя выводы о том, какие из способов организации дисциплины в классе действительно развивают внимание ребят и стимулируют у них учебную мотивацию, а какие, наоборот, подавляют познавательную активность детей. Участники, играющие роли школьников, делятся своими впечатлениями, и учитель «здесь и теперь» получает от них обратную связь по оценке собственных действий. Такая ситуация в определенной мере для учителя уникальна: она безопасна – допущенные ошибки можно исправить, переиграть. В то же время он имеет полную картину переживаний своих «учеников» – то, что не может случиться в реальной деятельности.

УПРАЖНЕНИЕ «НАСТРОЙКА»

Цель: повышение работоспособности и быстрая мобилизация сил и энергии перед началом урока.

Учителя в группе сидят кругом в удобных позах. Психолог рекомендует им расслабиться, закрыть глаза и представить то, о чем он говорит. Спокойно, мягко произносится следующий текст:

«Сегодня у вас нет желания идти в класс. Постарайтесь мобилизовать свои силы и действовать в модальности „если бы...“: „Если бы я была в хорошем настроении, свежая и отдохнувшая, я с радостью торопилась бы в свой класс. Я иду по улице, думаю о своих ребятах и хочу побыстрее их увидеть. Я захожу в школу, встречаю коллег по работе, со всеми здороваюсь, обмениваюсь улыбками. Иду к своему классу. Вхожу и вот – звонок на урок! Здравствуйте, ребята!“»

После того, как упражнение будет выполнено, проводится общее обсуждение, на котором учителя и психолог обмениваются имеющимися в их практическом опыте и культуре психотехническими приемами настройки на работу.

УПРАЖНЕНИЕ «ВЫБЕРИ ЖЕСТ»

Цель: формирование наиболее выразительной системы жестов для каждого члена группы.

Учителя садятся в круг. Каждый участник получает задание: в течение 3–5 минут рассказать ситуацию из своей практики. Учителя сначала должны вспомнить самые смешные ситуации, а затем – самые трудные. При этом ставится условие, чтобы рассказ был выразительным и интересным. Рекомендуется использовать различные средства внешней пластики: позы жесты, выражение лица и пр.

Группа наблюдает за каждым выступающим. После рассказов обсуждаются наиболее удачные индивидуальные жесты участников. У кого-то это будет движение руки, у кого-то открытая улыбка или устойчивое сочетание слов. Каждому учителю необходимо выработать именно тот жест, который будет эффективен в педагогической работе с младшими школьниками.

Цикл «Учитель – ученик»

УПРАЖНЕНИЕ «РЕБЕНОК»

Цель: формирование эмоционально-положительного отношения к детям.

Группа участников рассаживается по кругу и поочередно каждый из них дает определение слова «ребенок» (ученик младших классов). Начало первого предложения обязательно включает такие слова: «Ребенок – это...» Каждый оканчивает предложение так, как сочтет нужным. При обсуждении психолог акцентирует внимание группы на позитивных определениях.

УПРАЖНЕНИЕ «ВСТРЕЧА»

Цель: активизация детских воспоминаний, развитие эмоционального восприятия, формирование «комплекса детскости».

Организация группового занятия осуществляется по типу медитативного сеанса. Учителя удобно устраиваются на своих местах. Они садятся полукругом, а психолог встает перед ними. После успокаивающих слов: «Расслабьтесь, сядьте свободнее, спокойно подышите несколько минут» психолог просит

группу визуализировать образы и картинки, которые он будет словесно описывать.

Психолог говорит: «Представьте, что в настоящий момент вы находитесь у себя дома, в своем доме или квартире. Вы сидите там, где вы обычно отдыхаете, где вам особенно уютно и хорошо. Вы внутренне готовитесь к встрече, важной для вас. Вы сосредоточены и внимательны к самим себе.

А теперь вы мысленно встаете и идете по направлению к выходу. Открываете дверь и медленно спускаетесь по ступенькам лестницы. Выходите из затемненного подъезда на улицу в светлое пространство летнего солнечного дня. На улице навстречу вам идет ребенок. Он приближается все ближе и ближе. Приглядитесь, этот ребенок – вы сами, какой (каким) вы были, когда учились в начальной школе. Посмотрите, как эта (этот) девочка (или мальчик) одета (одет), какое у нее (него) выражение лица, настроение. Постарайтесь как можно более подробно рассмотреть ее (его). Задайте ей (ему) важный для вас вопрос и постарайтесь услышать от неё (него) ответ.

После повернитесь и медленно, не спеша возвращайтесь в свою квартиру».

Общее обсуждение базируется на следующих опорных вопросах: «Опишите образ себя, какой (каким) вы были в детстве и который возник сейчас в вашем воображении»; «Какой вопрос вы задали и какой ответ получили?»; «Опишите ваши переживания и впечатления».

УПРАЖНЕНИЕ «МОЕ ДЕТСТВО»

Цель: активизация детских воспоминаний.

Группа учителей рассказывает в круг. Психолог просит участников рассказать самое яркое и радостное, а также самое грустное впечатление детства.

Общее обсуждение проводится с позиции оказания психологической помощи тем учителям, которые имеют в своем личном опыте психотравмы, внесенные из детства. Замечено, что наличие острых травматических событий в ранние годы влияет на отношение учителя к своим ученикам. При «выплескивании» в группе своих детских переживаний и получении групповой поддержки учитель освобождается от своих тягостных воспоминаний.

УПРАЖНЕНИЕ «МОЯ ПЕРВАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА»

Цель: развитие способности к педагогической рефлексии, анализу и оценке последствий собственных воспитательных воздействий.

Психолог предлагает членам группы вспомнить о своей первой учительнице: как она относилась к детям, как объясняла уроки, как оценивала работу ребят, какая в классе была обстановка.

Эффективность упражнения повышается, если при общем разговоре психолог привлекает внимание участников группы к вопросу о повторении ими в своей работе стиля и манеры своей первой учительницы или желании стать в чем-то лучше нее, добрее, справедливее по отношению к детям. Важно также развивать у учителей умение чувствовать детей на основе воспроизведения собственных детских воспоминаний.

УПРАЖНЕНИЕ «МОЙ САМЫЙ ТРУДНЫЙ УЧЕНИК»

Цель: развитие эмоционально-положительного отношения к детям, обмен опытом между ними на предмет общения с трудными учащимися.

Участники группы по кругу рассказывают о своем трудном ученике: как он выглядит, как ведет себя на уроках, какие у него оценки, какие сложные ситуации с ним возникали и т. п. Учителя описывают, как они взаимодействуют с такими учащимися. Группа помогает найти более эффективные способы воздействия, привлекая в обсуждении свой практический опыт.

УПРАЖНЕНИЕ «ИНТОНАЦИЯ»

Цель: расширения диапазона коммуникативных возможностей учителей.

Каждый член группы должен сказать какую-либо поощрительную фразу, обращенную к ученику. Например: «Молодец! У тебя все хорошо получается». При этом фраза повторяется участником не менее пяти раз с различной интонацией голоса и выражением лица.

Группа решает, какие фразы были удачными, а какие нет. Психолог помогает каждому учителю найти наиболее выразительные интонации для общения с учащимися.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗЕРКАЛО»

Цель: развитие коммуникативных возможностей учителей.

Участники занятия разбиваются на пары. В каждой паре выбирается ведущий, второй – его «зеркало». Задача ведущего: совершение спонтанных движений руками. Вторым участником должен стараться синхронно повторять эти движения как бы в зеркальном отображении.

Обсуждаются моменты возникновения психологического контакта между игроками или трудности, проявляющиеся при такой невербальной коммуникации. Психолог говорит о том, чтобы каждый член группы на своем опыте «здесь и теперь» почувствовал, какие индивидуально-динамические различия

существуют между людьми (в том числе учителями и школьниками), и как важно настроиться на своего партнера по общению, чтобы его правильно понять и почувствовать.

Цикл «Я – учитель»

УПРАЖНЕНИЕ «ПЛОХО – ХОРОШО»

Цель: обучение участников группы умению видеть в плохом – хорошее, не заикливаться на грустных мыслях и тяжелых переживаниях.

Каждый член группы получает чистый лист бумаги и ручку. Психолог призывает участников подумать о собственной проблемной ситуации, в которой они находятся в данный период. Листок бумаги необходимо разделить на две половины. Слева нужно написать примерно 10 аспектов жизненной проблемы, которые имеют негативные последствия для участника, справа – 10 позиций с положительной стороны существующей ситуации. Например: одна из участниц первую позицию слева формулирует так: «Мы расстались с мужем». Первая позиция справа: «Теперь я совершенно свободна».

Психологу следует убедить группу, что в каждой, даже самой трудной жизненной ситуации необходимо уметь находить положительные стороны и за счет этого сохранять самообладание и душевное здоровье.

УПРАЖНЕНИЕ «МОГЛО БЫТЬ ХУЖЕ»

Цель: помощь в поддержании себя «в форме» в трудных жизненных ситуациях, эффективном сбрасывании внутреннего напряжения и успокоении. Участники группы устраиваются на своих местах, успокаиваются и расслабляются. Психолог говорит: «Подумайте о своих трудностях дома и на работе. Что это за трудности? Как вы к ним относитесь? Что вы чувствуете и переживаете?»

А теперь представьте собственную жизнь, если бы случилось самое страшное... (пауза). Подумайте о том, как бы вы переживали все это, какие последствия для вашей жизни имело бы это событие. Вообразите себе его во всех подробностях, как если бы оно произошло на самом деле... (пауза). И в конце – вспомните о своих проблемах, которые у вас есть сейчас».

Затем обсуждаются моменты положительного принятия участниками тех трудностей, которые у них реально существуют.

Приложение 15

ТРЕНИНГ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ «Я И МОЕ ВОСПРИЯТИЕ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА, ИЛИ ЧТО ЖЕ МЫ ЧУВСТВУЕМ ВО ВРЕМЯ КОНТАКТА»¹

Цель: создание условий для рефлексии участниками собственного поведения в ситуациях общения и положительного восприятия других участников тренинга через выражение своих эмоций. Развитие способностей разбираться в своих чувствах, проецировать их позитивные проявления на других; формирование эмоциональной открытости, навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей.

План тренинга:

- 1) приветствие «Погода»;
- 2) выполнение упражнений: «Слова, обозначающие чувства», «Три плана», «Общение без слов», «Точно ли мы можем определить, что чувствует другой», «Солнце и планеты», «Парадокс», «Выражение чувств»;
- 3) рефлексия тренинга: упражнение «Мой эмоциональный портрет»;
- 4) домашнее задание: написать письмо – историю;
- 5) задание для самостоятельной работы: «Анализ негативных эмоций».

Вступление

Эмоции являются постоянными спутниками человека. Они отражают окружающий мир в виде переживаний и проявляются в поведении, настроении и взаимоотношениях с другими людьми. Но, к сожалению, большинство людей не умеют выражать свои переживания и чувства собеседнику, предполагая, что окружающие сами должны догадываться о том, что сейчас происходит в их душе. Помимо субъективных препятствий, не позволяющих человеку выразить свои чувства (неуверенность, страх, неловкость, стыд и т. п.), существует еще одно, – это непонимание самим человеком того, что он чувствует в настоящий момент, в чем причина его гнева, вдруг появившегося раздражения или радости во время общения с партнером. В особенности это касается отрицательных эмоций, которые, являясь травмирующими или запретными с точки зрения морали, принятой в обществе, вытесняются психикой в область бессознательного. Но данное вытеснение не решает проблемы, эмоции все равно

¹ Морева Н. А. Тренинг педагогического общения: учеб. пособие для вузов. М.: Просвещение, 2003. 304 с.

