

Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
Ярославской области
«Институт развития образования»

Развитие кадрового потенциала

**Развитие профессионального
и личностного потенциала педагога-психолога:
современные задачи и усовершенствованные
инструменты достижения**

*Сборник материалов
для молодых специалистов*

Ярославль
2022

УДК 373.24
ББК 74.1
Р 17

Печатается по решению
редакционно-издательского
совета ГАУ ДПО ЯО ИРО

Рецензенты:

Терехова Екатерина Владимировна, кандидат психологических наук, заместитель директора Городского центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи;

Захарова Татьяна Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой дошкольного образования ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»

- Р 17 Развитие профессионального и личностного потенциала педагога-психолога : современные задачи и усовершенствованные инструменты достижения : сборник материалов для молодых специалистов / под ред. И. В. Серафимович, Е. С. Бояровой. — Электрон. текстовые дан. (2,63 Мб). — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2022. — (Развитие кадрового потенциала).**

ISBN 978-5-906776-36-5

ISBN 978-5-907070-84-4

В сборник включены программы психолого-педагогического сопровождения различных участников образовательных отношений. Представлены развивающие программы для детей дошкольного возраста; программы внеурочной деятельности, профилактики отклоняющегося поведения обучающихся младшего и среднего подросткового возраста, а также детей, имеющих ограниченные возможности здоровья; программы для родителей, испытывающих трудности во взаимоотношениях со своим ребенком; программы для семей, имеющих детей раннего возраста; программы социально-психологических тренингов для педагогов.

В сборник вошли программы, реализованные ГАУ ДПО ЯО ИРО в рамках сетевого взаимодействия с социальными партнерами. Кроме того, представлены программы – победители региональных методических конкурсов: мастер-классов педагогов-психологов по сопровождению семей, воспитывающих детей, психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений, молодых педагогов-психологов «Психолог будущего», регионального этапа Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог России», выставки-конкурса научно-методических материалов «Психологические ресурсы образования».

Авторы программ – педагоги-психологи дошкольных образовательных учреждений, общеобразовательных школ, центров психолого-педагогической и медико-социальной помощи Ярославской области, организаций дополнительного профессионального образования.

Материалы адресованы педагогам-психологам, воспитателям, специалистам муниципальных методических служб, педагогам дополнительного образования, специалистам сферы образования, культуры, спорта и молодежной политики.

УДК 373.24

ББК 74.1

ISBN 978-5-907070-84-4

© ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2022

Содержание

Введение (<i>Серафимович И. В.</i>).....	5
Часть 1. «Я понимаю – ты понимаешь – мы понимаем – они понимают»: программа социально-психологического сопровождения «Содействие формированию позитивного отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья и реализации активно- деятельностного подхода» (<i>Серафимович И. В.</i>).....	6
Часть 2. Программы психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений в дошкольном образовании	40
2.1 «Поцелуй в ладошке»: программа адаптационной группы для семей, имеющих детей раннего возраста, – период подготовки к поступлению в дошкольное учреждение (<i>Иванова Т. Б.</i>)	40
2.2. «Какой я, какой ты»: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности (<i>Шевченко Н. А.</i>)	57
2.3. Программа по организации психолого-педагогического сопровождения детей с проявлениями гиперактивности и синдромом дефицита внимания (<i>Воеводина И. А.</i>)	69
Часть 3. Программы психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений в основном общем образовании	87
3.1 «Радость быть вместе»: программа психологической помощи родителям, испытывающим трудности во взаимоотношениях со своим ребенком (<i>Автономова О. В.</i>).....	87
3.2 «Красота – внутри меня!»: программа профилактики отклоняющегося поведения обучающихся младшего и среднего подросткового возраста, имеющих ограниченные возможности здоровья (задержку психического развития) (<i>Замяткина И. М.</i>).....	101
3.3 «Учусь общаться»: коррекционно-развивающая рабочая программа внеурочной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющими задержку психического развития (вариант 7.1). 3 класс (<i>Казакова Т. В.</i>)	112
3.4 «Юный медиатор»: дополнительная общеобразовательная программа социально-психологической направленности (<i>Иванова Е. И.</i>).....	125

3.5 «На пороге взросления»: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности (Лабутина Т. А.).....	144
Часть 4. Программы для взрослых участников образовательных отношений.....	169
4.1 Профилактика профессионального выгорания педагогических работников: мини-тренинги (Луканина М. Ф.).....	169
Сведения об авторах	183
Приложения.....	184

Введение

И. В. Серафимович,

кандидат психологических наук,

проректор ГАУ ДПО ЯО

«Институт развития образования»

Проблематика сборника «Развитие профессионального потенциала педагога-психолога: современные задачи и усовершенствованные инструменты достижения» является актуальной в современных условиях интеграции и цифровой трансформации.

Изменение парадигмы образования превращает его по существу в образование психолого-педагогическое. В этих условиях деятельность педагога-психолога, как полноценного участника образовательного процесса, становится и обязательной, и незаменимой. Именно она обеспечивает главную психологическую составляющую образования – его развивающий характер. По аналитическим данным, в последнее время наблюдается рост востребованности психологических услуг со стороны всех участников образовательного процесса; все более необходимым становится конструктивное сотрудничество педагогов-психологов, педагогов, социальных педагогов, администрации образовательных учреждений, медицинских работников и других специалистов в решении задач комплексного сопровождения развития ребёнка на всех этапах его обучения.

Сегодня служба практической психологии образования Ярославской области насчитывает около 700 специалистов, работающих в образовательных организациях, на муниципальном и региональном уровнях. По всем направлениям деятельности отмечается позитивная динамика роли педагога-психолога, как активного участника образовательного процесса. Педагог-психолог оказывает психолого-педагогическую помощь детям, родителям, педагогам, администрации образовательной организации, принимает участие в разработке образовательной программы, проводит психологическую экспертизу и мониторинг условий и результатов образовательной деятельности, прогнозирует социальные риски образовательного процесса, проводит профилактическую работу.

Закономерно, что возникает необходимость трансляции наработанных психолого-педагогических практик. Разнообразная деятельность педагога-психолога на каждом уровне образования требует пристального внимания к практическим запросам и к современным тенденциям в образовании и психологии образования.

В сборнике представлены разнообразные методические материалы, практики, программы тренингов, разработанные педагогами-психологами Ярославской области, ставшими победителями как всероссийских, так и региональных методических конкурсов профессионального мастерства, реализуемых ГАУ ДПО ЯО ИРО.

Материалы представлены в авторской редакции. Несомненно, многие из них требуют дальнейшей верификации и апробации, но это наработки, заслуживающие открытого доступа и возможности распространения среди коллег.

Часть 1. «Я понимаю – ты понимаешь – мы понимаем – они понимают»: программа социально-психологического сопровождения «Содействие формированию позитивного отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья и реализации активно-деятельностного подхода»

*И. В. Серафимович,
лауреат Всероссийского конкурса
«Педагог-психолог – 2011»*

Аннотация. Социально-психологическая программа содействия формированию позитивного отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья и реализации активно-деятельностного подхода: «Я понимаю – ты понимаешь – мы понимаем – они понимают» предназначена для комплексной реализации проекта по формированию у детей и молодежи солидарного отношения к людям с инвалидностью «Инклюзивный иппотеатр: притяжение миров» и специально апробирована на базе МОУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр им. А. Матросова» в 2018 – 2020 гг. Программа была реализована ГАУ ДПО ЯО ИРО в рамках сетевого взаимодействия с социальными партнерами.

Социальный партнер: АНО КСК Конно-спортивный клуб «Кентавр». «Кентавр» на протяжении последних десяти лет успешно проводит работу по физической реабилитации и социальной интеграции людей с инвалидностью средствами иппотерапии, паралимпийского конного спорта и инклюзивных социокультурных проектов, таких как «Инклюзивный иппотеатр».

Руководитель инклюзивного проекта: педагог-режиссер АНО КСК «Кентавр», кандидат педагогических наук, доцент регионального модельного центра ГАУ ДПО ЯО ИРО Н. В. Румянцева. Подготовка инклюзивного конного спектакля позволяет подключить три эмоционально заряженных адаптационных ресурса, оказывающих позитивное влияние на качество взаимодействия участников проекта: положительные эмоции от общения с лошадью, объединяющие участников; командная работа, способствующая доверию и принятию; театральная деятельность как средство преодоления разобщенности. В течение лагерной смены силами «особенных» всадников АНО КСК «Кентавр» – молодых людей с ДЦП, умственной отсталостью и синдромом Дауна, а также нормативно развивающихся детей – участников лагерной смены – был поставлен конный спектакль «Небесный гость».

Программа выполнена при содействии и поддержке Департамента образования мэрии г. Ярославля, Городского центра развития образования.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Актуальность

Модернизационные процессы в образовании, акценты на формировании личностных, предметных и метапредметных результатов с учетом требований ФГОС, а также приоритеты в работе с детьми с особыми образовательными потребностями требуют новых подходов к психологическому сопровождению отдыха детей.

Развитие человечества всегда сталкивалось с проблемой отношения к людям, отличающимся по возможностям здоровья от остальных. И это отношение во многом зависело от нравственных, экономических факторов, уровня развития медицины, образования. В настоящее время число детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов непрерывно растет в Российской Федерации. Этот факт требует осмысления их положения в обществе, а также совершенствования системы социальной помощи и поддержки. Проблемы у людей с ограниченными возможностями здоровья имеют разный характер: ограничения во взаимодействии с окружающим миром (природа, культура, искусство), в общении со сверстниками и взрослыми, малая доступность образования, негативное отношение окружающих, наличие физических и психических барьеров.

Разрешению сложившихся противоречий может служить интеграция усилий различных структур, создание условий для совместной деятельности детей с особыми образовательными потребностями с другими детьми, целенаправленный обмен опытом между специалистами. Совместная деятельность оказывает положительное действие как на лиц с ОВЗ, повышая их адаптированность, адекватность, ресурсность, так и на нормально развивающихся детей. Это возможность сформировать положительное отношение к лицам с ОВЗ и к тем, кто отличается и имеет особые потребности, развить стремление к сотрудничеству и взаимопомощи. Наиболее эффективными формами социальной интеграции являются творческие объединения, фестивали, конкурсы; организация концертов и спектаклей.

Кроме того, важна комплексная программа социально психологического сопровождения детей, готовых участвовать во взаимодействии с лицами с особыми образовательными потребностями. Программа состоит из двух подпрограмм: первая предназначена для всех отдыхающих детей (на протяжении смены) и направлена на формирование позитивного отношения к детям с ОВЗ, а вторая, углубленная, подготавливает к непосредственному взаимодействию с детьми и взрослыми с ОВЗ (постановка спектакля) и предполагает изменения в отношениях на когнитивном и эмоциональном уровнях, а также приобретение практико-действенных навыков взаимодействия с детьми с ОВЗ.

При таком построении работы психологическое сопровождение достижения личностных результатов школьников осуществляется на стыке двух областей: во взаимодействии с другими людьми и в организации здорового образа жизни и безопасного поведения. При этом мы опираемся на теоретические положения Н. П. Ансимовой и И. В. Кузнецовой (2013), на их понимание личностных результатов как личностных качеств, обеспечивающих возможность

эффективного применения полученных предметных и метапредметных результатов образования в различных жизненных ситуациях. Личностные результаты могут быть условно распределены по шести группам: в области познания, в области взаимодействия с другими людьми, в области социального поведения, в области здорового образа жизни и безопасности поведения, в духовно-нравственной сфере, в области самоопределения.

Цель программы – содействие формированию позитивного отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья и детям – инвалидам, создание условий для реализации системно-деятельностного подхода.

Задачи

1. Создание условий для преодоления психологических барьеров, существующих в обществе по отношению к людям с ограниченными возможностями.

2. Организация положительного эмоционального фона, атмосферы, благоприятной для установления контактов между детьми с различными образовательными потребностями; оказание содействия конструктивному отреагированию отрицательных эмоций.

3. Повышение мотивации к групповому и командному взаимодействию в рамках загородного оздоровительного учреждения.

4. Профилактика агрессивного, неконструктивного поведения в условиях адаптации в загородном оздоровительном учреждении.

5. Создание условий для оздоровления детей и для совместной деятельности и общения при организации каникулярного отдыха.

Требования к педагогу, педагогу-психологу

- Знать основные категории детей с особыми образовательными потребностями (ОВЗ, одаренные, находящиеся на попечении и т. д.).

- Знать и применять на практике разнообразные формы и методы работы с обучающимися.

- Использовать творческий подход; модернизировать, в зависимости от реальных условий, предложенный инструментарий и задания.

Характеристика контингента

Программа предназначена для работы с детьми в возрасте от 8 до 16 лет, отдыхающими в течение одной лагерной смены (21 календарный день) в загородном оздоровительном учреждении. Занятия проводятся с определенной периодичностью для всех отдыхающих детей с учетом специфики возраста и индивидуальных особенностей.

Принципы реализации программы

1. Научность, систематичность, последовательность.

2. Гуманистичность и позитивность.

3. Наглядность и вариативность.

4. Активность и практическая полезность.

Организация, формы, методы и режимы работы

Программа рассчитана на 6 занятий.

- Форма занятий – групповое психолого-педагогическое занятие с элементами тренинга.

- Наполняемость группы – от 8 до 15 человек; группа, смешанная по половому признаку.

- Продолжительность занятия – от 40 до 45 минут.

Ожидаемые результаты

1. Преодоление психологических барьеров по отношению к людям с ОВЗ.
2. Приобретение элементарных навыков конструктивного отреагирования отрицательных эмоций.
3. Повышение мотивации к групповому и командному взаимодействию в рамках загородного оздоровительного учреждения.
4. Уменьшение агрессивного, неконструктивного поведения в послеадаптационный период в условиях загородного оздоровительного учреждения.
5. Приобретение первичных навыков совместной деятельности и общения у детей с ОВЗ.

Апробация программы

1. Разработка и внедрение программы, проведение занятий, подбор вариативных заданий, оптимальных упражнений, оценка результатов по параметрам соотношения поставленных задач и ожидаемых результатов

Апробация программы проходила в 2018 г. в течение лагерной смены. В основной программе было задействовано 280 детей, в углубленной – 25 человек.

Результаты реализации программы социально-психологического сопровождения детей (на первом этапе): был создан благоприятный психологический климат в инклюзивной группе участников спектакля, отсутствовали видимые эмоциональные или коммуникативные барьеры между участниками постановки; наблюдалось плодотворное сотрудничество в творческом процессе; о принятии и поддержке спектакля детьми и взрослыми свидетельствовали долгие аплодисменты и неформальное общение с актерами после окончания спектакля.

Рефлексия, проведенная с нормативно развивающимися детьми, принявшими участие в инклюзивном конном спектакле, показала, что дети оценивали опыт коллективной деятельности в инклюзивной группе как эмоционально значимый и позитивный, выражали восхищение и удивление возможностями людей с инвалидностью; отмечали, что благодаря совместной деятельности научились общаться с «особенными людьми», обрели уверенность в ситуации общения с людьми с инвалидностью в будущем. 100% респондентов выразили желание участвовать в новых инклюзивных проектах, некоторые подростки заявляли об изменениях в ценностной сфере, говорили об осознании ценности человека независимо от его возможностей и способностей. В этом наш опыт и наблюдения за изменением поведения детей согласуются с точкой зрения английских ученых М. Ainscow, Т. Booth, А. Dyson (2006), считающих, что возможность реализации инклюзивных событий и поддержка этих событий – необходимое условие современной образовательной политики.