находят отражение в поведении человека, в характере его общения, только теперь они проявляются в искаженном виде и, как правило, носят характер неадекватный реальной ситуации. В быту довольно часто в таком случае употребляется слово «наболело». Непонятные и не выраженные вовремя эмоции осложняют человеку жизнь и затрудняют коммуникативное взаимодействие с окружающими, и чем дальше, тем ситуация все более усложняется, вплоть до ухода человека от общения или проявления агрессии.

Для предотвращения нарушения общения и облегчения коммуникации вашему вниманию предлагаются некоторые упражнения, направленные на осознание собственных эмоций и на умение конструктивной работы с ними.

Приветствие

УПРАЖНЕНИЕ «ПОГОДА»

Цель: создание с помощью образных представлений позитивного настроения на предстоящую работу; определение роли эмоций во время налаживания контакта между людьми.

Задание: с помощью картинок природы создать приятные ощущения от контакта с окружающими.

Инструкция. Часто при встрече с человеком мы испытываем некоторый дискомфорт от «дурного» настроения нашего партнера, и наоборот, его хорошее настроение заставляет нас забыть свои проблемы. Сегодня приветствие будет несколько необычным. Нужно передать свое настроение партнеру образами природы. Для выполнения упражнения следует встать в два круга. Сначала участники из внешнего круга при помощи прикосновений создают у своих партнеров из внутреннего круга ощущение той или иной погоды. Затем задание выполняет внутренний круг. Картинки природы: лето... Идет теплый дождь... Гроза, тучи, сильные порывы ветра... Зима... Холодно... Сильная метель... Мороз и солнце – день чудесный... Осень... В тихом вальсе кружатся листья... Пасмурно, промозгло, идет противный осенний дождь... Весна... Расцветают цветы... По небу тихо плывут облака...

Анализ упражнения:

- Как смена картинок природы влияла на ваше настроение?
- Насколько ярко были переданы образы?
- В какой мере удалось ощутить настроение партнера или передать ему свое?

Основная часть тренинга

УПРАЖНЕНИЕ «СЛОВА, ОБОЗНАЧАЮЩИЕ ЧУВСТВА»

Цель: исследование реакций отдельных участников на те или иные чувства.

Задание: в подготовленном дома списке чувств, написанным партнером по общению, выделить те, которые чаще всего приходилось переживать конкретному участнику тренинга.

Инструкция. Дома вы сделали заготовки списка чувств. Обменяемся этими списками. В полученном списке следует отметить галочкой те чувства, которые вам хоть раз в жизни пришлось испытать. Затем участники объединяются в пары, чтобы сравнить сделанные пометки.

Анализ упражнения:

- Каковы особенности выражения нами наших чувств?
- Можно ли выделить природу наших чувств?
- Что вам в этом упражнении понравилось меньше всего?
- Как бы вы выполнили его в следующий раз?

УПРАЖНЕНИЕ «ТРИ ПЛАНА»

Цель: акцентирование внимания на своих чувствах, отделение их от мыслей и внешнего мира.

Задание: почувствовать внешние воздействия: слуховые, зрительные, обонятельные, тактильные. Рассказать об этом партнерам по общению.

Инструкция. Упражнение выполняется в парах. Партнеры закрывают глаза и в течение минуты обращают внимание на ощущения, идущие от своего тела, стараясь как можно полнее почувствовать и осознать свои мышечные зажимы, болевые ощущения, напряжения и т. д. Через минуту они рассказывают об этом друг другу, начиная словами: «Во внутреннем плане я ощущал...» После этого они рассказывают о тех мыслях, которые сопровождали вышеописанные ощущения, начиная со слов: «В это время я думал о...».

Анализ упражнения. Упражнение обсуждается по кругу всеми участниками:

- Что было легче сформулировать: мысли или чувства?
- Было ли формулирование ощущений во внешнем и внутреннем плане высказыванием чувств или, может быть, это было высказывание мыслей?

УПРАЖНЕНИЕ «ОБЩЕНИЕ БЕЗ СЛОВ»

Цель: фиксация внимания на чувствах, возникающих в результате прикосновений, физического контакта с партнером.

Задание: с помощью невербальных средств выразить чувства по отношению к партнеру, дать возможность почувствовать больше доверия к людям, участвующим в тренинге.

Инструкция. Упражнение выполняется молча. Необходимо встать в два концентрических круга лицом друг к другу. Внешний и внутренний круги начинают двигаться в противоположные стороны и останавливаются по команде ведущего. Оказавшиеся друг напротив друга люди образуют пару. Ведущий дает команды: закрыть глаза и поздороваться с помощью рук; открыть глаза и двигаться дальше; положить руки на плечи друг другу и посмотреть в течение минуты в глаза партнеру, улыбнуться, опустить руки и начинать двигаться дальше; выразить поддержку партнеру с помощью рук.

Анализ упражнения:

- Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?
- Во время общения вам хотелось сократить или, наоборот, продолжить контакт?
- Испытывали ли вы во время контакта «флюидные излучения партнера»?
- В чем они выражались?

УПРАЖНЕНИЕ «ТОЧНО ЛИ МЫ МОЖЕМ ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ЧУВСТВУЕТ ДРУГОЙ»

Цель: формирование навыков внимательной концентрации при восприятии партнера по общению.

Задание: на основе кратковременного наблюдения определить, что чувствует собеседник.

Инструкция. Сидя в кругу, говорим соседу справа о его эмоциональном состоянии, затем он рассказывает о своем состоянии; степень соответствия этих оценок определяется вначале соседом, а потом всеми остальными. При выполнении этого задания состояние определяется только по внешнему виду партнера. Необходимо отметить, что совпадение оценок эмоционального состояния способствует установлению доверительных отношений.

Анализ упражнения:

- Насколько совпали оценки эмоциональных состояний участников?

- По каким признакам было легче всего определить эмоции соседа?
- Вам хотелось, чтобы все узнали о вашем эмоциональном состоянии, или, наоборот, вы пытались его скрыть?
- Определите степень комфортности при выполнении задания.

УПРАЖНЕНИЕ «СОЛНЦЕ И ПЛАНЕТЫ»

Цель: формирование ощущения связи с другими участниками, определение степени энергетического обмена во время общения.

Задание: выразить свое отношение, показав это в игре.

Инструкция. Упражнение выполняется в игровой форме, все встают в круг. В его центре – «солнце». На эту роль ведущий может быть выбран двумя способами: или, как в детской игре, считалочкой, или в круг выходит участник, желающий узнать отношение к себе членов группы. Все остальные – «планеты». Они располагаются вокруг «солнца» на таком расстоянии, которое соответствует «близости» их отношений к стоящему в центре: чем ближе положение, тем большая близость.

Анализ упражнения:

- Какие ощущения появились у «солнца» в момент выстраивания «планет»?
- Можно ли считать энергетический обмен между партнерами по общению основой конструктивного контакта?
- Чем мотивировали «планеты» свою расстановку вокруг «солнца»?

УПРАЖНЕНИЕ «ПАРАДОКС»

Цель: исследование парадоксальной природы наших чувств.

Задание: внешне выразить чувства, противоположные тем, которые возникают в ответ на реальную ситуацию.

Инструкция. Часто происходит такое явление: в беседе с человеком мы говорим одно, а чувствуем совсем другое. Нам предстоит поупражняться в стратегии «противоположных полюсов», которая заключается в том, что мы будем учиться намеренно менять смысл выражаемых чувств. Сначала каждый из участников высказывает истинное чувство, а затем обратное тому, которое только что высказал.

Материалом для обсуждения и выражения чувств может служить всем известный кинофильм, литературное произведение, прочитанное ведущим или участниками стихотворение, прослушанный музыкальный фрагмент.

Анализ упражнения:

- Участникам предлагается обозначить ценность данного упражнения для каждого.

УПРАЖНЕНИЕ «ВЫРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ»

Цель: определение представлений участников о возможностях эмоционального реагирования.

Задание: обсудить проблему «Как справиться с чувствами».

Инструкция. Обсуждение проблемы проводится в виде беседы за круглым столом. Следует обсудить вопросы:

- Выражение каких чувств считается социально приемлемым?
- С какими чувствами легче всего справиться, когда их начинает выражать другой человек?
- Почему нам самим бывает сложно выразить те или иные чувства?

Рефлексия тренинга

УПРАЖНЕНИЕ «МОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ»

Цель: осознание человеком своего эмоционального облика, создание целостного представления о нем.

Задание: написать или нарисовать свой эмоциональный портрет.

Инструкция. Упражнение является закреплением тех сведений, которые были получены в ходе тренинга. Составьте свой эмоциональный портрет. Вы можете написать его в настоящем времени, быть может, это будет портрет будущей эмоциональной жизни, возможно, в нем найдут сочетание прошлое, будущее, настоящее. Для представления портрета хороши все средства: рисунок, рассказ, сказка и др.

Домашнее задание «Написать письмо-историю»

Цель: выражение отношения к проведенному тренингу коммуникативных умений.

Задание: сочинить историю, облачив ее в форму письма.

Инструкция. Выразите свое отношение к тренингу, записав историю, которая как будто происходила в далекой стране. Быть может, это будет печальная, или, наоборот, очень веселая история со счастливым концом, история, в которой с героем произошли необычные, важные измене-

ния и т. д. При этом письмо можно писать от лица разных авторов и обращаясь к разным адресатам.

Задание для самостоятельной работы «Анализ негативных эмоций»

Цель: осуществление самонаблюдения и самоанализа.

Задание: найти ответы на вопросы путем концентрации внимания на негативных эмоциях.

Инструкция. Для того, чтобы снять эмоциональное напряжение, важно понять причину негативных проявлений. Рекомендуем задать себе пять вопросов, если вы рассержены (обижены, напуганы):

- Почему я так рассержен (обижен, напуган)?
- Что я хочу изменить?
- Что мне нужно сделать, чтобы расстаться с этим чувством?
- В конечном счете, чья это проблема? Насколько она моя? Насколько их?
- В чем внутренний смысл данной ситуации для меня?

Записывайте ответы на вопросы в течение некоторого времени (одна-три недели). Определите степень влияния вопросов на осознание «дурного» настроения во время контактов с другими людьми.

Комментарий к проведению тренинга

Область чувств занимает весьма значительное место в структуре коммуникативных навыков. Все упражнения тренинга направлены на исследование участниками своих чувств и их проявлений. Следует сделать акцент на том, что тренинг – это не терапия, а обсуждение социального опыта участников, поэтому основу его составляет принцип «от общего – к частному». Необходимо особо позаботиться о создании непринужденной атмосферы, чтобы не было эмоциональной напряженности и обсуждение либо не прерывалось совсем, либо не превратилось в систему «вопрос – ответ».

Приложение 16

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ СЛУШАНИЯ¹

УПРАЖНЕНИЕ «ТРИ КАЧЕСТВА СЛУШАНИЯ»

Работа проводится в тройках. Каждой группе необходимо обсудить качества, необходимые педагогу-профессионалу.

Задание. Выберите три, на ваш взгляд, самых важных качества слушания и выработайте строгий алгоритм обсуждения: двое – беседуют, третий контролирует применение данных качеств слушания. Затем функции меняются. После работы в тройках проводится дискуссия на заданную тему со всей группой (представители разных троек).

УПРАЖНЕНИЕ «СЛУШАНИЕ»

Группа делится на две части по 5–6 человек. В каждой из этих групп один из участников садится в центр и в течение 5–6 минут высказывается по теме, например «Мужчина среди женщин и среди мужчин» или «Женщина среди мужчин и среди женщин». Члены группы должны слушать с полным вниманием, не спорить, не перебивать, воспринимая говорящего целиком.

Участник, находящийся в центре, должен говорить в течение всего отведенного для него времени; если же он высказал все до истечения времени, он все равно находится в центре круга. Затем по сигналу руководителя другой участник садится в центр и начинает говорить на эту же тему, время для него тоже – 5–6 минут. После того как выступают все, происходит обмен мнениями и своими ощущениями.

УПРАЖНЕНИЕ «КОНКУРС ОРАТОРОВ»

Один из участников произносит речь в течение 5–6 минут на любую заданную тему. Группа играет роль аудитории, которая не воспринимает оратора. Задача последнего – установить контакт во что бы то ни стало. Затем происходит обмен впечатлениями выступающего и группы.

¹ Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учеб. пособие. 3-е изд. М.: Психотерапия, 2006. 256 с.

УПРАЖНЕНИЕ «ИСПОРЧЕННЫЙ ТЕЛЕФОН»

Несколько участников (5–6 человек) выходят за дверь и по приглашению ведущего входят в комнату по одному. Каждому входящему дается инструкция: «Представьте себе, что вы получили телефонограмму, содержание которой вы должны передать следующему члену группы. Главное – как можно точнее отразить ее содержание».

Текст: «Звонил Иван Иванович. Он просил передать, что задерживается в РОНО, поскольку он договаривается о получении нового импортного оборудования для мастерских, которое, впрочем, не лучше отечественного. Он должен вернуться к 17 часам, к началу педсовета, но, если он не успеет, надо передать завучу, что он должен изменить расписание уроков старших классов на понедельник и вторник, вставив туда дополнительно два часа по астрономии».

Наблюдатели фиксируют ошибки и искажения смысла, появляющиеся у каждого из передающих информацию.

После выполнения упражнения участники группы анализируют особенности слушания и то обстоятельство, как неумелое слушание может исказить передаваемую информацию. В процессе обсуждения наблюдатели высказывают свои соображения по поводу причин возникновения ошибок (большое внимание к деталям, привнесение собственных интерпретаций и т. п.). Обсуждается вопрос о том, можно ли тренировать умение слушать.

УПРАЖНЕНИЕ «ВНИМАТЕЛЬНЫЙ СЛУШАТЕЛЬ»

Участники разбиваются на пары. Партнер Х будет говорящим, партнер У – слушателем, Х рассказывает слушателю о своих трудностях в отношении с людьми, о своих страхах, предубеждениях, сомнениях, ожиданиях. Слушатель старается помочь говорящему максимально полно изложить свои мысли. Через 3 минуты ведущий дает знак: говорящий высказывает свои замечания по поводу поведения слушателя, подчеркивает то, что ему помогало и что затрудняло возможность открыто рассказывать о себе.

Затем слушатель своими словами повторяет, что услышал и понял из слов говорящего. Партнер Х движениями головы подтверждает или опровергает слова У, в зависимости от того, насколько тот правильно передает его собственные слова. Затем участники меняются ролями. В заключение все участники возвращаются в круг и обсуждают впечатления о том, что происходило во время упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ «ЭКСПЕРИМЕНТ С ТЕХНИКОЙ ПОВТОРЕНИЯ»

Инструкция ведущего. «Предлагаю всем сыграть в детектив. Каждый из нас будет его автором. Я придумываю первую фразу, например: „Рано утром мисс

Марпл услышала телефонный звонок“. Я передаю мяч другому. Теперь он будет продолжать сочинять наш детектив. Но прежде чем произнести свою фразу, он должен точно повторить то, что сказала я. Следующий человек должен будет сначала повторить то, что сказал предыдущий, а потом произнести свою фразу и т. д.».

Для того, чтобы оживить упражнение, можно посадить всех участников по кругу спиной к центру и предложить им сочинять свои фразы, основываясь на тех звуках, которые будут раздаваться в центре круга. Инструкция прежняя: сначала повторить то, что было сказано предыдущим партнером, а потом произнести свою фразу. В центре круга находится «тренер». Он может звонить в колокольчик, стучать, рычать, хохотать, свистеть, переливать воду и т. д. После каждого звукового сигнала «тренер» сам произвольно назначает того, кто будет говорить. Важно, чтобы у каждого была возможность высказаться.

Вопросы для обсуждения:

- Что было труднее – сочинять свою фразу или повторять чужую?
- Можно ли научиться повторению?
- Что помогало и что затрудняло выполнение данного упражнения?

УПРАЖНЕНИЕ «ЭКСПЕРИМЕНТ С ТЕХНИКОЙ ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЯ»

Инструкция ведущего. «Предлагаю вам объединиться в четыре команды. Каждая команда должна выбрать какое-нибудь четверостишие из известного стихотворения.

Перефразируйте стихотворение таким образом, чтобы каждое слово в нем передавалось другим словом или словосочетанием. Например, „Я“ можно превратить в „автора“ или „лицо“, „дорогу“ – в „путь“, „сердце“ – в „центральный орган кровообращения“ и т. п.».

Созданный текст записывается, а затем зачитывается вслух всей группе. Важно, чтобы остальные смогли догадаться, что за стихотворение было перефразировано. Задание выполняется в течение 10 минут. Можно предложить повторить каждую интерпретацию на бис.

Вопрос для обсуждения:

- Каким должно быть перефразирование, чтобы оно наиболее точно передавало суть первоначального текста (совпадение ритмов, близость синонимов и т. д.)?

УПРАЖНЕНИЕ «БОЙ ОРАТОРОВ»

Участвуют два человека. Определяется тема дискуссии. Первый участник произносит речь на заданную тему. Второй должен сначала пересказать своими словами идеи предыдущего оратора, затем изложить собственные возражения,

и, если необходимо, задать вопросы своему «противнику» (оппоненту). Затем тему продолжает второй участник.

В ходе обсуждения ведущий обращает внимание на следующие моменты:

- используемые способы и приемы общения;
- результаты, к которым они приводят;
- особенности такого общения;
- умение слушать и убеждать;
- чувства участников по поводу того или иного действия собеседников.

УПРАЖНЕНИЕ «ЭКСПЕРИМЕНТ С ТЕХНИКОЙ РАЗВИТИЯ ИДЕИ»

Одному участнику группы (по желанию) предлагается рассказать о каком-либо своем поступке, возможно, о таком, который он сам не до конца понимает. Затем каждый участник задает ему пробный вопрос, который будет начинаться со слов: «А может быть так, что ты...». Когда участник почувствует, что его правильно поняли, он сообщает об этом и вопросы заканчиваются.

В результате выполнения упражнения участник сам начинает лучше понимать причины и цели своего поступка.

Вопросы для обсуждения:

- Какие вопросы были наиболее удачными для прояснения причин и целей высказывания другого человека?
- Что помогает лучше понять причины и цели, выраженные в высказывании другого человека?

УПРАЖНЕНИЕ «СОБЫТИЕ»

Один из участников рассказывает о том, что произошло с ним сегодня утром, или о том, в каком состоянии он находится в данный момент. Другому участнику группы дается задание воспроизвести его рассказ, третьему – отразить только основные и наиболее значимые элементы рассказа, четвертому – интерпретировать рассказ. После каждого пересказа ведущий спрашивает у рассказчика, правильно ли передана его мысль. Если рассказчик не вполне удовлетворен, ведущий просит других участников группы выполнить это задание еще раз, до тех пор, пока не будет найден адекватный вариант. Затем обсуждаются причины расхождения смыслов рассказа.

Приложение 17
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПЕДАГОГАМ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИМ
ПОЗИТИВНО РАЗРЕШАТЬ
ВОЗНИКШИЕ ПРОТИВОРЕЧИЯ В ОТНОШЕНИЯХ ДЕТЕЙ
И ВЛИЯТЬ НА КОНСТРУКТИВНОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ
КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ¹

Увидев скрытые или открытые противоречия в общении детей, постарайтесь деликатно вмешаться и «разрядить» ситуацию.

Постарайтесь не выяснять, кто прав, а кто виноват, дайте детям высказаться, выслушайте мнения обеих сторон.

Выразите детям веру в их способность самостоятельно решать проблемы без крика, драки, взаимных обид и оскорблений.

Дайте детям почувствовать, что понимаете их чувства, проговорите вслух, что могут чувствовать в этой ситуации дети.

Объясните детям, что нельзя запретить человеку испытывать к другому человеку неприязнь, раздражение, важно найти причину этого чувства.

Отнеситесь к негативным чувствам детей как к естественным, а не как зловещим признакам того, что дети злы, завистливы и т. д.

Подскажите как можно более спокойно и здраво разрешить возникшее противоречие.

Постарайтесь переключить внимание конфликтующих детей на какое-то общее дело или на помощь вам.

Не требуйте от детей проявления любви в разгар конфликтной ситуации – это невозможно, ваша задача – успокоить ребят, направить их мысли и действия в другую сторону.

¹ Чичварина Т. И. Влияние конфликтных ситуаций на усвоение детьми социального опыта // Социальная педагогика. 2009. № 6. С. 54–60.

Приложение 18

ЛЕКЦИЯ
«СИТУАЦИЯ УСПЕХА В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КАК УСЛОВИЕ ВТОРИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ДЕВИАЦИЙ ПОВЕДЕНИЯ
У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

В тексте акцент сделан преимущественно на детях младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

Проблема задержки психического развития является одной из актуальных в педагогике и психологии, так как напрямую связана с проблемой школьной неуспеваемости. Так, среди детей, неуспевающих в начальных классах массовой школы, значительную часть составляют дети с задержкой психического развития.

Согласно исследованиям Ю. А. Королевой, большинство школьников рассматриваемой категории (92,7 %), обучаясь в классах коррекционно-развивающегося обучения или в классах нормально развивающихся сверстников общеобразовательных учреждений, сталкиваются с рядом проблем не только учебного, но и личностного характера, испытывая трудности в процессе общения и взаимодействия¹.

Е. В. Соколова также подчеркивает, что дети с задержкой психического развития выделяются среди неуспевающих учеников массовых школ тем, что характеризуются «специфическими» трудностями при обучении и овладении школьными навыками, и стереотипностью, «своеобразием» поведения и взаимодействия с окружающими².

Л. С. Выготский эти трудности взаимодействия с окружающими людьми, т. е. трудности социального взаимодействия образно называл «социальным вывихом», который препятствует приобретению ребенком с нарушениями развития знаний, опыта «вращения его в культуру»³.

Важно отметить, что в условиях массовой школы ребенок с задержкой психического развития впервые начинает отчетливо осознавать свою несостоятельность, которая выражается, прежде всего, в его неуспеваемости. Это, с одной стороны, ведет к появлению и развитию чувства неполноценности,

¹ Королева Ю. А. Особенности социально-психологической компетентности младших школьников с задержкой психического развития (в условиях школы-интерната): автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.10. СПб., 2008. 20 с.

² Соколова Е. В. Систематика задержки психического развития у детей // Логопед: науч.-методический журн. 2008. № 1. С. 8–21.

³ Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 5. Основы дефектологии / под ред. Т. А. Власовой. М.: Педагогика, 1983. 368 с.

а с другой – к попыткам личностной компенсации в какой-либо другой сфере, как правило, в различных формах нарушения поведения¹.

Такие дети имеют объективные проблемы в обучении и отличаются пассивным восприятием информации, нарушением произвольности психических процессов, навыков контроля и самоконтроля, что становится фактором дезадаптации в микро- и макросоциуме и приводит к закреплению неправильного стереотипа поведения².

Своеобразие дефекта при задержке психического развития определяет специфику личности детей данной категории и их поведенческих реакций. В целом для детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития характерна личностная и эмоционально-волевая незрелость.