Наблюдение психологов и экспертная оценка администрации ДООЦ показали, что опосредованным эффектом нашей работы с детьми стало изменение

профессионального мышления педагогов, как результат положительного опыта взаимодействия педагога с детьми с ОВЗ. Стоит отметить, что на старте реализации проекта нами были зафиксированы проявления негативных установок и сопротивления педагогов, которых мы просили оказать помощь в реализации программы социально-психологического сопровождения детей. Менее 10 % педагогов дополнительного образования добровольно приняли осознанное решение участвовать в инклюзивном проекте. Конечно, предварительные выводы относительно изменения профессионального мышления педагогов и повышения их психологической готовности к работе с детьми с ОВЗ требуют дальнейшего изучения.

2. Отзывы о занятиях участников образовательного процесса

Даша, участник младшего подросткового возраста: «У меня мама инвалид. Я после таких занятий психолога стала лучше понимать ее. Мне стало легче. Я не чувствую себя ущемленной. Моя мама такая же, как все».

Аня, участник старшего подросткового возраста: «Было интересно познакомиться с людьми с ОВЗ. Меню удивило, что многие из них хотя и инвалиды, но так же переживают, как мы, радуются, а самое главное, много работают над собой. Это стимул и нам трудиться и развивать себя».

Лев, участник юношеского возраста: «Такая подготовка к общению и пониманию людей с ОВЗ нужна. Я не только их, я себя стал понимать лучше. Иногда трудно было сдержаться в группе, когда не получалось сделать общее дело. Буду стараться научиться этому, важное качество».

Светлана, воспитатель одного из отрядов: «Мы, взрослые, не знаем, как общаться, и не готовы к общению с субъектами с ограниченными возможностями здоровья. Хорошо, что у подрастающего поколения есть такая возможность. Общество станет другим, когда они вырастут».

Тематический план

Подпрограмма 1. «Я, ТЫ, МЫ»

Темы

1. Знакомимся и учимся взаимодействовать
2. Понимая себя, понимаем других
3. Если мы вместе – пробуем и делаем

Подпрограмма 2. «Я, ТЫ, МЫ, ОНИ»

Темы

4. Они (лица с ОВЗ) такие же, как мы
5. Они (лица с ОВЗ) круче, чем мы
6. Они (лица с ОВЗ) и мы – вместе сила!

Программа рассчитана на 6 занятий.

Каждая тема рассматривается на одном занятии, время каждого занятия – от 45 до 60 мин.

**«Я понимаю – ты понимаешь – мы понимаем»:
программа содействия формированию позитивного отношения
к людям с ограниченными возможностями здоровья
и реализации активно-деятельностного подхода**

Занятие 1. Знакомимся и учимся взаимодействовать

Цель – создание условия для доверительной атмосферы и знакомства.

Задачи

- Формирование положительной эмоциональной атмосферы занятий.
- Установление правил и норм общения в группе.

Ожидаемые результаты

- Повышение уровня психологического комфорта.
- Принятие правил работы группы.

Упражнение «Ветер дует на...»

Цель – аккумуляция представлений участников.

Участники располагаются вблизи друг друга после фразы: «Ветер дует на тех, кто... (сходен друг с другом по указанному признаку)». Возможные признаки: кто уже общался с людьми с ОВЗ; у кого в семье или среди родственников есть люди с ОВЗ; кто считает себя сострадательным и понимающим человеком; кто умеет уступать; кто может пожертвовать собой ради другого; кто считает себя эгоистом и т. п.

Упражнение «Правила общения и границы»

Цель – принятие правил общения в группе, совместная выработка правил.

Обсуждение вариантов правил. Например, правила работы в группе: 1) активность участников (участвуют все во всем); обращение *на ты* во время работы группы; 2) партнерское общение с учетом интересов и ценностей каждого, с соблюдением равенства позиций; 3) апелляция к прошлому опыту взаимодействия с людьми с ОВЗ; запрет на использование третьего лица по отношению к присутствующим.

Совместная выработка правил группы: 1) точность и пунктуальность (вовремя начали, вовремя закончили); 2) «поднятая рука»: высказываются по очереди; когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку; 3) «без оценок»: принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает, обсуждаются только действия (критика должна быть конструктивной); 4) «Стоп!»: если обсуждение личного опыта участнику становится неприятным, он может закрыть тему, сказав «Стоп!»

Упражнение «Печатная машинка»

Цель – формирование навыков слаженной работы.

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы этой фразы распределяются между членами группы. Фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Упражнение «Спасибо, что ты рядом!» (Д. В. Басаргина, Т. В. Семенова, 2010)

Цель – завершение тренинга, ритуал прощания.

Участники находятся в кругу. Один из них встает в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и говорит: «Спасибо, что ты рядом!» Они держатся за руки, а каждый следующий участник подходит и со словами: «Спасибо, что ты рядом!» – берет за руку одного из стоящих в центре. Когда все играющие оказываются в центре круга, ведущий присоединяется к детям со словами: «Спасибо, что все вы рядом!»

Занятие 2. «Понимая себя, понимаем других»

Цель – содействовать умению понимать себя и других на основе совместной деятельности.

Задачи

- Расширить представления о способах взаимодействия с окружающими.
- Стимулировать интерес к проявлению активной жизненной позиции в различных видах деятельности.

Ожидаемые результаты

- Углубление представлений о способах поведения и осознание собственных желаний.
- Наличие положительной мотивации.

Упражнение-разминка «Посиделки»

Цель – создание условий для знакомства членов группы друг с другом.

Участникам команды необходимо сесть так, чтобы каждый сидел друг у друга на коленях. Никому не должно быть больно, неприятно, неудобно.

Комментарий для ведущего: можно фиксировать время, слаженность.

Упражнение «Люблю – не люблю»

Цель – развитие рефлексивных навыков.

Все участники выстраиваются в шеренгу и по очереди, выступая вперед на шаг, говорят: «А я люблю». Остальные участники, кто тоже это любит (читать, смотреть мультфильмы, играть в спортивные игры и т. д.), делают шаг вперед и говорят: «А я тоже...». Все возвращаются в исходное положение, и задание выполняет следующий участник, стоящий в шеренге.

Комментарий для ведущего: участникам среднего и старшего школьного возраста можно предложить обсудить сходные позиции разных участников, найти близких по духу.

Упражнение «Передай мяч без рук»

Цель – создание условий для понимания ограничений в возможностях у субъекта.

Команда выстраивается по кругу. Участники, убрав руки за спину и зажав мяч подбородком, передают его друг другу. Мяч должен пройти путь от первого игрока до последнего.

Комментарий для ведущего: если команда сильная и сплоченная, то можно заново начинать выполнение задания, когда мяч падает.

Упражнение «Кто Я?»

Цель – развитие рефлексивных навыков.

Необходимо на листе бумаги или вслух дать как можно больше ответов на вопрос: «Кто я?». Каждый ответ начинается местоимением *Я*. Можно использовать черты характера, интересы, чувства для описания себя. Читать можно свою характеристику или характеристики друг друга.

Упражнение «Скульптура»

Цель – стимулирование самовыражения группы через образы и символы, эмоциональная рефлексия.

Участники делятся на несколько групп по 3–5 человек. Надо сделать подарок другим командам в виде живой скульптуры, олицетворяющей чувства. Условие: каждый участник должен стать частью скульптуры, всем участникам должно быть комфортно при построении скульптуры. Необходимо объяснить смысл скульптуры, рассказав, что именно хотели изобразить.

Занятие 3. «Если мы вместе: пробуем и делаем»

Цель – развитие навыков самопрезентации, взаимопонимания, умения работать в команде.

Задачи

- Развитие наблюдательности, внимания к оценке положительных качеств личности.
- Создание условий для понимания ограничений в возможностях субъекта.

Ожидаемые результаты

- Первичные умения делать комплименты, сдерживать недовольство при выполнении заданий в команде.
- Наличие положительной мотивации к выполнению совместных видов деятельности.

Упражнение-разминка «Поздороваться, как...»

Цель – создание условий для знакомства членов группы друг с другом.

Задание выполняется в двух кругах (внешнем и внутреннем), в которых участники стоят лицом друг к другу. По команде ведущего внешний круг сдвигается на одного участника вправо или влево. Необходимо поздороваться, учитывая особенности собеседника: его статус (как с директором школы, как с завучем, как с классным руководителем, как с президентом), родственные связи (как с родителем, с бабушкой или дедушкой), взаимоотношения с ним (как с любимым, как с другом, как с членом отряда, с вожатой или воспитателем), его состояние и качества личности (стеснительный или уверенный в себе человек, заикающийся, в радостном настроении).

Комментарий для ведущего: с детьми младшего школьного возраста можно использовать названия героев мультфильмов, невербальные способы приветствия (носком ноги, локтем руки, лбом, пяткой).

Упражнение «Построй фигуру»

Цель – создание условий для понимания ограничений в возможностях субъекта.

Задание выполняется в команде. На первом этапе участники встают в шеренгу, и им необходимо соединиться друг с другом одной веревочкой (ниткой). На втором этапе необходимо всем вместе (командой) с закрытыми глазами построить геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник, ромб, пятиугольник).

Комментарий для ведущего: детям младшего школьного возраста ведущий подсказывает, что сначала с открытыми глазами надо обсудить последовательность действий. Можно взяться за руки, а не использовать нитку, чтобы соединить участников. После построения первой фигуры анализируем, удалось ли построить фигуру и что помогло. Если фигуру не построили с закрытыми глазами, предлагаем построить ее с открытыми глазами и понять, что помешало или помогло построить.

Упражнение «Переправа»

Цель – создание условий для понимания ограничений в возможностях субъекта.

Команда должна переправиться (перепрыгнуть) через веревку, натянутую на определенной высоте над землей. Условия: необходимо перепрыгнуть одновременно, всем вместе, нельзя касаться веревки. Если не удовлетворено одно из условий, то вся команда возвращается на стартовую линию и заново выполняет задание. Высота веревки регулируется в зависимости от возраста участников: чем они старше, тем веревочка выше. Можно использовать несколько уровней: низкий, средний и высокий.

Комментарий для ведущего: после попытки анализируются способы, которые помогли выполнить задание (выровнять носки ног для прыжка, взяться за руки, при низкой высоте стоять поближе друг к другу, при увеличении высоты немного раздвинуться командой).

Упражнение «Комплимент»

Цель – освоение правил выражения позитивных и негативных эмоций.

Участники сидят по кругу. Необходимо сделать комплимент соседу справа или слева.

Комментарий для ведущего: говорить комплименты сложно, если нет навыка. Его можно тренировать. Комплименты могут быть связаны с внешностью, личностными качествами, особенностями поведения.

Занятие 4. «Они (лица с ОВЗ) такие же, как мы»

Цель – содействовать осознанию собственных возможностей и адекватному реагированию на людей с ОВЗ.

Задачи

- Содействие позитивному отношению и адекватному реагированию на людей с ОВЗ.
- Содействие осознанию участниками целей и задач тренинга, соотнесению понятий «хочу, могу и надо» при взаимодействии с окружающими.

Ожидаемые результаты

- Появление элементов позитивного отношения к лицам с ОВЗ.
- Частичное осознание участниками целей и задач тренинга.

Упражнение «Качели групповые»

Цель – развитие чувствительности, навыков взаимодействия.

Участники встают в круг плечом друг к другу. Необходимо сначала влево, затем вправо наклониться всей группой. Качание начинается по сигналу ведущего, важно чувствовать плечо соседа, не заваливаться на него, не падать, удерживать равновесие. Задача – чувствовать группу и ее движения.

Упражнение «Надо – не надо»

Цель – формировать умение проявлять заботу о других, развивать навыки социорефлексии.

Работа по группам. Необходимо подумать и сформулировать, чем, как и в каких ситуациях обычный человек может помочь людям с ОВЗ. Чем похожи нормально развивающиеся дети и дети с ОВЗ? Надо ли все делать за человека с ОВЗ? В каких случаях требуется помощь, а что человек с ОВЗ может сделать сам? Обсуждение в группах. Дискуссия.

Комментарий для ведущего: Социорефлексия предполагает умение посмотреть на себя глазами других людей, предвосхитить, как воспримут окружающие те или иные твои поступки. Это позволяет создавать условия для понимания внутреннего мира другого человека, для умения мыслить и думать, как другой.

Упражнение «Что значит любить другого и что значит любить себя?» (по материалам В. А. Солнцевой)

Цель – создать условия для понимания чувства любви и его проявлений.

Ведущий предлагает каждому заполнить таблицу или закончить предложения: «Любить другого человека – это значит...» и «Любить себя – это значит...». Затем проводится обсуждение в группе. Ведущий говорит о том, какое значение имеет любовь к себе и другим людям и как любовь к себе помогает достичь цели. Следует подвести участников тренинга к мысли, что отсутствие любви к себе часто лежит в основе жизненного неуспеха. Задаются вопросы: что такое любовь к себе, чем она отличается от жалости к себе? Ведущий подводит участников к пониманию того, что в основе любви к себе лежит принятие себя таким, каков ты есть.

Упражнение «Я узнал...»

Цель – способствовать развитию рефлексивных процессов.

Вопросы для осмысления

- Какие новые впечатления я получил?
- Что для меня было открытием?
- Что меня огорчило?
- Над чем я задумался?

Занятие 5. «Они (лица с ОВЗ) круче, чем мы»

Цель – расширение и углубление представлений о людях с ОВЗ.

Задачи

- Ознакомление с возможностями лиц с ОВЗ и правами людей с инвалидностью.
- Пробуждение в детях чувства милосердия, готовности помочь людям, попавшим в беду.

Ожидаемые результаты

- Повышение информированности.
- Проявления готовности помочь окружающим.

Упражнение «Кто они, люди с ОВЗ?»

Цель – ознакомление с возможностями лиц с ОВЗ (приложение 1, 2, 3, 4, 5, 6).

Занятие строится в формате информирования, показа видеосюжетов, репортажей, отрывков фильмов. Методы: беседа, работа в малых группах, мозговой штурм.

Примерные темы для обсуждения

- Возможности людей с инвалидностью (известные люди с инвалидностью).
- Спортсмены-инвалиды. Особенности паралимпийского движения.

Упражнение «Круг доверия» (К. Фоппель)

Цель – создание условий для доверительного общения.

Группа выстраивается в большой круг. Участники закрывают глаза, руки держат на уровне груди ладонями наружу. Надо одновременно перейти с одной стороны круга на другую. В середине круга возникнет путаница, но если каждый ориентируется в ситуации, то сможет выполнить задание. Сначала движение возможно только в медленном темпе. Когда группа успешно справится с заданием, участники могут повторить эксперимент, двигаясь немного быстрее. Чем быстрее они идут, тем осторожнее приходится быть. По окончании каждого упражнения происходит обсуждение и рефлексия.

Занятие 6. «Они (лица с ОВЗ) и мы вместе – сила!»

Цель – содействие формированию командного духа и позитивного настроения на взаимодействие.

Задачи

- Расширять навыки командной работы, взаимоподдержки, саморефлексии.
- Стимулировать интерес к проявлению активной жизненной позиции в различных сферах деятельности.

Ожидаемые результаты

- Расширение навыков работы в команде, взаимоподдержки, саморефлексии.
- Наличие положительной мотивации.