В своих клинико-психологических исследованиях М. С. Певзнер сделала вывод, что при задержке психического развития у детей инфантилизм является ведущей особенностью, следовательно, достигая школьного возраста, такой ребенок по своему поведению остается дошкольником. В учебных ситуациях он способен выполнять лишь то, что связано с его интересами. Такие дети часто недопонимают школьную ситуацию, не умеют достаточно критично относиться к оценке педагога, подчиняться школьным требованиям, регулировать свое поведение. Это нередко сочетается с расторможенностью, недисциплинированностью, неспособностью к целенаправленной деятельности. Более того, наряду с чертами инфантилизма у детей отмечается раздражительность, повышенная возбудимость, неусидчивость, а в некоторых случаях вялость и пассивность³. Результатом этого является общее отставание ребенка в социальном развитии.

Таким образом, девиации в учебном поведении у детей с задержкой психического развития проявляются, как правило, в процессе экстерииоризации и обозначаются как неорганизованность, неприлежность, недисциплинированность, конфликтность, агрессивность, сквернословие с учителями, сверстниками, лживость, невыполнение учебных заданий, несоблюдение школьного распорядка, прогулы занятий в школе и др.

Следовательно, девиации в учебном поведении определяются как отклонения в поведении личности, ограничивающие успешное выполнение определенной задачи в учебной деятельности. Поэтому основная проблема в работе с такой категорией учащихся – это организация вторичной профилактики девиаций в их учебном поведении.

¹ Обучение детей с задержкой психического развития: пособие для учителей / под ред. Т. А. Власовой, В. И. Лубовского, Н. А. Никашиной. М.: Просвещение, 1981. 119 с.

² Бенилова С. Ю., Давидович Л. Р. Коррекция эмоционально-поведенческих расстройств у детей с нарушениями развития // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2007. № 1. С. 68–72.

³ Дети с временными задержками развития / под ред. Т. А. Власовой, М. С. Певзнер. М.: Педагогика, 1971. С. 17–18.

Как правило, вторичная профилактика девиаций – это комплекс мероприятий (социальных, психологических, педагогических, образовательно-воспитательных и др.), направленных на предотвращение и предупреждение перехода девиаций в устойчивые формы поведения, провоцирующие нарушения процесса становления и социализации личности в целом.

По утверждению А. С. Белкина и И. А. Ларионовой, в качестве важного средства успешной и результативной учебной деятельности младших школьников выступает ситуация успеха¹. Следовательно, ситуация успеха в учебной деятельности рассматривается как основное условие вторичной профилактики девиаций в поведении детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

Остановимся подробно на определении ситуации успеха.

Прежде всего, необходимо разделять понятия «успех» и «ситуация успеха». Ситуация – это сочетание условий, которые обеспечивают успех, а сам успех – результат подобной ситуации. Ситуация – это то, что способен организовать учитель; переживание же радости, успеха – нечто более субъективное, в значительной мере скрытое взгляду со стороны. Задача учителя в том и состоит, чтобы дать каждому из своих воспитанников возможность пережить радость достижения, осознать свои возможности, поверить в себя².

Успех может быть кратковременным, частым и длительным, сиюминутным, устойчивым, значительным, связанным со всей жизнью и деятельностью ребенка. Все зависит от того, как ситуация успеха организована, закреплена, поддерживается и на чем основана.

Эмоции успеха в учебной деятельности школьников имеют огромную силу, на что указывают высказывания многих ученых.

Важно иметь в виду, подчеркивает А. С. Белкин, что «даже разовое переживание успеха может коренным образом изменить психологическое самочувствие ребенка, резко изменить ритм и стиль его деятельности, взаимоотношений с окружающими»³.

«Успех окрыляет ребенка, способствует выработке у него инициативы, уверенности в своих силах, обеспечивает впоследствии формирование характера борца, верящего в свои силы» (Ю. Е. Лукоянов)⁴.

«...Успех в деятельности воодушевляет и окрыляет человека, усиливает интерес к ней» (Э. Ш. Натанзон)⁵.

¹ Белкин А. С. Ситуация успеха. Как ее создать. М.: Просвещение, 1991. 176 с.; Ларионова И. А. Ситуация успеха в учебной деятельности как фактор развития отношений сотрудничества в системе учитель-ученик: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Екатеринбург, 1996. 127 с.

² Белкин А. С. Ситуация успеха. Как ее создать. С. 30.

³ Там же. С. 30.

⁴ Лукоянов Ю. Е. Если вашему ребенку трудно учиться. М.: Знание, 1980. С. 62.

⁵ Натанзон Э. Ш. Трудный школьник и педагогический коллектив. М.: Просвещение, 1984. С. 54.

«Успех в учении – единственный источник внутренних сил ребенка, рождающих энергию для преодоления трудностей, желание учиться» (В.А. Сухомлинский)¹.

В конечном счете, «успех в труде – это основа взаимопонимания между учителем и учениками, между родителями и детьми, учителями и родителями, а значит, единства действий и воспитательных усилий школы и семьи»².

Успех становления личности ребенка в школе во многом определяется теми отношениями, которые складываются между учеником и учителем.

Успех – категория не абстрактная. Младший школьник не столько осознает, сколько переживает. Как правило, в основе ожидания успеха у младшего школьника – стремление заслужить одобрение старших – учителя, родителей. У детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития потребность в одобрении и признании со стороны взрослых имеет гипертрофированный характер, что указывает на значительную роль ситуации успеха в учебной деятельности младших школьников этого контингента.

Учение только в том случае приносит удовлетворение, радость, воодушевление, если оно сопровождается успехом. Ситуация успеха может стать своего рода спусковым механизмом дальнейшего развития личности. Следовательно, педагогу необходимо позаботиться о том, чтобы организуемая деятельность скрывала в себе ситуацию успеха.

Так, ситуация успеха, по мнению И. А. Ларионовой, – это такое целенаправленное сочетание психолого-педагогических приемов, которые способствуют осознанному включению каждого учащегося в активную учебную деятельность в зависимости от индивидуальных возможностей, обеспечивают положительный эмоциональный настрой учащихся на выполнение учебной задачи и адекватному восприятию результатов своей деятельности³.

Реализация ситуации успеха в учебной деятельности учащихся основывается на следующих положениях⁴:

- 1) перед началом деятельности следует освободить ребенка от психологического зажима;
- 2) ситуация успеха должна быть представлена всем многообразием приемов и способов ее создания;
- 3) предложенное для выполнения задание должно быть доступным, а учебные и воспитательные задачи должны усложняться планомерно (шаг за шагом, по мере уверенного выполнения учащимися предыдущего задания);
- 4) в случае удачного выполнения задания оцениванию подлежит не вся работа в целом, а только одна деталь (составляющая): интересный при-

¹ Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. Киев: Рад. школа, 1969. С. 158.

² Лысенкова С. Н. Когда легко учиться. Мн.: Нар. асвета, 1990. С. 170.

³ Ларионова И. А. Ситуация успеха в учебной деятельности как фактор развития отношений сотрудничества в системе учитель-ученик: дис. ... канд. пед. наук. С. 37.

⁴ Там же.

ем, необычный способ, оригинальное оформление, самостоятельный поиск и т. д., в чем и заключается истинная заслуга учащегося, его индивидуальность;

- 5) ситуация успеха должна осуществляться с учетом индивидуально-типологических, возрастных и психологических особенностей и возможностей каждого учащегося при организации познавательной деятельности;
- 6) учитель должен верить в ученика, в его возможности и способности, в оптимистическую перспективу его развития;
- 7) предлагаемая деятельность должна приносить удовлетворение, а для этого необходимо, чтобы она скрывала в себе элементы творчества как созидательного усилия;
- 8) затраченные учеником усилия непременно должны быть оценены учителем, а ученик должен быть уверен в своих возможностях и способностях.

Необходимо особо остановиться на таком факте как снятие страха у ребенка перед деятельностью, т. е. освобождение ребенка от психологического зажима. Непременным сопровождением учебной деятельности ребенка являются слова учителя: «Не получится – ничего страшного...»; «Давай попробуем, не получится – попытаемся сделать задание другим способом...»; «Это несложно, у тебя получится...», – тогда ребенок освобождается от навязчивого состояния неудачи. К сожалению, в школе чаще происходит нагнетание обстановки: «Это трудная контрольная...»; «С заданием смогут справиться немногие...»; «Этот предмет очень сложный...» и т. п.

Данное положение особенно актуально в работе с младшими школьниками с задержкой психического развития, так как эти дети в силу ослабленной психической деятельности нуждаются в большем внимании, поддержке, доброжелательном отношении, что, в свою очередь, обеспечивает успешность и перспективность учебной деятельности в зоне ближайшего развития и повышение уровня их актуального развития.

Важно подчеркнуть, что ситуация успеха представляет собой результат продуманной, подготовленной стратегии, тактики учителя, семьи.

Психолого-педагогическая задача по созданию ситуации успеха в учебной деятельности учащихся заключается в переводе неуправляемых положительных эмоций от первых успехов в сознательно регулируемые не только учителем, но и самими учащимися. Это выражается в первоначальном возникновении чувства удовлетворения от признания результата деятельности в целом, затем в проявлении чувства эмоционального удовлетворения от признания «значимыми другими» затраченных усилий, после чего следует радость победы над преодоленными трудностями, и как итог – наслаждение процессом и содержанием деятельности.

Более того, ситуация успеха в учебной работе обуславливает развитие эмоционально-волевой сферы детей, что особенно важно, когда речь идет о младших школьниках с задержкой психического развития.

Как правило, приемами поэтапного создания ситуации успеха в учебной деятельности детей являются следующие: задания-разминки с необычным содержанием, нетрадиционное начало урока, «поглаживающее» общение, убеждение, разнообразие форм приветствия и обращения, задания по цепочке, облегченный вариант задания, двойные задания, задания по желанию ученика, сокращение объема работы, индивидуальные задания, игры-упражнения, «минуты шалости», тихий опрос, «авансированная отметка», «отсроченная отметка», фронтальный опрос без отметок, метод хоровых ответов, «выполнение надоевшей деятельности», использование внешних опор при ответах учащихся, метод заражения и др.

Для наиболее успешной реализации методов и приемов по созданию ситуации успеха в работе педагога необходимо использовать сквозные меры: проявление доброты, внимания и терпения; доброжелательность интонации; фиксирование малейших удач школьника в учебной деятельности; оказание помощи в деликатной форме, щадящей самолюбие ученика; отказ от поспешных выводов о знаниях ребенка по случайно неудачным ответам. Кроме того, важно не злоупотреблять упреками, замечаниями, «двойками»; не преувеличивать неудачи школьника и не приписывать им личностный характер; не стыдить перед одноклассниками; сравнивать успехи учащегося только с его прежними результатами, а не с успехами других одноклассников.

Значительная роль также принадлежит социальному подкреплению. Она состоит в одобрении и поддержании учащегося родителями, друзьями, одноклассниками, т. е. ближайшим окружением.

Специфическая особенность применения вышеперечисленных приемов заключается в том, что они должны помогать ученику пережить радость успеха, почувствовать веру в свои силы, в преодоление и самопреодоление встречающихся трудностей, пробудить творческое начало в каждом школьнике.

Таким образом, ситуация успеха способствует переводу учебного процесса на уровень личностного взаимодействия, т. е. принятию учащимися субъектной позиции в совместной с учителем деятельности, что стабилизирует эмоции у участников взаимодействия, подкрепляет и закрепляет усилия самой личности, становится фактором самопреодоления и саморазвития, приносит удовлетворение от самой деятельности.

Так, являясь средством успешной учебной деятельности и условием вторичной профилактики девиаций поведения у младших школьников с задержкой психического развития, ситуация успеха одновременно выступает и в качестве фактора, обуславливающего активное включение детей в конструктивные социальные отношения в целом.