Упражнение «Карандаши» (А. Г. Грецов)

Цель – совершенствование навыков командной работы и взаимоподдержки.

Участники, стоящие напротив друг друга, держат карандаши подушечками указательных пальцев, стараются не уронить карандаши, выполняя команды: не выпуская карандашей, поднять и опустить руки, вытянуть их вперед или отвести их назад, присесть, сделать несколько шагов вправо – влево.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания: поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение; вытянуть руки вперед, отвести назад; сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга); наклониться вперед; назад; выпрямиться; присесть; встать.

Комментарий для ведущего: можно усложнить упражнение, выполняя одновременно два движения (например, шагнуть вперед – поднять руки). Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы. Держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью. Выполнять упражнение с закрытыми глазами. Если упражнение выполняется под медленную музыку, то в кругу можно устроить настоящий танец.

Упражнение «Перекресток» (В. А. Солнцева)

Цель – развитие навыков саморефлексии.

Предлагается инструкция: «Ты путник, идешь по дороге, которая называется «Жизнь». Дорога привела тебя к перекрестку. Оглядишься и задумайся, по какому пути идти дальше. Какие мысли и чувства возникают у тебя на этом перекрестке? На листе бумаги схематично изобрази линию своей жизни. Отметь на ней отрезок своей прошлой жизни, свое положение в настоящий момент и нарисуй возможные варианты своего будущего. С чем ты встретишься на пути? Что может способствовать достижению радости на этом пути? Как можно обойти препятствия?» Далее следует обмен мнениями по поводу результатов выполнения упражнения.

Упражнение» Слепой и поводырь»

Цель – приобретение опыта доверия к окружающим, опыта зависимости от партнера и ответственности за него.

Работа в парах. В каждой паре выбирается «слепой» и «поводырь». Инструкция «поводырям»: «Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром. Важна аккуратность, тактичность, бережное и чуткое отношение». Участники в парах расходятся по комнате (возможен выход за пределы помещения). «Поводырь» ведет «слепого» за собой (или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через десять минут участники меняются ролями. По завершении упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они себя чувствовали в роли «поводыря» и «слепого», было ли им удобно в этой роли, доверяли ли они своему партнеру.

Упражнение – рефлексия «Я узнал о других...»

Цель – способствовать развитию рефлексивных процессов.

Игроки по очереди передают мяч по кругу, отвечая на вопросы: «Какие новые ощущения и впечатления я получил на этом занятии от других, от взаимодействия с ними?»; «Что я открыл в других, чего не заметил сразу?»; «В ком я больше открыл за время занятий: в себе или в других?»; «Какие упражнения я запомнил больше всего?»

Литература

1. Алехина, С. В., Алексеева, М. А., Агафонова, Е. Л. Готовность педагогов как основной фактор успешности инклюзивного процесса в образовании /С. В. Алехина, М. А. Алексеева, Е. Л. Агафонова – Текст : непосредственный // Психологическая наука и образование. – 2011. – № 1. – С. 83–91.
2. Барлыбаев, Х. А. О философии солидарных отношений /Х. А. Барлыбаев. – Текст : непосредственный // Вопросы философии. – 2018. – № 12. – С.37–46.
3. Бартус, Е. Отношение общества к людям с ограниченными возможностями / Бартус Е. – Текст : непосредственный // Ярославский педагогический вестник. – 2013. – № 2. – Том II. Психолого-педагогические науки. С. 63–67.
1. Басаргина, Д. В., Семенова, Т. В. Игры в тренинге. Любимые рецепты успешного тренера. / Д. В. Басаргина, Т. В. Семенова. – Санкт-Петербург : Речь, – 2010. – 174 с. – Текст : непосредственный.
2. Биркенбиль, В. Ф. Коммуникационный тренинг. Наука общения для всех. / В. Ф. Биркенбиль. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, – 2002. – 352 с. – Текст : непосредственный.
3. Битянова, М. Р. Социальная психология, учебное пособие / М. Р. Битянова. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 368 с. – Текст : непосредственный.

4. Бука, Т. Л., Митрофанова, М. Л. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения. Учебное пособие. / Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. – Москва : Институт психотерапии, 2008. – 144 с. – Текст : непосредственный.
5. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Учебное пособие. / И. В. Вачков. – Москва : Ось-89, 1999. – 176 с. – Текст : непосредственный.
4. Веселова, Е. К., Дворецкая, М. Я. Социокультурные и мировоззренческие аспекты подготовки специалистов помогающих профессий. / Е. К. Веселова, М. Я. Дворецкая. – Текст : непосредственный // Вестник КГУ. Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019. – № 3. – С.129–135.
5. Гонеев, А. Д. Компетентностный подход в формировании у бакалавров педагогического образования готовности к профессиональной деятельности в условиях инклюзивного образования // Интегративные тенденции в медицине и образовании. – 2016. Т. 1-1. – С. 44–53. – Текст : непосредственный.
6. Горюшина, Е. А., Гусева, Н. А., Румянцева, Н. В. Повышение доступности дополнительного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья: методические рекомендации. / под ред. А. В. Золотаревой. – Ярославль : РИО ЯГПУ, 2018. – 103 с. – Текст : непосредственный.
6. Грецов, А., Бедарева, Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 192 с. – Текст : непосредственный.
7. Детцель, А. Десять всемирно известных людей с ограниченными возможностями // «Комсомольская правда». URL: <https://www.vologda.kp.ru/daily/26166.5/3053507/> (дата обращения: 15.11.2021) – Текст : электронный.
8. Дубровина, И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности. // Вестник практической психологии образования. – 2009. Том 6. № 3. – С.17–21. – Текст : непосредственный.
9. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения. / Е. А. Климов. – Москва : Академия, 2004. – 304 с. – Текст : непосредственный.
10. Климова, Е. К. Психология успеха. Тренинг личностного и профессионального развития: учебно-методическое пособие. / Е. К. Климова. – Санкт-Петербург : Речь, 2013. – 160 с. – Текст : непосредственный.
7. Кожанова, Н. С. Коммуникативная толерантность участников инклюзивного образования // Перспективы науки. – 2017. – № 10. – С. 75–80. – Текст : непосредственный.
8. Концепция и модели повышения доступности реализации дополнительных общеобразовательных программ: коллективная монография. / под. ред. А. В. Золотаревой, Л. В. Байбородовой, Н. П. Ансимовой. – Ярославль : РИО ЯГПУ, 2018. – 483 с. – Текст : непосредственный.
9. Котов, С. В. Инклюзивное образование: трансформация системы образования. – Текст : электронный. / С. В. Котов // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2016. – № 12. – С. 30–36.
10. Лебедева, О. В. Проблема профессиональной и личностной готовности психолога к практической деятельности в условиях модернизации отечественной системы образования. // Мир психологии. – 2013. – С. 182–189. – Текст : непосредственный.

11. Малофеев, Н. Н. Особый ребенок – вчера, сегодня, завтра: Учебное пособие. / под. ред. Н. Н. Малофеева. – Москва, 2007. – 145 с. – Текст : непосредственный.

11. Мелина, Е. В. Роль специалистов помогающих профессий в инклюзивном образовании. // Инклюзия в образовании. – 2016. – № 3. – С. 67–73. – Текст : непосредственный.

12. Монтессори, М. Заповеди для родителей. URL: <http://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/10-zapovedej-yanusha-korchaka-dlya-roditelej-680255/> © AdMe.ru (дата обращения: 13.11.2021) – Текст : электронный.

12. Педагогические системы обучения и воспитания детей с особыми образовательными потребностями: Учебное пособие. / Под. ред. А. Ю. Кабушко, М. Н. Алексеевой. – Ставрополь, 2011. – 372 с. – Текст : непосредственный.

13. Петрановская, Л. Восемь правил счастливых взаимоотношений с детьми. URL: <https://chips-journal.ru/reviews/ludmila-petranovskaa-8-pravil-scastlivyh-vzaimootnosenij-s-det-mi> (дата обращения: 13.11.2021) – Текст : электронный.

14. Петрановская, Л. Восемь правил, чтобы не услышать от ребенка «да пошли вы!» URL: <https://www.pravmir.ru/lyudmila-petranovskaya-vosem-pravil-chtobyi-ne-uslyishat-ot-rebenka-da-poshli-vyi/> (дата обращения: 13.11.2021) – Текст : электронный.

15. Практикум по социально-психологическому тренингу. / Под. ред. Б. Д. Парыгина. Санкт-Петербург : Изд-во Михайлова В. А., 2000. – 352 с. – Текст : непосредственный.

16. Программа профилактического тренинга для подростков «Ступени». Руководство для тренера. / Под ред. Р. В. Йорика, А. В. Шаболтас. Санкт-Петербург : Врачи детям, 2009. – 92 с. – Текст : непосредственный.

17. Пряжников, Н. С. Профориентология. Учебник и практикум для академического бакалавриата. Н. С. Пряжников. – Москва : Юрайт, 2016. – 405 с. – Текст : непосредственный.

13. Российские и зарубежные исследования в области инклюзивного образования. / под. ред. В. Л. Рыскиной, Е. В. Самсоновой. – Москва : ФОРУМ, 2012. – 208 с. – Текст : непосредственный.

14. Румянцева, Т. Афоризмы для души: «Лекарственница из слов». URL: <http://rumyantsevatv.ru/articles/aforizmy-dlya-dushi-popolnyaemyj-archiv/> дата обращения: 13.11.2021) – Текст : электронный.

18. Самоукина, Н. В. Игры в школе и дома: Психотерапевтические упражнения и коррекционные программы. / Н. В. Самоукина. – Москва : Новая школа, 1995. – 162 с. – Текст: непосредственный.

15. Серафимович, И. В., Беляева, О. А., Баранова, Ю. Г. Социально-психологическое взаимодействие участников образовательного процесса в обеспечении условий для формирования и развития личностных результатов школьников. //Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. Т. 7. – № 1. – С. 312–316. – Текст : непосредственный.

16. Слюсарева, Е. С. Психологические барьеры взаимодействия субъектов инклюзивной образовательной среды. // Вестник КГУ. Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019. № 3. – С. 62–66. – Текст : непосредственный.
19. Фоппель, К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения. / К. Фоппель. – Москва : Генезис, 2010. – 336 с. – Текст : непосредственный.
20. Хмель, С. Психологическая зарисовка «Когда-нибудь у меня родится сын...». URL: <https://fit4brain.com/7537>, URL: <https://mel.fm/author/svetlana-khmel> (дата обращения: 13.11.2021) – Текст : электронный.
17. Ainscow, M. Promoting inclusion and equity in education: lessons from international experiences. *Nordic Journal of Studies in Educational Policy*. 2020. 1-10. 10.1080/20020317.2020.1729587. doi: <https://doi.org/10.1080/20020317.2020.1729587> – Текст : электронный.
18. Alves, I. International inspiration and national aspirations: Inclusive education in Portugal. *International Journal of Inclusive Education*. 2019. 23(7/8), pp. 862–875.
19. Armstrong, P., Ainscow, M. School-to-school support within a competitive education system: Views from the inside. *School Effectiveness, School Improvement*. 2018. 29(4), pp. 614–633.
20. Bubb, S., Crossley-Holland, J., Cordiner, J., Cousin, S., Earley, P. Understanding the middle tier: Comparative costs of academy and LA-maintained school systems. London: Sara Bubb Associates. 2019. 116 p. doi: [10.13140/RG.2.2.23574.29761](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23574.29761) – Текст : электронный.
21. Kourkoutas, E., Stavrou, P.-D, Loizidou, N. Exploring Teachers' Views on Including Children with Special Educational Needs in Greece: Implication for Inclusive Counseling. *American Journal of Educational Research*. 2017; 5(2):124-130. doi: 10.12691/education-5-2-3.

Десять всемирно известных людей с ограниченными возможностями

Андрей Детцель, По материалам газеты «Комсомольская правда»
<https://www.vologda.kp.ru/daily/26166.5/3053507/>

3 декабря отмечается Международный день инвалидов. Существует много примеров, когда люди с ограниченными возможностями не просто выживают, а становятся знаменитыми. Мы сделали подборку нескольких инвалидов, ставших всемирно известными.



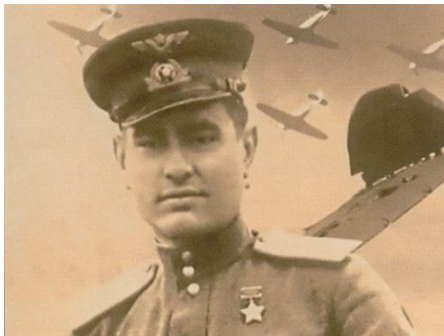
Лауреат Нобелевской премии Стивен Вильям Хокинг изучает фундаментальные законы, которые управляют Вселенной. Он является обладателем двенадцати почетных ученых званий. Его книги «Краткая история времени» и «Черные дыры, молодая Вселенная и другие очерки» стали бестселлерами. При всем при этом еще в 20 лет Хокинг был практически полностью парализован из-за развития неизлечимой формы атрофирующего склероза и остается в этом состоянии всю свою оставшуюся жизнь. У него двигаются только пальцы правой руки, которыми он управляет своим движущимся креслом и специальным компьютером, который за него говорит.



Одна из известных незрячих людей — ясновидящая Ванга. В 12-летнем возрасте Ванга потеряла зрение из-за урагана, который отбросил ее на сотни метров. Нашли ее только вечером с забитыми песком глазами. Отец с мачехой не в состоянии были провести лечение и Ванга ослепла. Она привлекла к себе внимание в годы Второй мировой войны, когда по деревням прошел слух, что она способна определить местонахождение пропавших людей, будь они живы, или места, где они погибли.



Людвиг ван Бетховен - немецкий композитор, представитель венской классической школы. В 1796 году, будучи уже известным композитором, Бетховен начал терять слух: у него развился тинит - воспаление внутреннего уха. К 1802 году Бетховен полностью оглох, но именно с этого времени композитор создал свои самые известные произведения. В 1803 - 1804 годах Бетховеном была написана «Героическая симфония», в 1803-1805 годах - опера «Фиделио». Кроме того, в это время Бетховеном были написаны фортепианные сонаты с «Двадцать восьмой» по последнюю - «Тридцать вторую», две сонаты для виолончели, квартеты, вокальный цикл «К далекой возлюбленной». Будучи абсолютно глухим, Бетховен создал два своих самых монументальных сочинения - «Торжественную мессу» и «Девятую симфонию с хором» (1824).



Летчик Алексей Маресьев, по истории которого была написана «Повесть о настоящем человеке», всю жизнь был очень активен и боролся за права инвалидов. Он один из немногих, кто прошел медкомиссию после ампутации и стал летать с протезами. После войны Маресьев очень много ездил, стал почетным гражданином многих городов. Он стал живым доказательством того, что обстоятельства можно преодолеть.



Франклин Делано Рузвельт - 32-й президент США - также был инвалидом. В 1921 году Рузвельт тяжело заболел полиомиелитом. Несмотря на предпринимаемые в течение многих лет попытки победить болезнь, Рузвельт остался парализованным и прикованным к инвалидной коляске. С его именем связаны одни из самых значительных страниц в истории внешней политики и дипломатии США, в частности, установление и нормализация дипломатических отношений с Советским Союзом и участие США в антигитлеровской коалиции.



Рэй Чарльз, знаменитый американский слепой музыкант, автор более 70 студийных альбомов, один из известнейших в мире исполнителей музыки в стилях соул, джаз и ритм-энд-блюз, 17 раз был награжден премиями «Грэмми», попал в залы славы рок-н-ролла, джаза, кантри и блюза, его записи были включены в Библиотеку Конгресса США. Он ослеп еще в детстве.



Эрик Вайхенмайер - первый в мире скалолаз, который достиг вершины Эвереста, будучи незрячим. Он потерял зрение, когда ему было 13 лет. Однако Эрик закончил учебу, а потом и сам стал учителем средней школы, затем - тренером по борьбе и спортсменом мирового класса. О путешествии Вайхенмайера режиссер Питер Уинтер снял игровой телевизионный фильм «Коснуться вершины мира». Кроме Эвереста Вайхенмайер покорил семерку самых высоких горных пиков мира, включая Килиманджаро и Эльбрус.



Оскар Писториус, инвалид с рождения. Этот человек достиг выдающихся результатов в сфере, где традиционно люди с ограниченными возможностями не могут соревноваться со здоровыми людьми. Не имея ног ниже колена, он стал легкоатлетом-бегуном, причем после многочисленных побед на соревнованиях для инвалидов он добился права соревноваться с полностью здоровыми спортсменами и достиг больших успехов. Он также является популяризатором спорта среди людей с ограниченными возможностями, активным участником программ поддержки инвалидов и своеобразным символом того, сколь высоких успехов может достичь человек с физическими недостатками, даже в такой специфической сфере, как спорт.



Слепой американский музыкант, Стиви Уандер, оказавший огромное влияние на развитие музыки XX века в целом, был одним из основоположников классического соула и R'n'B. Стиви Уандер находится на втором месте среди музыкантов эстрадного направления по количеству полученных им премий Грэмми: он получал их 25 раз, в том числе за жизненные достижения. Музыкант ослеп вскоре после рождения.

Приложение 2

Заповеди М. Монтессори для родителей



Краткая информация об авторе: Мария Монтессори – итальянский врач и педагог, наиболее известна своей уникальной педагогической системой, основанной на идее свободного воспитания, которая носит её имя.

М. Монтессори сформулировала краткие заповеди-напоминания для родителей. Они просты, но, если вдуматься в каждую из них, это многотомная мудрость в нескольких словах.

1. Детей учит то, что их окружает.
2. Если ребенка часто критикуют — он учится осуждать.
3. Если ребенка часто хвалят — он учится оценивать.
4. Если ребенку демонстрируют враждебность — он учится драться.
5. Если с ребенком честны — он учится справедливости.
6. Если ребенка часто высмеивают — он учится быть робким.
7. Если ребенок живет с чувством безопасности — он учится верить.
8. Если ребенка часто позорят — он учится чувствовать себя виноватым.
9. Если ребенка часто одобряют — он учится хорошо к себе относиться.
10. Если к ребенку часто бывают снисходительны — он учится быть терпеливым.
11. Если ребенка часто подбадривают — он приобретает уверенность в себе.

12. Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя необходимым — он учится находить в этом мире любовь.

13. Не говорите плохо о ребенке — ни при нем, ни без него.

14. Концентрируйтесь на развитии хорошего в ребенке, так что в итоге плохому не будет оставаться места.

15. Всегда прислушивайтесь и отвечайте ребенку, который обращается к вам.

16. Уважайте ребенка, который сделал ошибку и сможет сейчас или чуть позже исправить ее.

17. Будьте готовы помочь ребенку, который находится в поиске, и быть незаметным для того ребенка, который уже все нашел.

18. Помогайте ребенку осваивать неосвоенное ранее. Делайте это, наполняя окружающий мир заботой, сдержанностью, тишиной и любовью.

19. В обращении с ребенком всегда придерживайтесь лучших манер — предлагайте ему лучшее, что есть в вас самих.

Источник: URL: <http://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/10-zapovedej-yanusha-korchaka-dlya-roditelej-680255/> © AdMe.ru (дата обращения: 13.11.2021).

Приложение 3

Афоризмы для души. Т. Румянцевой



Краткая информация об авторе: Румянцева Татьяна – к.психол. наук, семейный психолог, психолог-психоаналитик, практик EMDR, практикующий психолог, Ярославль.

«Дайте человеку все, чего он желает, и в ту же минуту он почувствует, что это все не есть все». **Иммануил Кант**

«Мелкие радости куда важнее крупных. Рано утром по весне прогуляться пешком не в пример лучше, чем катить восемьдесят миль в самом роскошном автомобиле; а знаете почему? Потому что все вокруг благоухает, все растет и цветет. Когда идешь пешком, есть время оглядеться вокруг, заметить самую малую красоту». **Рэй Бредбери. Вино из одуванчиков**

«Ты прощаешь других не для того, чтобы излечить их. Ты прощаешь других, чтобы излечить себя». **Чак Хиллинг**

«Люди вообще стыдятся хороших вещей, например Человечности, Любви, своих слёз, тоски, всего, что не носит серого цвета». **К. Паустовский. «Блisterающие облака»**

«Иногда хватает мгновения, чтобы забыть жизнь, а иногда не хватает жизни, чтобы забыть мгновение». **Джим Моррисон**

«...И покуда мы верим в свою мечту, — ничто не случайно». **Ричард Бах**

«Мало делать правильные поступки, надо ещё распознать время, в которое надлежит их сделать. Мы не можем сесть в лодку, которая уже проплыла мимо, или в ту, которая ещё не пришла. Знать, как действовать, — половина дела, другая половина — знать время, когда совершать действие. Для всех дел в мире есть надлежащее время, но чаще всего люди упускают его». **И. Ефремов**

«Пора перестать ждать неожиданных подарков от жизни, а самому делать жизнь». **Лев Толстой**

«Если вы что-то сделали для близкого человека, но при этом вам не нравится его реакция, кажется, что он невнимателен или неблагодарен, значит вы это делали для себя». **Эрих Мария Ремарк**

«Присвоив себе ту или иную маску, человек со временем так привыкает к ней, что и вправду становится тем, чем сначала хотел казаться». **Уильям Сомерсет Моэм**

«Чем безупречнее человек снаружи, тем больше демонов у него внутри». **Зигмунд Фрейд**

«В нашу жизнь приходит радость, когда у нас есть чем заняться; есть кого любить; и есть на что надеяться». **Виктор Франкл**

«Легче расстаться с человеком, чем с иллюзиями на его счет...» **Марта Кетро**

«Возможно, в этом мире ты всего лишь человек, но для кого-то ты — весь мир...» **Габриэль Гарсиа Маркес**

«Единственное знание, которое имеет для меня смысл, это то, которое получаешь самостоятельно, делая то, что подсказывает сердце» **Ричард Бах**

«Человеку, стоящему высоко в умственном отношении, одиночество доставляет двойную выгоду: во-первых, быть с самим собою и, во-вторых, не быть с другими». **Артур Шопенгауэр**

«Большинство неправильных шагов совершаются стоя на месте». **Томми Дюар**

«Все человеческие мнения относительны: каждый смотрит на вещи так, как ему удобно». **Вильгельм Виндельбанд**

«Живя с людьми, не забывай того, что ты узнал в уединении. В уединении обдумывай то, что узнал из общения с людьми». **Лев Толстой**

«Все ответы находятся в тебе. Ты знаешь больше, чем написано в книгах. Но чтобы вспомнить это, нужно читать книги, смотреть в себя, слушать себя и доверять себе». **Лев Толстой**

«Стоит только иначе взглянуть на вещи, и жизнь потечёт в ином направлении» **(неизвестный автор)**

«Изменения — это всегда страшно. Но никто не изменит за вас вашу жизнь. Вы понимаете, какой должны сделать выбор, но, несмотря на страх, двигаетесь вперед. Это главное правило успеха». **Пауло Коэльо**

«Каждый человек, подобно луне, имеет свою неосвещенную сторону, которую он никому не показывает». **Марк Твен**

«Отношения бывают неудачными, когда человек частично – с другим, а частично еще с кем-то вымышленным» **Ирвин Ялом**

«Через двадцать лет вы будете больше жалеть не о том, что вы сделали, а о том, что не сделали. Так скидывайте узлы, выплывайте из тихих гаваней. Поймайте ветер в свои паруса. Исследуйте. Мечтайте. Открывайте». **Марк Твен**

«Истина часто неутешительна. Она утешительна лишь для тех, кто не хочет ее игнорировать. Таких людей истина не только утешает, но и вдохновляет». **Томас Эдисон**

«Иногда то, что мы знаем, бессильно перед тем, что мы чувствуем». **Стивен Кинг**

«Если мы перестанем делать глупости – значит, мы состарились». **Эрих Мария Ремарк**

«Сегодня пересаживали рыбок из одного аквариума в другой. В ходе издевательства над животными в очередной раз подтвердились следующие житейские правила: – сопротивление судьбе — главная причина стрессов; – если вам кажется, что судьба обращается с вами грубо и немилосердно, это вовсе не значит, что вам желают зла. Просто вы заняли неудобную для нее позицию; – если увлеченно заниматься любимым делом (например, сосать корягу), можно пропустить даже апокалипсис». **М. Фрай. Книга одиночеств**

«– Радость моя, но, если ты прочитаешь такие книги сейчас, что ты станешь делать, когда вырастешь большой?— Я их буду жить». **Жан Поль Сартр, «Слова»**

«Иллюзии привлекают нас тем, что избавляют от боли, а в качестве замены приносят удовольствие. За это мы должны без сетований принимать, когда, вступая в противоречие с частью реальности, иллюзии разбиваются вдребезги». **Зигмунд Фрейд**

«Если вы хотите сделать что-то великое в «один прекрасный день», помните, один прекрасный день — это сегодня!» **Джордж Лукас**

«Когда страдания сменяются размышлениями, они перестают с прежней силой терзать нам сердце». **Марсель Пруст**

«Тоска — это когда жаждешь чего-то, сам не знаешь чего... Оно существует, это неведомое и желанное, но его не высказать словом». **Антуан де Сент-Экзюпери «Планета людей»**

«Все дело в мыслях. Мысль — начало всего. И мыслями можно управлять. И потому главное дело совершенствования: работать над мыслями». **Лев Толстой**

«Жизнь — как вождение велосипеда. Чтобы сохранить равновесие, ты должен двигаться». **Альберт Эйнштейн**

«Исключительно правильные люди утомляют меня до смерти. Мне нравится окружать себя странными и интересными людьми, потому что они дают мне ощущение полноты жизни». **Фредди Меркьюри**

«Твой учитель — это не тот, кто тебя учит, а тот, у кого учишься ты». **Ричард Бах**

«Если моё отсутствие ничего не меняет в вашей жизни, то моё присутствие в ней уже не имеет никакого значения». **Бернард Шоу**

«Настоящая близость означает, что кто-то разделяет меня со мной. Это значит, что кто-то приглашает меня быть с ним, переживать его как другого, а сам, в свою очередь, имеет желание переживать меня. Если я готов принять это приглашение, тогда я действительно люблю». **Альфريد Лэнгле**

«Клятвы, данные в бурю, забываются в тихую погоду». **Уильям Шекспир**

«Счастье не приходит в нашу жизнь с фанфарами... Те вещи, которые дарят истинное счастье, приходят на цыпочках и тихо ждут, когда мы их заметим». **Одри Хепберн**

«Границы? Не видел ни одной. Правда, слышал, они есть в головах у некоторых людей». **Тур Хейердал**

«Есть одна простая практика для развития способности прощать: сначала мы признаем свои чувства — стыд, чувство мести, смущение, сожаление, раскаяние, а затем прощаем себя за то, что мы обычные люди и нам свойственны все человеческие слабости. После этого отпускаем боль и начинаем всё сначала. Нет никакой необходимости нести старый груз с собой: мы можем признать, простить и начать заново. Практикуя таким образом, мы постепенно научимся осознавать чувство сожаления о совершенных нами ошибках; научимся прощать себя и других, и, может быть, даже тех, кто причинил нам вред. Способность прощать проявится в нас как естественное выражение открытого сердца, нашей изначальной внутренней доброты. Каждый момент у нас есть возможность всё начать сначала». **Пема Чодрон**

«Неудовлетворенность — следствие не сделанного выбора. Когда человек, имея желание, не предпринимает достаточно усилий для его реализации и не отказывается от него по-настоящему». **А. Уманская**

«Если любишь цветок — единственный, какого больше нет ни на одной из многих миллионов звёзд, этого довольно: смотришь на небо и чувствуешь себя счастливым. И говоришь себе:» Где-то там живёт мой цветок...» **Антуан де Сент-Экзюпери**

«Почаще смотрите на звезды. Когда будет на душе плохо, смотрите на звезды или на лазурь днем. Когда грустно, когда вас обидят, когда что не будет удаваться, когда придет на вас душевная буря — выйдите на воздух и останьтесь наедине с небом. Тогда душа успокоится». **Павел Флоренский**

«Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает то, что с ним происходит». **Мишель де Монтень**

«Часто люди стараются промолчать вовсе не потому, что им совершенно нечего сказать, а как раз наоборот» **(неизвестный автор)**

«Кто из вас в своей жизни хоть раз пилит опилки? Конечно, никто не может пилить опилки. Они уже напилены. То же самое с прошлым. Когда вы начинаете беспокоиться о вещах, которые уже прошли, вы занимаетесь тем, что пилите опилки». **Дейл Карнеги**

«Мне нравится ваш оптимизм. Постараюсь отрастить себе такой же... Чем вы его поливаете?» **Макс Фрай**

«На свете нет ничего совершенно ошибочного. Даже сломанные часы дважды в сутки показывают точное время». **Пауло Коэльо**

«Все великие перемены в жизни одного человека, а также и всего человечества, начинаются и совершаются в мысли. Для того, чтобы могла произойти перемена чувств и поступков, должна произойти, прежде всего, перемена мысли». **Лев Толстой**

«Родная душа – это тот, у кого есть ключи от наших замков, и к чьим замкам подходят наши ключи. Когда мы чувствуем себя настолько в безопасности, что можем открыть наши замки, тогда наши подлинные «Я» выходят навстречу друг другу, и мы можем быть полностью и искренне теми, кто мы есть». **Ричард Бах «Мост через вечность»**

«У вас есть паруса, а вы вцепились в якорь...» **Конфуций**

«Можешь ударить меня правдой, но никогда не жалея меня ложью». **Джек Николсон**

«Глупо в печали рвать на голове волосы, ибо наличие лысины не уменьшает страданий». **Цицерон.**

«Некоторые шансы лучше упускать. Для того, чтобы не лишиться всех остальных». **Макс Фрай**

«Если внутри у тебя всё в порядке, то и снаружи всё встанет на свои места». **Экхарт Толле**

«Любой выбор мы делаем сами. Да, он зависит от обстоятельств, знания, возможностей. Но на что бы мы ни опирались, совершая этот выбор, — жить с результатами потом нам». **Эльчин Сафарли**

«Человек сам строит вокруг себя жёсткий забор из этих самых нельзя, не могу, не положено. А потом выглядывает из-за этого забора и завидует тем, кто живёт на свободе...» **Александр Свияш**

«В каждой перемене, даже в самой желанной, есть своя грусть, ибо то, с чем мы расстаёмся, есть часть нас самих. Нужно умереть для одной жизни, чтобы войти в другую». **Анатоль Франс**

«Все в наших руках, поэтому их нельзя опускать». **Коко Шанель**

«Я не стучусь в закрытую дверь! В ответ, Я молча закрываю свою... Я не навязываюсь! Мир огромен — и там уж точно есть тот, кто счастлив получая именно мое общение, мой взгляд и мою улыбку... Я не ревную! Если человек твой — то он твой, а если его тянет еще куда-то, то ничто его не удержит, да и тем более он не стоит ни моих нервов, ни внимания». **Пауло Коэльо**

«Если в результате выяснения отношений с кем-то, они испортились, — значит, они не были хорошими до их выяснения. Выяснение только поставило все на свои места». **Арон Вигушин**

«Никогда не позволяйте, чтобы за вас думали другие». **Станислав Лем**

«Заблудиться — это наилучший способ найти что-нибудь интересное». **Пауло Коэльо**

«Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает то, что с ним происходит». **Мишель де Монтень**

«Все мы уникальны. Никогда ни у кого не спрашивайте, что правильно, а что неправильно. Жизнь — эксперимент, в ходе которого следует выяснить, что правильно, что неправильно. Иногда, может быть, вы поступите неправильно, но это даст соответствующий опыт, от которого вы тут же получите пользу» **ОШО**.