Источники

1. Белкин, А. С. Ситуация успеха. Как ее создать [Текст]. – М. : Просвещение, 1991. – 176 с.
2. Бенилова, С. Ю. Коррекция эмоционально-поведенческих расстройств у детей с нарушениями развития [Текст] / С. Ю. Бенилова, Л. Р. Давидович // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2007. – № 1. – С. 68–72.
3. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: В 6 т. Т. 5. Основы дефектологии [Текст] / под ред. Т. А. Власовой. – М. : Педагогика, 1983. – Т. 5. – 368 с.
4. Дети с временными задержками развития [Текст] / под ред. Т. А. Власовой, М. С. Певзнер. – М. : Педагогика, 1971. – 208 с.
5. Королева, Ю. А. Особенности социально-психологической компетентности младших школьников с задержкой психического развития (в условиях школы-интерната) [Текст] : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.10. СПб., 2008. – 20 с.
6. Ларионова, И. А. Ситуация успеха в учебной деятельности как фактор развития отношений сотрудничества в системе учитель-ученик [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. – Екатеринбург, 1996. – 127 с.
7. Лукоянов, Ю. Е. Если вашему ребенку трудно учиться [Текст]. – М. : Знание, 1980. – 96 с.
8. Лысенкова, С. Н. Когда легко учиться [Текст]. – Мн. : Нар. асвета, 1990. – 193 с.
9. Натанзон, Э. Ш. Трудный школьник и педагогический коллектив [Текст]. – М. : Просвещение, 1984. – 96 с.
10. Обучение детей с задержкой психического развития [Текст] : пособие для учителей / под ред. Т. А. Власовой, В. И. Лубовского, Н. А. Никашиной. – М. : Просвещение, 1981. – 119 с.
11. Соколова, Е. В. Систематика задержки психического развития у детей [Текст] // Логопед: науч.-методический журн. – 2008. – № 1. – С. 8–21.
12. Сухомлинский, В. А. Сердце отдаю детям [Текст]. – Киев : Рад. школа, 1969. – 272 с.

Приложение 19

МАСТЕР-КЛАСС «УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ»

I. Теоретический аспект: «Классическая концепция стресса»

В последние десятилетия стресс является актуальным предметом исследований различных отраслей науки: биологии, медицины, психологии, педагогики и социологии. Сложность и многообразие форм стресса определяет многообразие подходов к изучению этого состояния, однако для лучшего понимания этого явления имеет смысл обратиться к первоначальной концепции стресса, предложенной Гансом Селье.

Согласно концепции Г. Селье, стресс, или адаптационный синдром, – это неспецифическая реакция организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия.

Этот неспецифический синдром складывается из ряда функциональных и морфологических изменений, развертывающихся как единый процесс.

Г. Селье выделил три стадии, или фазы, этого процесса:

- 1) фаза тревоги;
- 2) фаза резистентности (адаптации);
- 3) фаза истощения.

На первой стадии организм сталкивается с неким возмущающим фактором среды и старается приспособиться к нему.

На второй стадии происходит адаптация к новым условиям.

Но если стрессор продолжает действовать длительное время, происходит истощение гормональных ресурсов (третья стадия) и срыв систем адаптации, в результате чего процесс принимает патологический характер и может завершиться болезнью или смертью индивида.

У разных людей один и тот же фактор может вызывать различные проявления и последствия стресса, что обусловлено разной реактивностью организма.

В рамках теории Г. Селье к стрессу относятся реакции организма на любые достаточно сильные воздействия среды, если они запускают ряд общих процессов с участием коры надпочечников. В то же время сам основатель учения о неспецифическом адаптивном синдроме выделял две его формы: стресс полезный – эустресс и вредоносный – дистресс. Однако чаще под стрессом понимают реакции организма именно на негативные воздействия внешней среды, что находит свое отражение в определениях, которые дают этому феномену различные исследователи.

Так, по мнению В. В. Суворовой, стресс – это функциональное состояние организма, возникающее в результате внешнего отрицательного воздействия

на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов.

Близким по смыслу является и определение П. Д. Горизонтова, который рассматривал стресс как общую адаптивную реакцию организма, развивающуюся в ответ на угрозу нарушения гомеостаза.

По определению Ю. В. Татуры, стресс – физиологическое и/или психологическое напряжение, возникшее в результате воздействия стрессоров, которые нарушили существовавшее равновесие. Или кратко: стресс – это напряжение, а стрессор – фактор, его вызывающий.

Стрессор – физико-химический или эмоционально-психологический фактор, который вызывает физиологическое или психологическое напряжение и может быть источником болезни.

В одном из учебников по курсу «Высшая нервная деятельность» стресс определяется как напряжение, которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации.

Тем не менее, согласно мнению самого Ганса Селье, стресс может быть и полезным, и в этом случае он «тонизирует» работу организма и способствует мобилизации защитных сил (включая иммунную систему). Для того чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо наличие определенных условий.

В то же время при отсутствии этих условий или же при значительной силе негативного воздействия на организм первичный стресс переходит в его повреждающую форму – дистресс. Этому может способствовать ряд факторов как объективного, так и субъективного характера.

Ганс Селье писал: «Вопреки расхожему мнению мы не должны, да и не в состоянии, избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и выработаем соответствующую философию жизни».

Специалисты в области психологии труда указывают, что проблема контроля и предотвращения стресса в труде связана не столько с тем, чтобы непременно «бороться» со стрессом, сколько в грамотном и ответственном управлении стрессами и снижении вероятности перерастания стресса в дистресс.

II. Практический аспект: Упражнения и приемы, помогающие преодолеть стресс

Если перед вами стоит неразрешимая проблема и вы чувствуете, что не в состоянии адекватно на нее реагировать, выполняйте упражнение «Проблема» в течение 10–15 минут.

Если вам кажется, что вас преследуют неудачи и вы очень напряжены, упражнение «В светлом луче» поможет вам расслабиться. Выполнять его нужно в течение 3–5 минут.

Если у вас плохое настроение, вы поссорились с родными или коллегами на работе, упражнение «Прощай, плохое настроение» поможет вам освободиться от неприятного осадка и успокоиться.

Очень сильный стресс может быть преодолен при помощи упражнения «Полный цилиндр».

УПРАЖНЕНИЕ «ПРОБЛЕМА»

Выберите время и место, где никто не будет вас отвлекать. Сядьте, закройте глаза, не обращая внимания на посторонние звуки. Представьте себе проблемную ситуацию, которая вас беспокоит. Поместите эту ситуацию в зеркало или на экран телевизора, вы выступаете в качестве зрителя (хотя и могли быть включены в состав действующих лиц на экране или в зеркале). Включите в «картинку» своих ближайших друзей и родственников. Постепенно расширьте экран, помещая на него соседей по площадке, по подъезду. Представьте себе дом, в котором вы живете, затем район, затем город и всех горожан. Еще расширьте картинку, охватив взглядом страну, а затем и весь земной шар, с морями и континентами, с множеством людей, живущих на планете. Еще больше расширьте фокус зрения, и вы можете увидеть, как Земля вращается вокруг Солнца вместе с другими планетами. Почувствуйте, что Солнечная система – одна из многих подобных систем в галактике, а также галактик во Вселенной. Удерживая в воображении картинку холодного, величественного и бесконечного Космоса, вернитесь к вашей проблеме и постарайтесь ее сформулировать одним коротким предложением. Из глубин бесконечной Вселенной ваша проблема уже не кажется столь гигантской – вы в состоянии успешно ее решить.

УПРАЖНЕНИЕ «В СВЕТЛОМ ЛУЧЕ»

Представьте, что где-то над вашей головой сквозь тучи и темноту прорезается светлый и теплый, но не обжигающий, луч. Он освещает все пространство вокруг вашей головы, вашу макушку, затем медленно продвигается вниз, освещая и согревая ваше лицо, шею, плечи, грудь. Под его ровным теплым светом расправляется суровая складка у вас между бровей, морщинки возле глаз разглаживаются, разжимаются челюсти, исчезает напряжение в области рта, расслабляется подбородок, шея выпрямляется навстречу свету, плечи расправляются, грудь дышит легко и свободно. Когда свет и тепло достигнут области сердца, прочувствуйте, что внутри вас есть собственный источник света. Оставаясь в луче верхнего света, присоединяя к нему ваш собственный свет, распространите их действие на все тело до кончиков пальцев ног. Почувствуйте, как теплая волна медленно освобождает все ваши органы от внутреннего

напряжения, они становятся легкими и подвижными, а вы чувствуете себя свободным, уверенным и спокойным.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРОЩАЙ, ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ»

Возьмите лист бумаги и цветные карандаши, фломастеры или краски. Расслабленной рукой рисуйте линии, фигуры и пятна на листе, отображая цветом ваше настроение. После того как весь лист будет изрисован, переверните его на другую сторону и напишите, не задумываясь, 8–10 слов, характеризующих ваше настроение. Переверните рисунок, всмотритесь в портрет вашего настроения, затем перечитайте его описание. После этого разорвите лист, а вместе с ним ваше настроение, на мелкие кусочки, скомкайте и выбросите в корзину. Больше у вас нет плохого настроения, а хорошее – не заставит себя долго ждать.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛНЫЙ ЦИЛИНДР»

Встаньте на пол, ноги поставьте на ширине плеч, руки вытяните вперед, ладонями вверх. Поднимитесь на носки, прогибая спину и вытягивая руки вверх и назад. Вообразите внутри себя полный цилиндр и соберите в него все, что вас беспокоит. Обидные замечания начальника, оскорбления в общественном транспорте, конфликты в семье, ссоры с друзьями, коллегами, любую несправедливость в ваш адрес. Все это мысленно поместите в цилиндр, а затем выдохните через широко раскрытый рот.

После этого, как правило, сразу же стресс ослабевает, вы расслабляетесь и испытываете ощущение комфорта.

Кроме того, актуальным становится вопрос «Как найти негативные мысли, провоцирующие возникновение стресса?».

Ответ на данный вопрос содержится в следующем упражнении.

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ МЫСЛИ, ПОРОЖДАЮЩИЕ СТРЕСС»

Этапы выполнения:

1. Определите эмоцию, которую вы испытывали в течение последних 24 часов. Обратите особое внимание на эмоциональные симптомы стресса.
2. Сосредоточьтесь на этой эмоции. Пусть она появляется до тех пор, пока вы не ощутите ее отчетливо. Необязательно, чтобы эмоция была сильной, достаточно лишь ощутить ее в самой малой степени.
3. Определите ситуацию, которая вызвала стресс. Что происходило непосредственно перед тем, как у вас возникла эмоция? Постарайтесь

не включать в описание ваши оценки. Ситуация – это то, что было бы на кассете, если бы вы решили сделать видеозапись происходящего.

4. Постарайтесь вспомнить свои мысли. Что вы говорили себе в ситуации, которая спровоцировала ваши эмоции? Как правило, мыслей бывает несколько. Постарайтесь вспомнить все.
5. Определите, какая из найденных мыслей может вызвать такие эмоции в данной ситуации. Представьте себе другого человека. Если он, имея такие мысли, в подобных обстоятельствах почувствует то же, что и вы, – значит, вы на верном пути. Если нет – повторите шаги 4 и 5.
6. Продолжайте изучение стрессогенных (вызывающих стресс) мыслей на протяжении недели или двух. Записывайте свои мысли в ситуациях, когда вы испытываете стресс. После накопления достаточного объема информации вы заметите, что определенные мысли повторяются. Это те стереотипы вашего мышления, которые вызывают у вас стресс при попадании в определенную ситуацию.
7. Когда вы установите, какая мысль вызывает у вас стресс, попытайтесь найти ее противоположность. Затем подумайте о противоположной мысли как в спокойном состоянии, так и накануне ожидаемого стресса. Если получится сделать это правильно, вы перестанете испытывать стресс в данной ситуации.