«Напоминайте себе почаще, что цель жизни вовсе не в том, чтобы выполнить все намеченное, а в том, чтобы наслаждаться каждым шагом, сделанным на жизненном пути, в том, чтобы наполнить жизнь Любовью». **Ричард Карлсон**

«Если прошлое не отпускает, то оно еще не прошло». **Сафарли**

«Не в состоянии ни жить, ни говорить с людьми. Полная погруженность в себя, мысли только о себе. Мне нечего сказать, никому, никогда». **Кафка**

«Парадокс чтения: оно уводит нас от реальности, чтобы наполнить реальность смыслом». **Даниэль Пеннак**

«Я знаю от некоторых воспоминаний хочется поскорее освободиться. Забыть как страшный сон. Но у каждого из нас есть такие раны, которые долго могут кровоточить, будить по ночам. И тут не стоит паниковать, искать обезболивающие. Стоит лишь набраться терпения и ждать, когда время подберет тебе лекарство. Для каждого оно разное. Для кого-то — новая любовь, для кого-то — ребенок, а для кого-то... хотя бы море. Однажды ты окажешься у моря, и оно унесет на своих волнах боль воспоминаний. У каждого из нас свое море». **Э. Сафарли**

«То, чего не можешь заполучить, всегда кажется лучше того, что имеешь. В этом и состоит романтика и идиотизм человеческой жизни». **Эрих Мария Ремарк**

«Все люди, посланные нам — это наше отражение. И посланы они для того, чтобы мы, смотря на этих людей, исправляли свои ошибки, и когда мы их исправляем, эти люди либо тоже меняются, либо уходят из нашей жизни». **Борис Пастернак**

«— Радость моя, но, если ты прочитаешь такие книги сейчас, что ты станешь делать, когда вырастешь большой? — Я их буду жить». **Сартр**.

«Не нужно додумывать слишком много. Так вы создаете проблемы, которых изначально не было». **Фридрих Ницше**

«Быть абсолютно честным с самим собой — хорошее упражнение». **Зигмунд Фрейд**

«Если мы станем прислушиваться к голосу разума, то у нас никогда не будет любви. У нас никогда не будет друзей. Мы никогда не займемся никаким бизнесом, потому что решим: «Ничего не получится» Или: «Она причинит мне боль». Или: «Я пару раз уже влюблялся неудачно, а потому...». Всё это чепуха! Вы не должны упускать жизнь. Каждый раз прыгайте с утеса и, пока летите вниз, отращивайте крылья». © **Рэй Дуглас Брэдбери**

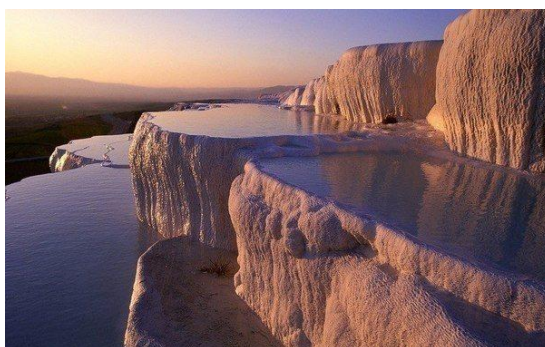
«Каждому человеку в течение дня представляется не менее десяти возможностей изменить свою жизнь. Успех приходит к тому, кто умеет их использовать». **Андре Моруа**

«Но у человека есть одно замечательное свойство: если приходится все начинать сначала, он не отчаивается и не теряет мужества, ибо он знает, что это очень важно, что это стоит усилий». **Рэй Брэдбери**

Румянцева Т. Афоризмы для души: «Лекарственница из слов». URL: <http://rumyantsevatv.ru/articles/aforizmy-dlya-dushi-popolnyaemyj-archiv/> дата обращения: 13.11.2021).

Приложение 4

**Психологическая зарисовка:
«Когда-нибудь у меня родится сын...» С. Хмель**



Краткая информация об авторе: Светлана Хмель – практикующий психолог

Когда-нибудь у меня родится сын, и я сделаю все наоборот. Буду ему с трех лет твердить: «Милый! Ты не обязан становиться инженером. Ты не должен быть юристом. Это неважно, кем ты станешь, когда вырастешь. Хочешь быть патологоанатомом? На здоровье! Футбольным комментатором? Пожалуйста! Клоуном в торговом центре? Отличный выбор!» И в свое тридцатилетие он придет ко мне, этот потный лысеющий клоун с подтеками грима на лице, и скажет: «Мама! Мне тридцать лет! Я клоун в торговом центре! Ты такую жизнь для меня хотела? Чем ты думала, мама, когда говорила мне, что высшее образование не обязательно? Чего ты хотела, мама, когда разрешала мне вместо математики играть с пацанами?» А я скажу: «Милый, но я следовала за тобой во всем, я не хотела давить на тебя! Ты не любил математику, ты любил играть с младшими ребятами». А он скажет: «Я не знал, к чему это приведет, я был ребенком, я не мог ничего решать, а ты, ты, ты сломала мне жизнь» – и разотрет грязным рукавом помаду по лицу. И тогда я встану, посмотрю на него внимательно и скажу: «Значит так. В мире есть два типа людей: одни живут, а вторые ищут виноватых. И, если ты этого не понимаешь, значит, ты идиот». Он скажет «ах» и упадет в обморок. На психотерапию потребуется примерно пять лет. Или не так. Когда-нибудь у меня родится сын, и я сделаю все наоборот. Буду ему с трех лет твердить: «Не будь идиотом, Владик, думай о будущем. Учи математику, Владик, если не хочешь всю жизнь быть оператором колл-центра». И в свое тридцатилетие он придет ко мне, этот потный лысеющий программист с глубокими морщинами на лице, и скажет: «Мама! Мне тридцать лет. Я работаю в „Гугл“. Я впахиваю двадцать часов в сутки, мама. У меня нет семьи. Чем

ты думала, мама, когда говорила, что хорошая работа сделает меня счастливым? Чего ты добивалась, мама, когда заставляла меня учить математику?» А я скажу: «Дорогой, но я хотела, чтобы ты получил хорошее образование! Я хотела, чтобы у тебя были все возможности, дорогой». А он скажет: «А на хрена мне эти возможности, если я несчастен, мама? Я иду мимо клоунов в торговом центре и завидую им, мама. Они счастливы. Я мог бы быть на их месте, но ты, ты, ты сломала мне жизнь» - и потрет пальцами переносицу под очками. И тогда я встану, посмотрю на него внимательно и скажу: «Значит так. В мире есть два типа людей: одни живут, а вторые все время жалуются. И, если ты этого не понимаешь, значит, ты идиот». Он скажет «ох» и упадет в обморок. На психотерапию потребуется примерно пять лет. Или по-другому. Когда-нибудь у меня родится сын, и я сделаю все наоборот. Буду ему с трех лет твердить: «Я тут не для того, чтобы что-то твердить. Я тут для того, чтобы тебя любить. Иди к папе, дорогой, спроси у него, я не хочу быть снова крайней». И в свое тридцатилетие он придет ко мне, этот потный лысеющий режиссер со среднерусской тоской в глазах, и скажет: «Мама! Мне тридцать лет. Я уже тридцать лет пытаюсь добиться твоего внимания, мама. Я посвятил тебе десять фильмов и пять спектаклей. Я написал о тебе книгу, мама. Мне кажется, тебе все равно. Почему ты никогда не высказывала своего мнения? Зачем ты все время отсылала меня к папе?» А я скажу: «Дорогой, но я не хотела ничего решать за тебя! Я просто любила тебя, дорогой, а для советов у нас есть папа». А он скажет: «А на хрена мне папины советы, если я спрашивал тебя, мама? Я всю жизнь добиваюсь твоего внимания, мама. Я помешан на тебе, мама. Я готов отдать все, лишь бы хоть раз, хоть раз понять, что ты думаешь обо мне. Своим молчанием, своей отстраненностью ты, ты, ты сломала мне жизнь» - и театрально закинет руку ко лбу. И тогда я встану, посмотрю на него внимательно и скажу: «Значит так. В мире есть два типа людей: одни живут, а вторые все время чего-то ждут. И, если ты этого не понимаешь, значит, ты идиот». Он скажет «ах» и упадет в обморок. На психотерапию потребуется примерно пять лет.

Хмель С. Психологическая зарисовка «Когда-нибудь у меня родится сын...» URL: <https://fit4brain.com/7537>, URL: <https://mel.fm/author/svetlana-khmel> дата обращения: 13.11.2021).

**Восемь правил, чтобы не услышать
от ребенка «да пошли вы!» Л. Петрановская**



Краткая информация об авторе: Людмила Владимировна Петрановская – семейный психолог, специалист по семейному устройству. В 2012 году создала Институт развития семейного устройства – общественную организацию, обучающую будущих приемных родителей. Лауреат Премии Президента РФ в области образования. Автор серии книг для детей и подростков «Что делать, если...», книг для родителей – «Приемный ребенок в семье», «Если с ребенком трудно», «Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка», «Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы».

№ 1: Не требуйте от себя слишком многого

Очень много лет родители растили детей, не очень понимая, как на них отражаются действия, поступки, их эмоциональное состояние: ребенок и ребенок, куда он денется, вырастет! С развитием психологии, психиатрии стало выясняться, что на самом деле то, как родители строят отношения с детьми, на детях очень сильно отражается. Это знание в свое время очень впечатлило человечество...

Пришло понимание, что нужно ребенка принимать, понимать, нужно идти навстречу его потребностям, принимать его чувства. Но обратная сторона этой идеи такова: сейчас есть тенденция фетишизации теории привязанности.

В результате родители все время боятся что-то сказать не так, травмировать детей, недолюбить, недопонять, недопринять. Это состояние я бы назвала «родительский невроз» – состояние, когда родитель думает о ребенке, о проблемах с ребенком, о его поведении, развитии и т.д. гораздо больше, чем о себе самом, о своих интересах и потребностях: «А достаточно ли я принимаю своего ребенка? Не задалбываю ли я его своим вниманием? От того, что я сейчас посидела в фейсбуке, у него не развилась депривация? То, что я завязала ему шарф, не было ли это гиперопекой?»...

Любая тревога, любое чувство вины – это всегда обратная сторона фантазии о своем всемогуществе: представления, что, если мы будем мудрыми, терпеливыми, «просветленными» родителями, такими, чтоб комар носа не подточил, тогда гарантированно ребенок вырастет гармоничным, смелым, развитым, добрым и любящим.

Но теория привязанности – не про эльфов. Она отрабатывалась не на эльфоподобных, у наших предков она была такая же, как у нас! Не надо ломать

и переделывать себя. Вы с ребенком своим живете, вы его растите, вы его знаете, вы его любите, он рядом. В самом главном все уже хорошо. С остальным разберетесь, так или иначе.

№ 2: Не воспринимайте ребенка как объект борьбы

В голове людей сильна идея борьбы с ребенком. Мы привыкли воевать с детьми. Часто можно услышать от родителей: «Ребенок делает то-то и то-то. Как с этим бороться?» или «Ребенок не делает того и того. Мы с этим боремся, но ничего не получается!» Терминология борьбы, противостояния... В архаичном обществе такого вопроса не возникает: если я взрослая особь, которая может зажечь огонь, принести кусок мамонта и отогнать саблезубых тигров, не возникает вопроса, уважает меня ребенок или нет. Взрослый – человек, от которого зависит жизнь ребенка! Борьба начинается там, где нет естественных оснований (*для иерархии и уважения*). На уровне патриархального общества иерархия построена уже на том, что так *должно быть*...

Часто можно услышать: «А что же, ребенок разве не *должен* уважать родителя?» «Разве он не *должен* понимать, что у него есть обязанности?» Ну, хорошо.

Давайте напишем на стенке: «Ребенок, понимай: у тебя есть обязанности!» Это не работает.

Все такие слова – говорят о беспомощности. Это протест: почему он нас не понимает?..

Не воюйте с ребенком. Он же ваш детеныш и любит вас всем сердцем... Если чувствуете, что увязли в борьбе, самое время – перелезть через баррикаду и встать рядом с ребенком.

№ 3: Не устанавливайте «железобетонные» принципы

Все утверждения, которые начинаются словами «всегда», «никогда», «ни в коем случае», говорят о тревожности. А тревожность говорит о том, что нет уверенности в себе как в родителе, нет контакта с ребенком, нет умения гибко обращаться и адаптировать свои слова и поступки к той реальности, которая у нас есть сейчас.

Если мы уверены в себе как родители, мы понимаем, что разберемся.

Когда мы не уверены в себе, не уверены, что разберемся, мы устанавливаем жесткие правила.

Например, всегда быть последовательными: раз сказал – все, никогда не менять своего решения. Или – всегда давать ребенку отвечать за последствия: раз он что-то забыл, пусть отвечает за последствия. Если бы мы так вели себя со своими супругами?.. Представьте, что ваш муж уходит на работу, вы знаете, что у него очень важное совещание, и тут замечаете, что он забыл папку с документами на эту встречу. И что, вы подумаете: «Иди, иди, дорогой, пусть наступят последствия»? Нет, конечно. То же самое с детьми.

№ 4: Не подчиняйте ребенка своим ожиданиям

Принятие ребенка – это работа, которую родители делают всю жизнь... В патриархальном обществе было очень жестко с принятием детей: ребенок должен был соответствовать ожиданиям. Постепенно жесткие ожидания от ребенка перестали восприниматься как правомерные. Но и сегодня родителям

каждый раз приходится сталкиваться с вопросом принятия: «Мой ребенок не такой, как мне бы было удобно, как мне давно хотелось, как мне мечталось»; хотели девочку, родился мальчик, хотели решительного мальчика, родился робкий, хотели, чтобы ребенок читал книжки, а он играет в хоккей...

Правда в том, что дети устроены так, что они четко вычисляют ту сферу, которую мы в них не принимаем. И с большой вероятностью то, что вы в ребенке не принимаете, он вам и выдаст.

Потому что ребенку очень важно принятие, ему нужна его субъектность, он хочет, чтобы вы считали его человеком, независимой личностью, чтобы уважали его право быть таким, каким он хочет. Для ребенка очень тяжело, когда мы вгоняем его в прокрустово ложе, а мы вгоняем. И необязательно жесткими методами, но мы расстраиваемся, вздыхаем, плохо себя чувствуем, демонстрируем свое разочарование, озабоченно пишем в фейсбуке... Дети это четко считывают.

А дальше у них есть два пути: держаться за одобрение родителей и отказаться от себя, и тогда рано или поздно родитель будет восприниматься как «тот человек, который заставил меня не быть собой»; либо отстаивать себя, отделяться от родителей, иногда очень жестко, часто – жестоко: ставить перед фактом.

Принятие ребенка со всеми его особенностями – это не про то, что нужно всегда ему все разрешать, со всем, что он говорит, соглашаться, а про то, что мы его должны принимать таким, какой он есть. Это сложная задача – расширять зону принятия можно всю жизнь...

№ 5: Не реализуйте за счет детей свои мечты

Для того, чтобы проще принимать своих детей, мне кажется, очень важно больше быть в контакте с собой, прежде всего, больше принимать себя. Ожидания от детей часто связаны с тем, что есть наши собственные неудовлетворенные потребности. Мы сами не могли в свое время что-то себе позволить. Например, мы не могли себе позволить путешествовать, и мы начинаем в раннем возрасте таскать детей по Римам, Парижам... Если вы мечтаете о чем-то, что вам не было дано, сделайте это для себя! А своему ребенку позвольте быть к этому равнодушным...

№ 6: Не лишайте ребенка права чего-то не хотеть

У ребенка есть право не хотеть. Честный разговор начинается тогда, когда мы признаем за ребенком это право. Не хотеть делать уроки, не хотеть ходить в скучную школу – это нормально. Не надо стараться его замотивировать на все это. Надо присоединиться к нему, сказать – я понимаю, как ты не хочешь. А дальше мы можем помочь ребенку научиться «глотать лягушку». Как помочь? Например, рассказать, как вы сами справляетесь с делами, которые делать не хочется. Или дать что-то вкусненькое, чтобы подсластить пилюлю.

№ 7: Не пытайтесь расшевелить ребенка, если он ничего не хочет

Очень часто бывает, что когда у родителя слишком много ожиданий от детей, слишком много связано с ними фантазий, желаний, то дети к 17-19 годам ничего не хотят, а живут в таком полурастительном состоянии. Это почти всегда история про очень любящих, самоотверженных, очень ответ-

ственных родителей, про то, как мама ушла с работы, чтобы ребенка водить на развивающие занятия, про то, как он занимался шахматами, английским, китайским, про то, как они не пропускали ни одного выходного, чтоб не посетить выставку. К 12 годам, когда ребенок догадывается, что он может сказать «да пошли вы», он говорит это так сильно... И хорошо, если он выскажет это словами!

Но если у мамы есть на эту тему супер-аргумент – сердечные капли, ребенку остается впасть в апатию, со всем соглашаться, но ничего не делать.

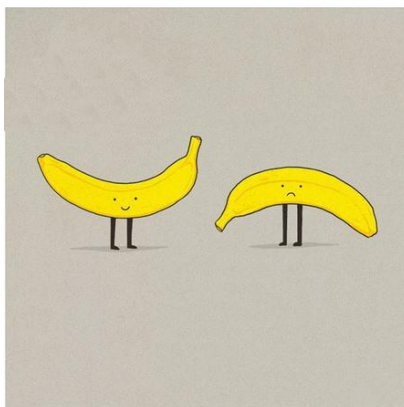
Отказ от всех притязаний и желаний – это крайняя форма протеста для ребенка. Так проявляется его отказ жить по вашим правилам. Когда вы пытаетесь его поднять с дивана, вы – активное начало, вы – источник всех мотиваций, желаний, решений. Чем больше вы вокруг него прыгаете, тем больше он закрывается. Нужно просто отойти, сказать: «Это твоя жизнь, ты живешь ее, как хочешь, если что – кричи».

№ 8: Не забывайте: опыт принятия себя – самое лучшее, что мы можем дать детям, так как они – великие подражатели!

Петрановская Л. Восемь правил, чтобы не услышать от ребенка «да пошли вы!» URL: <https://www.pravmir.ru/lyudmila-petranovskaya-vosem-pravil-chtobyi-ne-uslyishat-ot-rebenka-da-poshli-vyi/> (дата обращения: 13.11.2021).

Приложение 6

Восемь правил счастливых взаимоотношений с детьми Л. Петрановская



1. Родители не должны постоянно чувствовать себя виноватыми

Чем больше сознательные родители думают о том, как надо, тем больше они начинают нервничать и переживать, что сделали что-то не то — наорали, шлепнули, не поддержали или, наоборот, перехвалили. Ребенку не очень спокойно, когда родитель постоянно чувствует себя неуверенным, виноватым, боится совершить ошибку или отойти от канона. Особенно это тяжело для маленьких детей.

2. Врать детям — нехорошо

Детей ранит, когда взрослые начинают им врать. Их дезориентирует, когда взрослые говорят одно, а делают другое. Например, ребенку все время

твердят: «Мы же все для тебя делаем», а на самом деле ничего из того, что хочет ребенок, не делается, и его даже не спрашивают. В таком случае дети не понимают, чего от нас ждать и на что рассчитывать.

3. На ставьте своей целью сделать детей счастливыми

Это ловушка современного родителя: надо сделать так, чтобы ребенок вырос счастливым. Да как на это можно вообще закладываться? Представьте, что кто-то потратил все свои ресурсы ради того, чтобы вы были счастливы, а у вас осенняя хандра или несчастная любовь. И вы чувствуете себя виноватым из-за того, что в данный момент вы несчастливы.

То есть, мало того, что вам плохо сейчас, — вы еще и сволочь получаете, подвели близких людей. Как вообще можно закладываться на то, чтобы ребенок был счастлив? У него может быть подростковая депрессия, расставание с любимым, друг умер, личный кризис, да мало ли что!

4. Живите своей жизнью, не пытайтесь постоянно помогать ребенку и опекать его

Все, что требуется от родителя, это жить своей жизнью и быть внимательным к своему ребенку. Это не значит, что нужно делать все, что он хочет и всегда быть рядом с ним. Нужно просто всегда сохранять канал связи открытым.

Если вы видите, что ребенку нужна ваша помощь, нужно быть готовым все бросить и быть с ним. Но включать этот режим нужно в действительно серьезные моменты. Представьте, что было бы, если бы мы удовлетворяли абсолютно все потребности своего ребенка, делая так, чтобы он никогда не страдал?

Помните, в мультфильме «Валл-И»: космический корабль-санаторий, на котором поселили людей, это такая идеальная мама, оберегающая их от малейших неприятностей. В результате люди там превратились в жировые пузыри, неспособные самостоятельно даже ходить и жевать пищу. Вряд ли это то, чего бы мы хотели. Вообще, главное, всегда нужно помнить о том, что дети нам даны не в каторгу, а для радости — в этом весь смысл.

5. Не нужно постоянно думать о том, что вы нанесете ребенку травму

Мы травмируем детей каждый день. Тем, что мы ходим на работу, тем, что не разрешаем мультики, и так далее. Мы вообще все постоянно травмируемся, это не конец света. И дети, пока растут, все время травмируются. Весь вопрос в том, чтобы это были микротравмы. Если вы не теряете контакт с ребенком — то ничего страшного. Он может это пережить и постепенно адаптироваться.

6. Не хотеть играть с ребенком 24 часа в сутки — нормально

Никогда в жизни молодую мать с ребенком или двумя не оставляли одну. У богатых была прислуга, у бедных — большая семья. А сейчас мы ребенка на улицу одного не выпускаем. Семьи стали маленькие — мама одна, папа на работе. И получается адская ситуация — ребенку дико скучно, он хочет с мамой играть, потому что больше не с кем. А мама не может себе позволить играть, ей некогда. Кроме того, ей это тоже дико скучно.

Для взрослой женщины неестественно играть в игры трехлетки. Родителям надо подумать, как найти ребенку общество других детей. Ну, например,

договориться с подругами, что дети будут по очереди приходить играть то в одну семью, то в другую.

7. Оставьте подростков в покое

Если подросток хочет лежать на диване с телефоном и все — это нормально. Так проявляется его отказ жить по вашим правилам. Когда вы — активное начало, вы — источник всех мотиваций, желаний, решений. Чем больше вы вокруг него прыгаете, тем больше он закрывается. Оставьте его, дайте ему понять, что вы не будете его оттуда выковыривать. Знаете, меня часто спрашивают, как пережить подростковый возраст ребенка. Так вот, у меня есть три совета родителям — секс, работа, алкоголь (смех в зале). Займитесь собой, своими делами.

8. Используйте позитивную коммуникацию

Семейная жизнь состоит из коммуникаций — это слова, улыбки, просьбы, претензии, подарки и так далее. Представьте себе этот обмен коммуникациями так, будто вы бросаете друг другу шарики, светлые или темные. Светлые — это улыбнуться, обнять, накрыть одеялом, похвалить, сказать «я тебя люблю», утешить. А темные — закатывать глаза, хлопать дверью, кричать, бить, швырять вещи, критиковать, ругать, предъявлять претензии.

Петрановская Л. Восемь правил счастливых взаимоотношений с детьми
URL: <https://chips-journal.ru/reviews/ludmila-petranovskaa-8-pravil-scastlivyh-vzaimootnosenij-s-det-mi> (дата обращения: 13.11.2021).

Часть 2. Программы психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений в дошкольном образовании

2.1 «Поцелуй в ладошке»: программа адаптационной группы для семей, имеющих детей раннего возраста, – период подготовки к поступлению в дошкольное учреждение

Т. Б. Иванова,
победитель регионального конкурса мастер-классов педагогов-психологов по сопровождению семей, воспитывающих детей (оператор конкурса ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020)

Актуальность

Психолого-педагогическая программа «Поцелуй в ладошке» направлена на профилактику психологического неблагополучия детей раннего возраста и их семей в период адаптации к условиям детского сада.

Согласно статье 67 Закона № 273-ФЗ «Об образовании», малыши старше 2 месяцев имеют право на получение дошкольного образования. В настоящее время самый распространённый возраст поступления в детский сад – 1,5–2 года.

Теория привязанности Джона Боули, работы Мэри Эйнсворт, Гордона Ньюфолда констатируют, что дети в этом возрасте не готовы к сепарации с родителями. Ещё велика потребность находиться рядом с близкими значимыми людьми. Предметный мир привлекательнее социального. Регулирует активность малыша в этот период «поведение следования» за близким взрослым. Круг *своих* людей малыша чётко очерчен, чужой человек вызывает настороженность и недоверие. Поэтому поступление в детский сад часто сопровождается острыми переживаниями, связанными с отрывом от членов семьи. Период адаптации детей этой возрастной категории проходит более болезненно и длительно, чем у трёхлеток.

Для большинства родителей этот этап также является сложным. Наиболее сильную тревогу испытывают матери малышей.

Необходимо создание специальных психолого-педагогических условий для смягчения, минимизации воздействия стресса несвоевременной сепарации как для детей, так и для их родителей.

В 2018 г. были приняты национальный проект «Образование» и входящий в него федеральный проект «Поддержка семей, имеющих детей». Проекты направлены на обеспечение полноценного, здорового, счастливого детства. Решать эту задачу можно только объединив усилия государства, педагогов и родителей. Закон об образовании и Федеральный государственный образовательный стандарт предоставляют родителям возможность быть полноправными

участниками образовательных отношений. Помочь семье использовать эту возможность полноценно и конструктивно – задача образовательных организаций.

Традиционно сопровождение семьи в период адаптации начинается с начала учебного года. При этом ребенок сразу, хоть и на непродолжительное время, отрывается от родителей. Встреча с новым социальным миром происходит в одиночку, без опоры на близкого взрослого, поскольку даже самый добрый и отзывчивый педагог еще не вошел в круг доверия.

Как уже говорилось выше, мамы малышей также оказываются в ситуации перехода от одной реальности к другой, от тесного взаимодействия с ребёнком к временному расставанию и потере контроля над ним. Связь в диаде *мать – дитя* подвергается испытанию разлукой, и в этот период мать и ребёнок испытывают много страхов и тревог.

Данная программа реализуется до момента зачисления детей в учреждение, в последнюю неделю августа, и обеспечивает мягкий, безболезненный переход семьи на новый социальный этап.

Исторически проживание переходных периодов в жизни человека сопровождалось различными ритуалами и традициями.

Ритуал – это культурно-исторический способ, помогающий переходу на новую ступень жизненного цикла, принятию нового социального статуса, или роли. Ритуал представляет собой цепь последовательных действий, игр, сопровождающихся музыкой, песнями, танцами и жестами.

Важнейшей функцией ритуала была и продолжает оставаться функция упорядочивания. Изначально в основу ритуала закладывается ритм, который в ситуации неизвестности и тревоги способствует переходу к состоянию стабильности и определенности. Кроме этого, ритуал служит моделью, базовым примером того, как надо поступать в разных ситуациях, придает уверенности в собственных силах, способствует концентрации на позитивном проживании текущего момента.

Правильно выстроенные ритуалы перехода предполагают выполнение следующих шагов:

- 1) переход через границы или переход в новое социальное пространство;
- 2) освоение новой территории с помощью педагога – проводника;
- 3) включение в новый социальный круг;
- 4) единение или совместная игровая деятельность;
- 5) принятие фигуры педагога как значимой;
- 6) отделение от родителей.

Программа построена таким образом, что сначала психолог работает с родителями, вводя их в материал и мотивируя на сотрудничество. Затем реализация программы продолжается совместно с детьми.

Цель – обеспечение условий для постепенного, конструктивного, здорового проживания семьёй процесса сепарации ребёнка раннего возраста и адаптации его к детскому саду.

Задачи

- Сформировать настрой у родителей на конструктивное сотрудничество с педагогами и специалистами.
- Снизить уровень тревожности у родителей, связанной с процессом сепарации, скорректировать деструктивные установки и мифы.
- Повысить уровень психолого-педагогической компетентности родителей по организации условий в семье для успешной адаптации ребёнка.
- Организовать постепенное вхождение малышей в пространство детского сада (физическое, социальное, психологическое) и принятие этого пространства.
- Установить доверительные отношения с детьми и родителями.
- Стимулировать игровую и познавательную активность у детей.

Ожидаемые результаты

- Установлены доверительные отношения сотрудничества родителей с педагогами ДОО.
- У родителей сформированы адекватные ожидания от себя, ребёнка и детского сада, выработаны способы поддержки ребёнка и самоподдержки в период адаптации.
- Повышен уровень компетентности в вопросах адаптации ребёнка.
- Дети освоено новое пространство детского сада и сформировано положительное отношение к нему.
- Педагоги включены детьми в круг близких людей. Сформировано «поведение следования».
- Освоены новые игровые и коммуникативные приёмы.

Оценка результатов освоения программы

Оценка результатов эффективности программы производится педагогами и родителями.

Особенности протекания процесса адаптации отображаются педагогами в Карте наблюдения, созданной на основе методики В. Н. Меркуловой и Л. Г. Самохиной «Определение степени социальной адаптации ребёнка в ДОО», и сравниваются с показателями детей, не участвовавших в программе. Результаты наблюдения в детском саду соотносятся с информацией родителей о психофизическом самочувствии и поведении ребёнка дома по следующим показателям:

- эмоциональное состояние;
- социальные контакты;
- сон;
- аппетит.

На заседании психолого-педагогического консилиума, посвящённом анализу результатов адаптации к ДОО детей раннего возраста, подводятся окончательные итоги. Оценка производится по шкале: высокая степень адаптации, удовлетворительная, низкая.