Источники

1. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии [Текст] / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб. : Речь, 2004. – 166 с.
2. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст]. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
3. Гринберг, Дж. Управление стрессом [Текст]. – 7-е изд. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с. – (Сер. «Мастера психологии»)
4. Петрушин, В. И. Неврозы большого города [Текст]. – М. : Академический проспект, 2004. – 368 с. – (Сер. «Популярная психология»)
5. Распопин, Е. В. Природа стресса: состояния внутриличностных напряжений [Текст] : учеб. пособие / Е. В. Распопин, В. В. Колпачников. – Екатеринбург, 2005. – 103 с.
6. Стресс: Тонкости, хитрости и секреты [Текст] / под ред. Ю. В. Татуры. – М. : «Новый изд. дом, 2004. – 384 с. – (Сер. «Ваше здоровье»)
7. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст]. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с. – (Сер. «Учебное пособие»)
8. Энциклопедия. Мир женщины. Секреты счастливой жизни [Текст] / гл. ред. Г. А. Непокойчицкий. – М. : АНС ; АСТ ; Астрель, 2007. – 671 с.

Приложение 20

МАСТЕР-КЛАСС «УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ»
Психологические игры (упражнения)¹

За 3–5 минут, потраченные на психотехнические упражнения, учитель может снять усталость, стабилизировать свое психоэмоциональное состояние, почувствовать уверенность в себе. Как рабочий, который после трудового дня в горячем цеху принимает душ, так и педагог, выполняя в школе и после работы специальные психотехнические упражнения, прибегает к методу «психологического душа», очищающего психику.

1 УПРАЖНЕНИЕ «ВНУТРЕННИЙ ЛУЧ»

Упражнение выполняется индивидуально, помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.

Необходимо принять удобную позу, сидя или стоя, в зависимости от места выполнения упражнения.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются глаза», уходят зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

Выполните упражнение несколько раз – сверху вниз. При этом вы получите удовольствие, даже наслаждение. Заканчивайте упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!».

2 УПРАЖНЕНИЕ «ПРЕСС»

Игровое упражнение выполняется индивидуально. Нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Советуем его делать перед работой в «трудном» классе, разговором с «трудным» учеником или его родителями, перед любой психологически на-

¹ Советова Е. В. Управление стрессом // Управление школой. 2008. № 16. С. 2–11.

пряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе.

Упражнение лучше всего выполнять сразу же после того, как вы почувствуете психологическую напряженность. Если же по тем или иным причинам этот момент пропущен, то разбушевавшаяся эмоциональная «стихия» может все смести на своем пути, не дать возможности контролировать себя. И отрицательно заряженная энергия «сбрасывается» на воспитанника или коллегу. Наиболее часто «заземление» отрицательной энергии, к сожалению, происходит в семье педагога, где он ослабляет внутренний контроль после работы.

Суть упражнения состоит в следующем. Учитель представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение.

Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую они с собой несут.

3 УПРАЖНЕНИЕ «ДЕРЕВО»

Любое напряженное психологическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверхконцентрацией на своих переживаниях.

Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентрации: «снял» центр ситуации с себя и перенес его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства. Это позволяет перенести, «выбросить» отрицательное состояние во внешнюю среду и тем самым избавиться от него.

Существует несколько форм децентрации:

- ролевая – связана с перевоплощением человека, мысленным включением в другую ситуацию. При этом используется педагогическая рефлексия, учитель старается посмотреть на себя «со стороны», проанализировать ситуацию глазами внешнего наблюдателя, применить «психологическое зеркало»;
- коммуникативная – осуществляется в диалоге с переменной коммуникативных позиций.

Упражнение выполняется индивидуально. Оно вырабатывает внутреннюю стабильность, создает баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации.

По дороге домой, в транспорте, представляйте себя деревом (каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествить). Детально проигрывайте в сознании его образ: мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, ко-

лышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю.

Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля – это символ жизни, корни – символ стабильности, связи человека с реальностью.

4 УПРАЖНЕНИЕ «КНИГА»

Упражнение вырабатывает внутренние средства ролевой децентрации и выполняется индивидуально.

Представьте себя книгой, лежащей на столе либо любым предметом, находящимся в данный момент в поле зрения. Сконструируйте в сознании ее внутреннее «самочувствие» – покой, положение на столе, защищающую от внешних воздействий обложку, сложенные страницы.

Кроме этого, важно увидеть «глазами книги» окружающую комнату и внешне расположенные предметы: карандаши, ручки, тетради, стул, книжный шкаф, стены, окно, потолок и т. п. Выполняйте упражнение 3–4 минуты. Вы почувствуете, как спадает внутреннее напряжение, перейдете в «мир иных измерений», можно сказать, в видимый «параллельный мир» с реальным существованием предметов по своим законам.

Восприятие «иных миров» и внутреннее «включение» в один из них дает учителю возможность понимать множественность, многогранность любой жизненной и профессиональной ситуации, временно «выключаться» из собственных травмирующих обстоятельств и относиться к ним как к одним из многих форм жизни.

Таким же образом можно организовать психологическое «путешествие» внутрь висящей на стене картины или фотографии, проиграть вымышленный сюжет ситуации.

5 УПРАЖНЕНИЕ «МАРИЯ ИВАНОВНА»

Упражнение развивает внутренние средства ролевой децентрации. Выполняется индивидуально в течение 10–15 минут. Представьте себе неприятный разговор, например, с завучем. Условно назовем ее Марией Ивановной, позволившей себе неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания.

Закончился рабочий день и по дороге домой вы еще раз вспоминаете неприятную беседу, чувство обиды захлестывает вас. Это вредно для вашей психики: на фоне психологической усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы стремитесь забыть обиду, но вам это не удается.

Попытайтесь пойти от противного. Вместо того, чтобы насильственным образом вычеркнуть оппонента из своей памяти, постарайтесь, наоборот, максимально приблизить его.

Попробуйте по дороге домой сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, проиграйте ее размышления, семейную ситуацию, наконец, отношение к разговору с вами.

Через несколько минут такой игры вы почувствуете облегчение, спадет напряжение, изменится ваше отношение к конфликту, Марии Ивановне, вы увидите в ней много позитивного, того, что не замечали раньше. По сути дела, вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете ее понять.

Последствия такой игры обнаружат себя на другой день, когда вы придете на работу. Мария Ивановна с удивлением почувствует, что вы доброжелательны и спокойны, и сама, вероятно, попытается уладить конфликт.

6 УПРАЖНЕНИЕ «ГОЛОВА»

Профессия педагога отчасти относится к управленческому труду. Учитель вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на учеников: в чем-то их сдерживать, подавлять волю и активность ребят, оценивать, контролировать.

Такое интенсивное управление учебной ситуацией вызывает «стресс руководства», и, как следствие, перенапряжение, различные физические недомогания. Одна из наиболее частых жалоб учителей – головные боли, тяжесть в затылочной области головы.

Предлагается упражнение, помогающее снять неприятные соматические ощущения. Встаньте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализована тяжесть.

Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите его рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте волосы, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

7 УПРАЖНЕНИЕ «РУКИ»

У вас последний урок. Ученики заняты решением задачи. В классе тишина и вы можете несколько минут уделить себе. Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук на землю, она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю.

Вы физически отчетливо ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну-две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости.

Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдите по классу. Порадуйтесь интересным вопросам, которые задают дети, постарайтесь открыто и с полной готовностью идти им навстречу, отвечая обстоятельно и детально.

Упражнение снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс.

8 УПРАЖНЕНИЕ «НАСТРОЕНИЕ»

Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор с матерью ученика, постоянно нарушающего дисциплину, прогуливающего уроки, нагрубившего вам. В беседе с ней вы говорили о домашнем воспитании сына, необходимости регулярного контроля за выполнением домашних заданий, о том, что вседозволенность, которая культивируется, на ваш взгляд, в семье ученика, ни к чему хорошему не приведет.

После этого мать ребенка вдруг заявляет, что воспитывать должны в школе, а у нее на это нет времени. В ответ вы не смогли сдержаться. Ваши установки на спокойное и конструктивное построение диалога были разрушены. Как снять неприятный осадок?

Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветные пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением.

Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное расположение духа на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните лист и на другой стороне напишите 5–7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте его в урну.

9 УПРАЖНЕНИЕ «ПОСЛОВИЦЫ»

Предлагается упражнение, хорошо «снимающее» внутреннюю депрессию и плохое настроение, помогающее решить сложную проблему, которая у вас

возникла. Она может быть связана с вашей профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями.

Возьмите любую из книг: «Русские пословицы», «Мысли великих людей» или «Афоризмы». Полистайте ее, почитайте фразы пословиц или афоризмов в течение 25–30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение.

Возможно, кроме психической релаксации та или иная пословица подтолкнет к правильному решению. А также принесет понимание того, что не только у вас возникла проблема: над способами ее решения размышляли многие исторические личности.

10 УПРАЖНЕНИЕ «ВОСПОМИНАНИЯ»

Один из широко распространенных профессиональных недостатков педагога – его... взрослость. Парадоксально, но это так. Учитель подходит к ребенку из непонятого, все-таки чуждого ему «мира взрослых», в котором на каждом шагу – огорчения, правила, нормы.

Представитель «мира взрослых» – учитель – «отодвинут» от ребенка, непонятен ему, вызывает либо подавленность, либо агрессию, бунт, желание нарушить дисциплину.

Разумеется, ведущая роль педагога в учебно-воспитательном процессе необходима, а отчуждение и противостояние, которые она вызывает у ребенка, могут быть существенно смягчены. Почаще вспоминайте о своем детстве, своих впечатлениях, переживаниях. Психологически вы приблизитесь к ученикам, будете лучше их понимать, сохраняя при этом и свой авторитет, и роль ведущего.

Расспросите ваших родителей о том, каким вы были в детстве, что они помнят о ваших проделках, о вызовах учителя, когда вы нарушили дисциплину. Попробуйте живо представить себя ребенком, заново пережить детские впечатления. Главное, вспомните, какие внутренние мотивы заставили вас тогда совершить тот или иной поступок.

Например, вы вместе с классом прогуляли урок. Это ведь был геройский поступок! Впервые в жизни была проявлена самостоятельность!

Еще воспоминание. Ваш класс был дежурным по школе и вы опоздали на урок. Учительница потребовала дневник, чтобы записать замечание. Вы оценили ее требование как несправедливое («Я же дежурный!») и сказали, что забыли дневник дома. В ответ разгневанная учительница приказала покинуть класс.

Вспомните свои переживания, когда вы вышли в пустой коридор и прислушивались к голосам из соседних кабинетов. Какое чувство вы испытывали? Одиночество? Обиду?

Такие воспоминания помогут вам почувствовать внутреннее состояние учеников, понять мотивы их поступков. Вы станете добрее, мягче, вам несложно будет откровенно разговаривать с ребятами.

11 УПРАЖНЕНИЕ «Я – РЕБЕНОК»

Вспомните, какую игру в детстве вы больше всего любили. Вспомнили? Теперь подойдите к вашему ребенку и предложите ему в нее поиграть. В это время играйте детскую роль, держитесь «на равных» с вашим партнером. Это даст ему возможность почувствовать себя лидером, вместе с вами обсуждать правила игры. А вы познаете свежесть, оригинальность, нестандартность детского мышления, богатство внутреннего мира ребенка и наверняка станете ему ближе.

12 УПРАЖНЕНИЕ «ОТКРЫТОСТЬ»

Одно из условий успеха в педагогической деятельности – умение учителя правильно общаться, вступать во взаимодействие в ходе диалога, общения с классом. Часто поглощенный тем, чтобы правильно сформулировать вопросы, учитель не следит за своим состоянием, поведением. Но известно, что даже самые правильные положения не будут восприняты или вызовут отрицательные эмоции, если дети почувствуют исходящие от вас высокомерие, холодность, пренебрежение, отчуждение.