Дети, прошедшие программу «Поцелуй в ладошке», демонстрируют в большинстве своём высокую степень адаптации.

Положительные эффекты реализации программы

- Снижен процент заболеваемости ОРВИ в период адаптации.
- Дети быстрее включаются в образовательную деятельность.

– Повышается активность родителей и их желание участвовать в мероприятиях ДОУ.

Этапы реализации программы

Программа реализуется в два этапа и включает пять встреч.

1. *Подготовительный этап.* Первая встреча посвящена работе с родителями.

Цель – активизация родительских ресурсов для конструктивного взаимодействия с ребёнком и поддержке его в период адаптации к дошкольному образовательному учреждению.

Форма: мастер-класс

2. *Основной этап.* Четыре встречи включают одновременное взаимодействие с родителями и детьми.

Цель – освоение семьёй методов, способствующих адаптации ребёнка на новом этапе развития.

Форма: игровой практикум.

Особенности организации образовательного процесса

Адаптационная группа представляет собой временное объединение семей, имеющих детей от 1,5 до 2 лет, зачисленных с нового учебного года в детский сад. Она открывается на базе детского сада приказом руководителя и функционирует в течение последней недели августа, перед началом учебного года. Работа адаптационной группы проходит преимущественно на прогулочных участках территории детского сада.

Продолжительность мастер-класса с родителями – 2,5 часа, игровых практикумов – 1 час.

Программа курируется педагогом-психологом и реализуется педагогами, набирающими группы детей раннего возраста.

Зачисление в адаптационную группу происходит на основании заявления родителей. Информацию о возможности участвовать в работе группы родители получают на первом организационном родительском собрании в июне и в группе ВК «СЛУЖБА ДРУЖБЫ 114».

Количественный состав группы может варьироваться от 10 до 12 семей.

При необходимости формируются две адаптационные группы.

Информационно-методическое сопровождение программы осуществляется в группе ВК «СЛУЖБА ДРУЖБЫ 114» [6].

Содержание

Важное условие благополучия ребёнка и хорошей адаптации – это надёжное и конструктивное поведение его родителей. Поэтому первый этап программы нацелен на психологическую, информационную, методическую подготовку родителей к поступлению ребёнка в детский сад. Мастер-класс содержит процедуры, позволяющие родителям более осознанно и ответственно отнестись к своей роли: отказаться от мифов и ложных установок, получить необходимую информацию об образовательном процессе, педагогах, овладеть способами регуляции собственного состояния и приёмами поддержки малыша, установить контакт с педагогами. Подготовленные родители являются активными участниками организации благополучной адаптации.

Содержание программы построено таким образом, что дети при поддержке взрослых постепенно, с помощью различных ритуалов, совершают переход в новое пространство жизни – детский сад. Переход заключается в прохождении ряда основных стадий.

1. *Переход через границы.* Это освоение ритуала прощания с домом и ритуала приветствия детского сада. Для семей процесс перехода из пространства дома на территорию детского сада должен быть связан с положительными эмоциями. Для этого педагоги используют выразительные средства, вербальные (стихи, песенки) и невербальные (улыбка, жесты приглашения, радостные интонации и др.). Важно, чтобы каждый день использовались одни и те же приёмы. Встреча с привычными вещами, узнавание людей и совершение изо дня в день знакомых действий позволяют малышу ощущать определённую, предсказуемость ситуации.

2. *Освоение новой территории с помощью педагога – проводника.* Пространство детского сада должно быть организовано так, чтобы оно вызывало интерес у малышей. Для этого заранее проектируется развивающая пространственно-предметная среда на территории, по которой будут проходить семьи на свой прогулочный участок. Проводником, значимой фигурой выступает педагог, набирающий группу раннего развития. Педагог – проводник ведёт группу за собой, останавливаясь около интересных для детей объектов (фигурки сказочных персонажей, животных) и эмоционально обыгрывая их с детьми. Ритуал повторяется каждый раз, вызывая радость при встрече с любимыми персонажами и связанными с ними интересными играми.

3. *Включение в новый социальный круг.* Стадия представлена ежедневной хороводной игрой – приветствием каждого ребёнка и его родителей в кругу. Данная процедура позволяет семье почувствовать себя частью нового сообщества. В течение пяти дней ритуал трансформируется.

На первых двух встречах ребёнок для приветствия выходит в центр круга к педагогу вместе с мамой или папой, а на третьей и заключительной педагог за ручку выводит малыша на середину круга, оставляя родителей на периферии круга.

4. *Совместная игровая деятельность.* Ведущей деятельностью детей раннего возраста является предметная игра. Продолжение знакомства детей с педагогами и объединение вокруг него происходит с помощью привлекательных для малышей игр. Это игры в песочнице, строительные, подвижные. Педагог начинает игру, а мамы с детьми подключаются к ней, постепенно отдавая инициативу малышам, занимая позицию *рядом*. Игры повторяются каждый день, но всегда вводится новая игра. Повторение знакомых игр вызывает радостное узнавание и повышает желание малыша участвовать в них, развивает уверенность и инициативу. Новые игры стимулируют познавательную активность, интерес к личности воспитателя.

Хорошим результатом этапа является смещение акцента в игре на способность играть с педагогом без родителей.

5. *Принятие фигуры педагога как значимой.* Это процедуры, стимулирующие рождение у малышей чувства доверия к воспитателям. Этому способствуют

ют личностное общение с каждым ребёнком, подключение к его чувствам, интересам. Хороводные игры, движение «по верёвочке», игра «Оркестр» учат малышей выделять фигуру педагога как главную, помогают слышать его голос и следовать за ним, формируя поведение следования за новым значимым взрослым.

б. Отделение от родителей. Процесс организуется постепенно, начиная с третьего занятия, с учётом индивидуальности каждого ребёнка инициируется пространственное отделение родителей. Родители начинают выступать в игровых действиях не активными участниками, а наблюдателями, находящимися в поле зрения малышей. Затем вводятся игры в прятки, когда родители временно покидают игровое пространство. Главный эффект от игры для детей понимание, что родители всегда «находятся» и возвращаются. На последней встрече расставание с родителями происходит перед входом на прогулочный участок, когда у детей уже сформировано поведение следования за воспитателем. Всё занятие проходит отдельно от родителей. В конце игрового практикума родители приходят на прогулочный участок, зовут малышей к себе и радостно приветствуют, обнимая и хваля. Закрепляется чувство безопасности нахождения рядом с педагогом и уверенности в возвращении родителя!

«Поцелуй в ладошке»: мастер-класс для родителей

Цель – активизация родительских ресурсов для конструктивного взаимодействия с ребёнком и поддержке его в период адаптации к дошкольному образовательному учреждению.

Задачи

1. Установить первичный контакт и доверительные отношения между родителями и педагогами.
2. Исследовать и уточнить ожидания родителей от себя, своего ребёнка и педагогов в период адаптации к образовательному учреждению.
3. Оказать эмоциональную поддержку родителям, снизить уровень их тревожности.
4. Способствовать осознанию родителями собственной роли в организации условий для успешной адаптации малыша к детскому саду.
5. Освоить переходные ритуалы «Доброе утро!» и «Поцелуй в ладошке».

Участники – родители детей раннего возраста (10–12 человек); воспитатели групп раннего развития.

Продолжительность – 2,5 часа.

Прогнозируемые результаты

Прогнозируемые результаты
– Установление первичных доверительных, доброжелательных отношений между родителями и педагогами ДОУ.

Показатели достижения
– положительный фон настроения;
– активность в обсуждениях, упражнениях;
– желание продолжать встречи;
– присоединение к группе ВК «СЛУЖБА ДРУЖБЫ 114»;
– положительные отзывы в конце встречи;

- Формирование у родителей реалистичных ожиданий от себя, ребёнка и педагогов детского сада.
- Освоение ритуалов «Доброе утро!» и «Поцелуй в ладошке».
- Осознание родителями своей роли по организации условий для прохождения ребёнком адаптации.
- Преобразование родительской тревожности в конструктивные формы поведения.
- изменение списка ожиданий;
- трансформация рисунка «Первый день в детском саду»;
- применение ритуалов в жизни;
- предложения родителей по организации условий для прохождения ребёнком адаптации;
- выполнение рекомендаций;
- готовность к уверенному и заботливому поведению.

Оборудование и материалы: стулья, флипчарт, маркеры, бумага формата А4, цветные карандаши, фломастеры, бейджи. Фотографии и графические работы (демонстрируются в приложении с согласия участников).

Ход мастер-класса

Цель – установление доверительного контакта, снятие тревожности, постепенное погружение в тему.

Знакомство происходит на прогулочном участке, на территории детского сада. Участники сидят в кругу. Каждый оформляет бейдж со своим именем.

Вступительное слово психолога:

– Добрый день, дорогие друзья! Рады видеть вас на нашей первой встрече с тёплым названием «Поцелуй в ладошке». Уже совсем скоро ваши малыши перешагнут порог детского сада. Хотим, чтобы этот переход стал для них безопасным, чтобы они ощущали любовь, поддержку и заботу надёжных и уверенных взрослых.

А взрослые – это мы с вами! Без вашей помощи нам не обойтись, поскольку именно вы, родители, являетесь главными людьми для своих детей.

Мы, педагоги, пока для детишек чужие, не входим в круг их близких, проверенных людей, которым следует доверять. Наша задача – за эту неделю расположить к себе малышей, заслужить их доверие, чтобы они начали впускать педагогов в границы своего мира. Мы обеспечим детям возможность привыкнуть к воспитателям и почувствовать себя комфортно рядом с нами.

Ваша задача – за эту неделю гармонизировать своё психологическое состояние и научиться передавать ребёнка педагогу спокойно, уверенно, с любовью. Уметь оказывать малышу поддержку. В этом нам помогут специальные игры и ритуалы. Малыш не может сразу начать доверять чужому человеку. Он привык всегда быть с вами и опираться на ваши решения и действия. Маленький ребёнок, как кенгурёнок, если что – к маме в сумку.

В детском саду малыш остаётся один, без мамы, и ощущает себя лишённым физических и психологических опор. Он растерян и напуган, начинает плакать и звать родителей. Ребёнок испытывает стресс: замирает, бежит к двери или скандалит. Он не видит вокруг знакомых ему людей, которым может доверять. Программа адаптационной группы создана, чтобы вместе с вами ввести

ребёнка в новый мир, чтобы малыш ощутил себя его частью, чтобы ему было не так страшно, чтобы он видел вокруг знакомые лица и понимал: ему ничто не угрожает.

Для вас это тоже нелёгкое дело – отдать ребёнка в садик. Конечно, будут решены проблемы с работой, появится свободное время, но одолевают страхи за безопасность, здоровье малыша. Прежде чем поддерживать ребёнка, приведём в порядок свои мысли и чувства. Как в самолёте: сначала маску на себя, потом на ребёнка.

Сегодня наша цель – познакомиться друг с другом, проговорить свои опасения и ожидания, задать волнующие вопросы, научиться играм и ритуалам, которые помогут прожить вам и детям переходное состояние.¹

Процедура знакомства

Один из участников называет своё имя и завершает предложение: «Детский сад – это хорошо, потому что...». Следующий участник тоже называет своё имя и продолжает высказывание: «Детский сад – это плохо, потому что...»².

Психолог благодарит всех за ответы, обобщает информацию и предлагает в течение всей встречи быть активными участниками.

Ритуал «Доброе утро»

Цель – дальнейшее сближение, снятие эмоционального напряжения и отработка ритуала приветствия.

Участники двигаются хаотично, по сигналу (звон колокольчика) встают в круг и хором, с улыбкой, глядя на воспитателя, здороваются, проговаривая: «Доброе утро, Ирина Сергеевна, мы пришли!» Педагог отвечает: «Доброе утро, рада видеть вас!»

Рефлексия. Участники садятся на свои места и рассказывают, какие они испытывают чувства, как влияет радость и доброжелательность на установление контакта. Приходят к выводу, что добрый и позитивный утренний настрой родителей – важное условие чувства безопасности и спокойствия у ребёнка.

Упражнение «Первый день в детском саду»

Цель – исследование и трансформация представлений родителей о состоянии, поведении ребёнка в процессе адаптации, о внутренних и внешних ресурсах, помогающих ребёнку адаптироваться.

Родители на листе А4 цветными карандашами создают рисунок «Первый день в детском саду», посвященный своему малышу. Время 4–5 минут. Затем психолог задает участникам вопросы, на которые они отвечают мысленно, про себя. После каждого вопроса у участников есть от 15 до 40 секунд для внесения изменений в рисунок.

¹ Доброжелательность родителя в отношении педагога – важное условие формирования у ребёнка доверия к педагогу. Чтобы ребёнок начал контактировать с педагогами, ему надо чувствовать и видеть, что мама показывает всем своим поведением: это хороший взрослый, мы будем с ним дружить.

² Психолог, слушая ответы, отмечает родителей с неконструктивными установками в отношении детского сада.

Вопросы для размышления

1. Ваш ребёнок один на рисунке или рядом есть другие дети?
2. Есть ли на рисунке воспитатель?
3. Какое настроение у малыша?
4. Что он делает?
5. Есть ли у ребёнка «почва под ногами»?
6. Где находится ребёнок?
7. Какова обстановка? Какие предметы расположены рядом?
8. Что бы Вам хотелось дорисовать, чтобы улучшить состояние ребёнка?

Ведущий предлагает родителям поделиться своими мыслями, ощущениями, чувствами. Выявляются иллюзии, проекции, опасения, ложные установки и т. д. Психолог анализирует и обобщает результаты упражнения. По мере необходимости информирует о способах и ресурсах адаптации. При интерпретации данного упражнения полезно использовать сведения по арт-терапии и правила интерпретации, изложенные в руководствах по проективным методикам

Работа в малых группах «Мои опасения»

Цель – научиться осознавать собственные страхи и работать с ними.

Родители объединяются в группы по три-четыре человека. Группа придумывает и письменно оформляет продолжение следующих высказываний, учитывая мнения каждого: «Я боюсь, что мой ребёнок...»; «Я боюсь, что воспитатель...»; «Я боюсь, что я...». Время выполнения 10 минут». По окончании обсуждения представители от групп проговаривают по очереди варианты ответов. Психолог обобщает мнения, помогает осознать причину конкретных страхов, обсуждает с родителями их обоснованность, даёт рекомендации по их преодолению, при необходимости сообщает дополнительную информацию научного характера. Бесценны советы друг другу самих участников.

Ритуал «Поцелуй в ладошке»

Психолог:

– Сегодня мы уже поняли важность радостной встречи с воспитателем. Хорошо, если и расставание родителя с малышом в раздевалке, и передача его педагогу будут нежными и ресурсными. Послушайте сказку американской писательницы Одри Пенн «Поцелуй в ладошке» (чтение сказки) [5].

Вопросы для размышления и обсуждения

- Какие чувства вы испытывали, слушая сказку?
- Поможет ли малышу и вам описанный в сказке ритуал сохранить ощущение, что даже при расставании вы остаётесь вместе?

Родители объединяются в пары и распределяют между собой роли. Один играет роль мамы, другой – ребёнка. Необходимо разыграть сцену расставания в детском саду с применением ритуала. Важно понять свои чувства во время ритуала и после. Затем участники меняются ролями. Время на упражнение – 10 минут.