Суть упражнения в следующем.

Перед вами – собеседник, ученик, коллега по работе. Сделайте лицо доброжелательным, улыбнитесь, кивните в знак того, что вы внимательно слушаете и понимаете. «Распахните» свою душу перед человеком, с которым вы общаетесь, старайтесь психологически близко подойти к нему.

13 УПРАЖНЕНИЕ «РИТМ»

Выполнять упражнение необходимо в паре с другим учителем или дома, с одним из близких вам людей. Два человека встают лицом друг к другу и договариваются о своих ролях: один – ведущий, второй – зеркало. Руки участников подняты на уровне груди и повернуты ладонями навстречу друг другу. Ведущий произвольно двигает руками, а играющий роль зеркала пытается отразить их в том же ритме. Роли несколько раз меняются.

Психологический смысл упражнения состоит в том, чтобы почувствовать внутренний ритм партнера и как можно полнее отразить его. При этом думай-

те о том, что каждый человек, ваш ученик, коллега по работе, член вашей семьи – индивидуальность, обладающая уникальным психологическим ритмом, и чтобы правильно понять другого, нужно, прежде всего, почувствовать его энергетику, темперамент, направленность, динамику, внутреннюю экспрессию.

14 УПРАЖНЕНИЕ «РЕЗЕРВУАР»

В беседе с учеником, учителем, родителем «трудного» ребенка почувствуйте себя «пустой формой», резервуаром, в который ваш собеседник «вливает», «закладывает» слова, состояния, мысли, чувства. Постарайтесь достигнуть внутреннего состояния «резервуара»: вы – форма, вы не реагируете на внешнее воздействие, а только принимаете в свое внутреннее пространство. Отбросьте все личные оценки, как будто реальности нет, есть только пустая форма. Трудно? Потренируйтесь перед началом беседы 2–3 раза и у вас будет легко получаться.

Когда вы будете уверены, что сформировали внутреннее состояние «резервуара», вступайте в диалог и постарайтесь беспристрастно и нетенденциозно отнестись к своему собеседнику. Это поможет вам лучше понять его.

Приложение 21

ЧЕТЫРЕ ШАГА К ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ДЕТСКОЙ ДРАЧЛИВОСТИ (РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ)¹

ШАГ 1. ВВЕДИТЕ ПРАВИЛО АБСОЛЮТНОЙ НЕТЕРПИМОСТИ К ДРАКАМ

Выберите время, чтобы спокойно поговорить с ребенком о своем беспокойстве по поводу драк. Говорите серьезно и твердо, чтобы ребенок понял, что вам не нравится его поведение, объясните, почему вы это не одобряете. Обсудите вместе с ним возможные серьезные последствия такого поведения – телесные повреждения у участников драки, плохое мнение окружающих, потеря друзей. Терпеливо выслушайте объяснения ребенка по поводу мотивов такого поведения. Не осуждайте, а просто выслушайте. Возможно, вы услышите о том, каковы причины поведения ребенка, о которых вы не знали. Предложите помощь в решении серьезных проблем.

Заявите о недопустимости драк и о штрафных санкциях, которые будут применяться, если он не прекратит драться: «Если я еще раз увижу, что бьешь сестру, ты перестанешь играть и отправишься на 15 минут в угол». Посмотрите перечень штрафных санкций и выберите те, которые соответствуют возрасту и характеру вашего ребенка.

Примерный перечень штрафных санкций

1. Дополнительные обязанности (кроме тех, которые ребенок уже выполняет).
2. Денежный штраф. Если ребенок имеет деньги, заведите дома «штрафную» банку с крышкой, которая должна находиться в определенном месте. Заранее согласовывается сумма денежного штрафа за конкретные проступки. Когда банка наполнится, эти деньги можно использовать на благотворительные цели по решению семьи.
3. Извинение. Формы могут быть самыми разными: слова «Простите, я виноват», сказанные с таким выражением, которое подтверждает, что ребенок действительно сожалеет; записка; разговор лицом к лицу с пострадавшей стороной; маленький подарок, сделанный своими руками.
4. Запрещение выходить из дому в течение определенного времени. Для младшего школьника длительность такого наказания составляет час или два.

¹ Мартинкевич Э.В. Супермама: программа занятий с родителями по изменению проблемного поведения детей // Школьный психолог. 2008. № 1. С. 23–32.

5. Лишение привилегий, домашних развлечений (тех, которые родители могут контролировать).
6. Временная изоляция, «стул для размышлений» – спокойное, безопасное, хорошо освещенное и изолированное место в доме, где не должно быть игр, игрушек, телевизора, телефона и других отвлекающих факторов. Длительность временной изоляции определяется серьезностью нарушения поведения и возрастом ребенка.

Общие рекомендации по применению штрафных санкций к поведению ребенка представлены ниже.

ШАГ 2. НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ПРИЕМЛЕМЫМ АЛЬТЕРНАТИВАМ

Слова, что драться нельзя, не подскажут ребенку, что же можно делать вместо этого. Помогите найти подходящие средства, чтобы справиться с негативными переживаниями, не прибегая к драке. Придумайте вместе несколько приемлемых альтернатив: «Давай подумаем, что можно предпринять вместо драки». Затем выберите какой-либо вариант и обучите ему ребенка. Повторяйте его снова и снова, пока ребенок не научится.

Вот несколько вариантов.

- Разрядить свои эмоции на нейтральном объекте. Раздробить кусок глины, бить по подушке или наносить удары по подвесной груше.
- Использовать формулу «Я хочу, чтобы...». Ребенок должен сказать, что он хочет от другого человека. Заявление должно быть направлено на возникшую проблему: «Ты взял мою игрушку и я хочу, чтобы ты мне ее отдал». Обзывать и унижать другого человека недопустимо.
- Уединиться и успокоиться. Попросите ребенка помочь организовать ему место, специально организованную среду, где он может уединиться и успокоиться. Принесите туда несколько вещей, которые помогут ребенку вернуться в нормальное состояние, например, игрушки, карандаши и бумагу, поощряйте ребенка приходить туда для успокоения.
- Вовремя уйти. Посоветуйте ребенку уходить каждый раз, когда он испытывает желание подраться. Это всегда безопаснее.

ШАГ 3. ЗАКРЕПЛЯЙТЕ «МИРНОЕ» ПОВЕДЕНИЕ

Один из самых простых способов изменить поведение ребенка – это «поймать» его на хорошем поведении. Каждый раз, замечая, что ребенок справляется со сложной ситуацией спокойно, выражает огорчение, не затевая драки, держит себя в руках, отметьте его поведение и дайте понять, как вы цените его старания: «Я заметила, что ты был очень зол, но отошел в сторону, чтобы успо-

коиться. Это хороший знак», «Ты словами объяснил другу, что ты не в себе. Очень хорошо!»

Помните, что дети будут стремиться повторять поощряемое поведение. Это одно из лучших средств – сделать желаемые поступки привычными.

ШАГ 4. ПРИМЕНЯЙТЕ ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРОДОЛЖАЕТ ДРАТЬСЯ

Если ребенок продолжает драться, остановитесь, глубоко вдохните и остыньте, прежде чем реагировать, а затем примените ранее оговоренные штрафные санкции. Не читайте нотаций и, самое главное, не применяйте физическую силу по отношению к ребенку, что может наоборот еще больше усилить негативную (агрессивную) реакцию ребенка. Вместо этого возьмите маленького забияку за руки и скажите: «Мы договаривались, что драки непозволительны. Ты не будешь смотреть телевизор сегодня вечером». Ребенок должен послушаться. Если нет – штрафные санкции удваиваются.

Общие рекомендации родителям по применению штрафных санкций к поведению ребенка

Каждый раз, применяя штрафные санкции, необходимо делать следующее:

- заранее объявляйте ребенку об установлении штрафных санкций. Подготовьте его, сообщив заранее об установлении тех или иных штрафных санкций в случае продолжающегося плохого поведения. Можно даже изложить их в письменном виде, чтобы ребенку стало абсолютно ясно: нарушение повлечет за собой применение дисциплинарных мер. Пусть ребенок подпишет договор, чтобы у него не осталось ни малейших сомнений в серьезности ваших намерений. Подумайте над тем, чтобы предложить ребенку самому придумать санкции за плохое поведение. Это адекватный способ научить его брать на себя ответственность за свои неверные поступки. Штрафные санкции, придуманные ребенком, как правило, строже тех, что сформулированы родителями. Вы можете не соглашаться с предложениями ребенка, это просто способ вовлечь его в процесс;
- соотносите штрафные санкции с поступком ребенка. Подходящим следствием грубости может быть выполнение ежедневных обязанностей, вместо, допустим, сестры, по отношению к которой была проявлена грубость и т. д.;
- соотносите штрафные санкции с уровнем развития ребенка, его возрастом и возможностями;

- не обсуждайте свое решение. Определив те или иные штрафные санкции, придерживайтесь своего решения, будьте последовательны;
- не ждите. По возможности применяйте штрафные санкции сразу же после поступка, по горячим следам. Например, если у ребенка случилась вспышка раздражения в магазине, немедленно выведите его и примените заранее оговоренные штрафные санкции;
- привлекайте к процессу всех. Расскажите учителю, другим членам семьи о том, что вы договорились с ребенком о плане поэтапного изменения его проблемного поведения;
- оберегайте достоинство ребенка! Всегда применяйте к ребенку штрафные санкции наедине и обращайтесь с ним уважительно. Держитесь спокойно и нейтрально. Покажите ребенку пример конструктивного поведения в сложных обстоятельствах взаимодействия с другими.

Приложение 22

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ¹

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С АГРЕССИВНЫМ РЕБЕНКОМ?

1. Запрет, а тем более «ор» лишь усугубят проблему.
2. Санкция должна соответствовать проступку.
3. Не допускайте собственных вспышек агрессии в присутствии ребенка, не используйте агрессивные методы воспитания.
4. Чаще используйте прикосновение (тактильный контакт).
5. Не переходите на личности, не оскорбляйте достоинства.
6. Наберитесь терпения, не уступайте, говорите о своих чувствах.
7. Используйте удивление для реагирования на агрессию.
8. Попытайтесь ликвидировать агрессивные формы поведения среди близких, окружающих ребенка.
9. Требуя чего-либо, учитывайте возможности ребенка.
10. Пытайтесь гасить конфликт в зародыше, направляя интерес ребенка в нужное русло.
11. Дайте понять ребенку, что он любим.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С КОНФЛИКТНЫМ РЕБЕНКОМ?

1. Старайтесь объективно оценивать ситуацию и не делайте поспешных выводов, не выносите приговор.
2. Не обсуждайте проблемное поведение при ребенке.
3. Объясняйте конструктивные способы разрешения споров.
4. Иногда следует не вмешиваться в ссору между детьми, а лучше понаблюдать за поведением ссорящихся.
5. Не ссорьтесь с другими взрослыми в присутствии ребенка.
6. Помните, что внимание необходимо каждому в равных долях.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ТРЕВОЖНЫМ РЕБЕНКОМ?

1. Выясните причину тревожности.
2. Не используйте ярлыки, так как ребенок не может быть плохим во всем.
3. Не проецируйте свои негативные эмоции, установки на ребенка.
4. Не требуйте невозможного. Ваши способности отличаются от способностей ребенка.

¹ Акимова М. К., Козлова В. Т. Индивидуальность учащегося и индивидуальный подход. М.: Знание, 1992. 80 с.; Дубинина Т. А. Как вести себя с «трудным» ребенком? // Классный руководитель. 2008. № 3. С. 50–55.

5. Не используйте ребенка в качестве инструмента реализации собственных нереализованных возможностей, упущенных в прошлом.
6. Если необходимо, обратитесь с ребенком к специалисту, но не акцентируйте постоянно внимание на имеющейся у ребенка проблеме.
7. Будьте терпеливы и не опускайте руки. Благополучие в настоящем и будущем зависит от вас!

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С УПРЯМЫМ РЕБЕНКОМ?

1. Прежде, чем воспитывать, убедитесь, что ребенок не левша. При доминировании правого полушария у детей очень часто развито упрямство.
2. Задумайтесь, не упрямы ли вы сами и не делайте ребенка жертвой собственных конфликтов.
3. Не объявляйте войну упрямству, а задумайтесь, что мучает ребенка? Ищите источник стресса. Поймите ребенка и проявите чуткость.
4. Переключите упрямство ребенка на что-то захватывающее и интересное для него. Не требуйте невозможного и не пытайтесь унижить его чувство собственного достоинства. Не забудьте похвалить, если он выполнил ваше задание.

РЕБЕНКА УЧИТ ТО, ЧТО ЕГО ОКРУЖАЕТ

- Если ребенка часто критикуют – он учится ненавидеть.
- Если ребенку часто демонстрируют враждебность – он учится агрессивности.
- Если ребенка часто высмеивают – он становится замкнутым.
- Если ребенка часто позорят – он учится жить с чувством вины.
- Если к ребенку часто бывают снисходительны – он учится быть терпеливым.
- Если ребенка часто подбадривают – он учится уверенности в себе.
- Если ребенка часто хвалят – он учится быть благодарным.
- Если с ребенком обычно честны – он учится справедливости.
- Если ребенок живет с чувством безопасности – он учится верить в людей.
- Если ребенка часто одобряют – он учится хорошо к себе относиться.
- Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он вырастет добрым и уверенным в себе!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеева, И. А. Коррекционные техники в школе [Текст]. – СПб. : Речь, 2004. – 184 с.
2. Акимова, М. К. Индивидуальность учащегося и индивидуальный подход [Текст] / М. К. Акимова, В. Т. Козлова. – М. : Знание, 1992. – 80 с.
3. Белкин, А. С. Ситуация успеха. Как ее создать [Текст]. – М. : Просвещение, 1991. – 176 с.
4. Волков, Б. С. Возрастная психология : в 2-х ч. – Ч. 2: От младшего школьного возраста до юношества [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Психология» / Б. С. Волков, Н. В. Волкова ; под ред. Б. С. Волкова. – М. : ВЛАДОС, 2008. – 343 с.
5. Волобуева, И. В. Дружная семейка: тренинг по гармонизации детско-родительских отношений [Текст] // Школьный психолог. – 2010. – № 8. – С. 40–43.
6. Волобуева, И. В. Дружная семейка: тренинг по гармонизации детско-родительских отношений [Текст] // Школьный психолог. – 2010. – № 9. – С. 38–42.
7. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? [Текст]. – М. : АСТ ; Астрель ; Мн. : Харвест, 2008. – 238 с.
8. Головнева, О. С. Родительский практикум: тренинг гармоничных детско-родительских взаимоотношений [Текст] // Школьный психолог. – 2006. – № 10. – С. 23–32.
9. Долгова, А. Г. Агрессия у детей младшего школьного возраста. Диагностика и коррекция [Текст]. – 2-е изд. – М. : Генезис, 2011. – 216 с.
10. Дубинина, Т. А. Как вести себя с «трудным» ребенком? [Текст] // Классный руководитель. – 2008. – № 3. – С. 50–55.
11. Истратова, О. Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники [Текст]. – 4-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 349 с.
12. Казанцева, О. В. Младшие школьники с ЗПР: уроки общения [Текст] : пособие для практических психологов. – М. : Школьная Пресса, 2005. – 32 с.
13. Киселева, М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе [Текст]. – СПб. : Речь, 2007. – 336 с.
14. Колпакова, Г. А. «Нельзя» бывает разными, или запреты в жизни ребенка [Текст] // Мой психолог. – 2002. – № 1. – С. 47–54.
15. Корельская, Н. Г. «Особенная» семья – «особенный» ребенок [Текст] : кн. для родителей детей с отклонениями в развитии. – М. : Совет. спорт, 2003. – 232 с.

16. Королева, А. П. Групповой тренинг «Наш дружный коллектив» для младших школьников [Текст] / А. П. Королева, Е. С. Бабаева // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2005. – № 4. – С. 35–41.
17. Концептуальные подходы к феномену «детство»: аксиологический аспект [Текст] : хрестоматия / авт.-сост. С. О. Ларионова. – Екатеринбург : УрГПУ, 2014. – 104 с.
18. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии [Текст] / под общ. ред. Л. В. Шапковой. – М. : Совет спорт, 2002. – 212 с.
19. Кряжева, Н. Л. Развитие эмоционального мира детей [Текст]. – Ярославль : Академия развития, 1996. – 208 с.
20. Ларионова, С. О. Нравственное поведение детей младшего школьного возраста с нарушениями развития [Текст] : учеб.-методическое пособие / под общ. ред. Н. В. Багичевой. – Екатеринбург : УрГПУ, 2012. – 110 с.
21. Лебедева, Л. Д. Арт-терапия детской агрессивности [Текст] // Начальная школа. – 2001. – № 2. – С. 26–30.
22. Марковская, И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми [Текст]. – СПб. : Речь, 2006. – 150 с.
23. Мартинкевич, Э. В. Супермама: программа занятий с родителями по изменению проблемного поведения детей [Текст] // Школьный психолог. – 2008. – № 1. – С. 23–32.
24. Моница, Г. Б. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители) [Текст] / Г. Б. Моница, Е. К. Лютова-Робертс. – СПб. : Речь, 2005. – 224 с.
25. Морева, Н. А. Тренинг педагогического общения [Текст] : учеб. пособие для вузов. – М. : Просвещение, 2003. – 304 с.
26. Набойкина, Е. Л. Сказки и игры с «особым» ребенком [Текст]. – СПб. : Речь, 2006. – 144 с.
27. Овчарова, Р. В. Практическая психология в начальной школе [Текст]. – М. : Сфера, 1996. – 240 с.
28. Овчарова, Р. В. Справочная книга школьного психолога [Текст]. – 2-е изд., дораб. – М. : Просвещение ; Учеб. лит-ра, 1996. – 352 с.
29. Профилактика детской агрессивности: теоретические основы, диагностические методы, коррекционная работа [Текст] / авт.-сост. М. Ю. Михайлина. – Волгоград : Учитель, 2009. – 116 с.
30. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми [Текст] : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И. В. Дубровина [и др.] ; под ред. И. В. Дубровиной. – М. : Академия, 1998. – 160 с.
31. Работа с родителями [Текст] : пособие для учителей начальных классов общеобразовательных учреждений / М. П. Осипова [и др.] ; под общ. ред. М. П. Осиповой, Г. А. Бутрима. – Мн. : Экоперспектива, 2003. – 480 с.

32. Разноцветное детство: игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкатерапия [Текст] / под ред. Е. В. Свистуновой. – М. : Форум, 2011. – 192 с.
33. Романов, А. А. Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей. Диагностические и коррекционные методики [Текст] : пособие для детских психологов, педагогов, дефектологов, родителей. – М. : Школьная Пресса, 2003. – 48 с.
34. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы [Текст] / под ред. И. В. Дубровиной. – М. : Академия, 1995. – 170 с.
35. Сакович, Н. А. Игры в тигры [Текст] : сборник игр для работы с агрессивными детьми и подростками. – СПб. : Речь, 2007. – 208 с.
36. Самоукина, Н. В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги [Текст]. – М. : ИНТОР, 1997. – 192 с.
37. Семенака, С. И. Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе: коррекционно-развивающие занятия [Текст]. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : АРКТИ, 2011. – 72 с.
38. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст] : учеб. пособие. – 3-е изд. – М. : Психотерапия, 2006. – 256 с.
39. Семенова, С. В. Волшебный конверт: игровое взаимодействие для детско-родительских пар [Текст] // Школьный психолог. – 2010. – № 11. – С. 29–32.
40. Смирнова, Е. Е. Познаю себя и учусь управлять собой [Текст] : программа уроков психологии для младших подростков (10–12 лет). – СПб. : Речь, 2007. – 216 с.
41. Смирнова, Т. П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей [Текст] : практическое руководство. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 160 с.
42. Советова, Е. В. Управление стрессом [Текст] // Управление школой. – 2008. – № 16. – С. 2–11.
43. Степанищева, И. А. Система коррекционно-развивающих занятий для детей младшего школьного возраста [Текст] // Завуч начальной школы. – 2009. – № 8. – С. 115–128.
44. Сучкова, Н. О. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей [Текст]. – СПб. : Речь ; М. : Сфера, 2008. – 112 с.
45. Титаренко, В. К. Детско-родительские группы как форма профилактики асоциального поведения детей и подростков [Текст] // Психологическая профилактика асоциального поведения детей и подростков : сб. науч.-метод. статей : заочный семинар школьных психологов / под ред. М. И. Лукьяновой. – Ульяновск : УИПКПРО, 2008. – Вып. 15. – С. 71–77.
46. Филиппова, Ю. В. Общение. Дети 7–10 лет [Текст]. – Ярославль : Академия развития, 2002. – 144 с.

47. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения [Текст] : практическое пособие : в 4-х т. / пер. с нем. – Т. 1. – М. : Генезис, 2003. – 160 с.
48. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения [Текст] : практическое пособие : в 4-х т. / пер. с нем. – Т. 2. – 2-е изд., стер. – М. : Генезис, 2001. – 160 с.
49. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения [Текст] : практическое пособие : в 4-х т. / пер. с нем. – Т. 3. – М. : Генезис, 1998. – 160 с.
50. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения [Текст] : практическое пособие : в 4-х т. / пер. с нем. – Т. 4. – 2-е изд., стер. – М. : Генезис, 2003. – 160 с.
51. Фопель, К. Чтобы дети были счастливы [Текст] : психологические игры и упражнения для детей школьного возраста / пер. с нем. – М. : Генезис, 2005. – 255 с.
52. Хухлаева, О. В. Хочу быть успешным [Текст] : методическое пособие. – М. : Чистые пруды, 2005. – 32 с.
53. Чичварина, Т. И. Влияние конфликтных ситуаций на усвоение детьми социального опыта [Текст] // Социальная педагогика. – 2009. – № 6. – С. 54–60.
54. Шалагинова, К. С. Психологическое сопровождение агрессивных младших школьников // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2011. – № 3. – С. 34–47.
55. Шалагинова, К. С. Психологическое сопровождение агрессивных младших школьников [Текст] // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2011. – № 4. – С. 23–33.
56. Шалагинова, К. С. Психологическое сопровождение агрессивных младших школьников [Текст] // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2011. – № 5. – С. 29–38.
57. Шелихова, Н. И. Техника педагогического общения [Текст] / под ред. М. Р. Гинзбурга. – М. : Ин-т практической психологии ; Воронеж : МОДЕК, 1998. – 128 с.

Учебное издание

ЛАРИОНОВА Светлана Олеговна

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ВТОРИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОСТИ
У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Методические рекомендации

Техническое редактирование и верстка А. Ю. Тюменцева

Подписано в печать 30.12.2016. Формат 70×100/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 18,70. Уч.-изд. л. 14,79. Тираж 500 экз. Заказ _____

Отпечатано с готового оригинал-макета в ООО «Издательский дом „Ажур“».
620028, Екатеринбург, ул. Восточная, д. 54.
+7 (343) 350 78 28, 350 78 49. www.ajur.ur.ru