Рефлексия. Обсуждение ритуала. *Вывод:* ритуал помогает ощутить общность и делает расставание теплым, ресурсным и структурированным, позволяет завершить расставание своевременно. Рекомендации: введение ритуала в жизнь семьи.

Заключительное слово психолога:

– Наша встреча подходит к завершению. Поделитесь своими впечатлениями: что для вас на нашей встрече было самым важным, полезным? (Ответы участников). Спасибо за работу! Приглашаю вас присоединиться к группе ВК «Служба дружбы 114» [6] <https://vk.com/club194804413>. Там вы найдёте много полезной информации и рекомендаций наших специалистов по подготовке малыша к детскому саду. На память о сегодняшней встрече мы дарим вам сказку Одри Пенн «Поцелуй в ладошке» [4] и авторскую сказку Татьяны Ивановой «Сказка о разлуке, маминой любви и добром мире» (Приложение 1) [2]. До новых встреч!

Занятия с родителями и детьми

Предварительная работа: центральный вход в детский сад украшается плакатом «Добро пожаловать!» Оформляется «Сказочная тропинка» (по маршруту следования от ворот до прогулочного участка слева и справа, на расстоянии 10–15 метров, расставляются фигурки сказочных персонажей и животных).

На каждом занятии воспроизводятся ритуалы *встречи* с детским садом, *приветствия, прощания*.

Встреча

Цель – поддержание доброжелательной атмосферы, закрепление ритуалов расставания с домом и вхождения в детский сад.

Встреча педагогов с семьями происходит перед воротами в детский сад. Педагоги приветствует каждую семью и, когда все соберутся, просят повторить хором слова и помахать рукой, обернувшись назад: «До свидания, милый дом, В детский садик мы идём!»

Педагоги приглашают родителей с малышами войти в ворота и встать в круг уже на территории детского сада. Приветствуют их словами: «Вы пришли в детский сад. Он вам очень, очень рад!» Присутствующие хлопают в ладоши.

Педагоги:

– Вы к нам в садик пришли? – разводят руки, показывая на сад.

Семьи хором:

– Да!

– Вы из дома пришли?

– Да!

– До свидания, милый дом, – поворачиваются в сторону дома и машут рукой, – скоро мы к тебе придем! Заходите в детский сад: очень любит он ребят!

Приветствие

Цель – развитие чувства принадлежности к новому социальному кругу.

Родители с детьми стоят в кругу. Педагог находится в центре круга. Педагог по очереди приглашает в круг каждую семью, все поют им приветствие и хлопают: «К нам Алина пришла, вместе с мамой пришла!» Педагоги здороваются за руки, сначала с мамой, потом с ребёнком.

Прощание

Цель – познакомить с ритуалом прощания.

Педагоги приглашают семьи встать в хоровод и двигаться по кругу, произнося хором слова:

Мы сегодня занимались
И немножко баловались.
А теперь мы отдохнём
И домой сейчас пойдём.
Нашей Ксюше на прощанье
Мы помашем: «До свидания!»

Занятие 1

Задачи

1. Создать доверительные, комфортные условия взаимодействия.
2. Способствовать установлению конструктивного первичного контакта детей с педагогами.
3. Стимулировать освоение детьми пространства детского сада.
4. Познакомить с ритуалами: расставания с домом, вхождения в детский сад, приветствия и расставания с педагогами, включения в новый социальный круг.
5. Поддерживать познавательный интерес и двигательную активность детей.

Оборудование и материалы

Бейджи с именами участников; звуковоспроизводящее устройство; детские столы и стулья; песочница, формочки, совочки, ведерки; влажные салфетки; вода для питья; картон, краски, кисти, стаканчики для мытья кисточек; контактная игрушка; музыкальные погремушки.

1. Встреча

2. Игра «Сказочная тропинка»

Цель – освоение территории детского сада с помощью сюрпризных моментов.

Педагоги проходят вместе с семьями по сказочной тропинке, останавливаясь около фигурок сказочных персонажей и эмоционально обыгрывая встречу. Воспитатели поддерживают желание детей потрогать фигурки, поиграть с ними.

Тропинка приводит участников на прогулочный участок группы раннего развития.

3. Упражнение «Знакомство»

Цель – знакомство и вхождение в новый социальный круг.

Родители с детьми стоят в кругу. Педагог находится в центре круга. Педагог по очереди приглашает в круг каждую семью, все поют им приветствие и хлопают: «К нам Алина пришла, вместе с мамой пришла!»

4. Игра на сплочение «Пирожки»

Цель – включение детей в новый социальный круг сверстников и педагогов.

Педагоги вводят сказочный персонаж – Сову Маню (контактная игрушка). Маня здоровается с каждым малышом и предлагает испечь ей пирожки,

тортики. Педагоги приглашают детей вместе с родителями в песочницу для игры. Персонаж хвалит деток, восхищается песочными куличиками, привлекая внимание участников к каждому ребёнку, аплодируя вместе со всеми трудам каждого ребёнка.

5. Игра на сплочение «Оркестр»

Цель – включение детей в совместную деятельность, сплочение.

Детям и родителям выдаются музыкальные погремушки. Все садятся на стульчики и под руководством педагогов под ритмичную детскую музыку «играют» на своих музыкальных инструментах. По окончании игры педагоги хвалят участников и предлагают всем похлопать в ладоши.

6. Процедура «Ладошки»

Цель – освоение нового социального пространства, обозначение в нём себя.

Педагоги рассказывают о недавно возникшей традиции детей подготовительных групп – оставлять свою цветную ладошку на стене детского сада. Предлагают ввести новую традицию для детей раннего возраста – рисовать ладошку при поступлении в детский сад и хранить её до подготовительной группы. Педагоги приглашают родителей с детьми сесть за стол и обвести ладошку малыша, а затем вместе раскрасить её. Готовые ладошки размещаются на флипчарте.

7. Прощание

Занятие 2

Задачи

1. Развивать доверительные, комфортные условия взаимодействия.
2. Способствовать укреплению конструктивного контакта детей с педагогами.
3. Стимулировать освоение детьми пространства детского сада.
4. Закреплять ритуалы: расставания с домом, вхождения в детский сад, приветствия и расставания с педагогами, включения в новый социальный круг.
5. Формировать поведение следования за педагогом.
6. Поддерживать познавательный интерес и двигательную активность детей.

Оборудование и материалы

Бейджи с именами участников, звуковоспроизводящее устройство, детские столы и стулья, вода для питья, 30–40 разноцветных пластмассовых шаров из сухого бассейна, конструктор «ЛЕГО» с крупными деталями, контактная игрушка, музыкальные погремушки, верёвочка с привязанными разноцветными бантиками через 70–80 см друг от друга.

1. Встреча³

2. Ритуал «Сказочная тропинка»

Цель – принятие территории детского сада, как радостного и интересного места.

Педагоги приглашают вновь пройти по сказочной тропинке и поприветствовать уже известных детям персонажей. Дети с радостью узнают героев, пе-

³ Психолог обращается к родителям с просьбой на сегодняшней встрече во время игр и упражнений ненавязчиво побуждать ребёнка к общению с воспитателями словами: *подойти к ...; отнеси ...; поздоровайся за ручку с ...; попрощайся за ручку с ...; кинь мячик.*

дагоги разделяют их радость. Воспитатели поддерживают желание детей потрогать фигурки, поиграть с ними. Тропинка приводит участников на прогулочный участок группы раннего развития.

3. Приветствие

4. Игра «Собери шарики»

Цель – организация близкого контакта педагога и ребёнка.

Уже знакомый детям сказочный персонаж Сова Маня (контактная игрушка) здоровается с каждым малышом и предлагает поиграть с ней в игру «Собери шарики». По прогулочному участку разбросаны разноцветные шарики. Детей просят собирать шары и отдавать в руки воспитателю. Фоном звучит весёлая детская музыка. Мамы направляют малышей к педагогам и проговаривают: «Отдай шарик Ирине Сергеевне!» Педагог принимает мячик и отвечает с улыбкой: «Спасибо, Илюша!»

5. Игра на сплочение «Оркестр»⁴

6. Игра «Строим дом»

Цель – организация близкого контакта педагога и ребёнка.

Педагоги предлагают детям построить дом из большого конструктора «ЛЕГО». Каждого, называя по имени, побуждают брать детали и участвовать в строительстве. Мамы также стимулируют детей к игре и просят относить детали воспитателю. По окончании строительства все встают вокруг постройки и хлопают в ладоши.

7. Игра «Паровозик»

Цель – формирование поведения следования за педагогом.

Воспитатель предлагает родителям и детям поиграть в «Паровозик». Для этого просит взяться последовательно за верёвочку: одной ручкой малыш держится за верёвочку, другая находится в руке мамы. Так все выстраиваются паровозиком и по сигналу воспитателя двигаются по территории участка. Педагог голосом управляет движением, делая периодические остановки для выполнения игровых действий (обняться с мамой, похлопать в ладоши, потопать, попрыгать и т. д.). В конце пути педагог хвалит каждого малыша.

8. Прощание

Занятие 3

Задачи

1. Развивать доверительные, комфортные условия взаимодействия.
2. Способствовать включению педагога в круг «своих взрослых».
3. Стимулировать позитивное принятие детьми пространства детского сада.
4. Закреплять ритуалы: расставания с домом, вхождения в детский сад, приветствия и расставания с педагогами, включения в новый социальный круг.
5. Познакомить с ритуалом временного отделения и воссоединения.
6. Закреплять поведение следования за педагогом.
7. Формировать умение действовать совместно по инструкции.
8. Поддерживать познавательный интерес и двигательную активность детей.

Оборудование и материалы

⁴ Описание игры см. в Занятии 1.

Бейджи с именами участников, звуковоспроизводящее устройство, детские столы и стулья, песочница, формочки, совочки, ведерки, влажные салфетки, вода для питья, пирамидка большого размера с 12–14 кольцами, контактная игрушка, музыкальные погремушки, верёвочка с привязанными разноцветными бантиками через 70–80 см друг от друга.

1. Встреча

2. Ритуал «Сказочная тропинка»

Цель – принятие территории детского сада, как радостного и интересного места.

Педагоги приглашают малышей вспомнить, кто их ждёт на сказочной тропинке, вновь пройти по ней и поприветствовать уже известных детям персонажей. Дети с радостью узнают героев, педагоги разделяют их радость. Воспитатели поддерживают желание детей потрогать фигурки, поиграть с ними. Как правило, на третьей встрече дети уверенно следуют по знакомому маршруту на прогулочный участок.

3. Приветствие

Обычный ритуал дополняется: после приветственной фразы: «К нам Алина пришла, вместе с мамой пришла!» – педагоги вместе с первым ребёнком идут за вторым и так продолжают, пока не соберут вокруг себя всех малышей. Мамы остаются во внешнем кругу.

4. Игра «Соберём пирамидку»

Цель – организация близкого контакта педагога и ребёнка.

Детям демонстрируется большая пирамидка. Затем педагог ее разбирает и кладёт колечки перед малышами. Предлагает снова собрать ее всем вместе. Детей просят брать кольца и отдавать в руки воспитателю. Мамы направляют малышей к педагогам и проговаривают: «Отдай колечко Ирине Сергеевне!» Педагог принимает колечко и говорит с улыбкой: «Спасибо, Костя!»

5. Игра «Испечём большой пирог!»

Цель – формирование умения совместно действовать по инструкции.

Педагоги предлагают детям на большом подносе испечь общий пирог из маленьких куличиков. Дети наполняют формочки песком и выкладывают на поднос под руководством воспитателей. После того, как поднос заполнится, все любят пирогом и хвалят каждого ребёнка, хлопают в ладоши.

6. Игра «Прятки»

Цель – формирование представления о неожиданной разлуке и встрече (отделении и воссоединении).

Игра организуется на прогулочном участке. Педагоги по очереди каждой паре *мама – ребёнок* предлагают спрятаться – за декоративные кустарники, деревья, игровые модули. Остальные под руководством воспитателей ходят, ищут: «Где же Маша с мамой? Ау!» При обнаружении все радостно хлопают и радуются встрече.

7. Игра «Каравай»

Цель – организация близкого контакта педагога и ребёнка, включение педагога в круг «своих взрослых».

Педагог стоит в центре круга. Родители с детьми ходят вокруг и поют «Каравай». Педагог по очереди выводит каждого ребёнка и проговаривает слова: «Я люблю, конечно, всех, а Алёшу больше всех!» Игра продолжается до тех пор, пока воспитатель не проговорит эти слова каждому малышу.

8. Игра «Паровозик»

Проводится так же, как на Занятии 2, но мамы в игре не участвуют (наблюдая со стороны или идут рядом).

9. Прощание

Занятие 4

Задачи

1. Развивать доверительные, комфортные условия взаимодействия.
2. Способствовать включению педагога в круг «своих взрослых».
3. Стимулировать позитивное принятие детьми пространства детского сада.
4. Закрепить ритуалы: расставания с домом, вхождения в детский сад, приветствия и расставания с педагогами, включения в новый социальный круг, отделения от мамы.
5. Познакомить детей с ритуалом «Поцелуй в ладошке».
6. Закрепить поведение следования за педагогом.
7. Формировать умение совместно действовать по инструкции педагога.
8. Поддерживать познавательный интерес и двигательную активность детей.

Оборудование и материалы

Бейджи с именами участников, звуковоспроизводящее устройство, детские столы и стулья, песочница, формочки, совочки, ведерки, влажные салфетки, вода для питья, набор пластиковых грибочков (10–12 штук), контактная игрушка, музыкальные погремушки, верёвочка с привязанными разноцветными бантиками через 70–80 см друг от друга.

1. Встреча

2. Ритуал «Сказочная тропинка»

Цель – принятие территории детского сада, как радостного и интересного места.

Педагоги и малыши последовательно проходят сказочную тропинку. Как правило, на последней встрече большинство детей легко покидают мам и следуют за педагогами.

3. Приветствие⁵

4. Игра «Найди и собери грибочки»

Цель – освоение поведения следования за педагогом.

Перед встречей педагоги прячут грибочки на территории прогулочного участка, а на встрече приглашают детей собирать грибы в большую корзинку. Воспитатели с детьми ходят по участку и собирают грибочки, оставляя инициативу за малышами и эмоционально реагируя на каждую находку. Мамы наблюдают за игрой со стороны. В конце воспитатели подводят детей к мамам и показывают «урожай».

⁵ Ритуал проводится так же, как на Занятии 3.

5. Ритуал «Поцелуй в ладошке»

Цель – освоение ритуала прощания и встречи при временном отделении.

Мамы целуют ручку ребёнка и весело говорят: «Беги играй с Ириной Сергеевной, я скоро приду за тобой!» Педагог увлекает детей игрой, наиболее понравившейся за эти дни малышам. В нашем случае дети с педагогом пошли играть в песок, затем собирали большую пирамидку. Некоторые дети начинают вспоминать про маму, и тогда педагоги приглашают всех поехать поискать мам. Детей приглашают в импровизированный автобус и под весёлую песенку друзей, хлопая в ладошки, отправляются в путь:

Мы едем, едем, едем
В далекие края,
Хорошие соседи,
Счастливые друзья.
Нам весело живется,
Мы песенку поем,
И в песенке поется
О том, как мы живем.

Красота! Красота!
Мы везем с собой кота,
Чижика, собаку,
Петьку-забияку,
Обезьяну, попугая –
Вот компания какая!

6. Встреча с родителями

Цель – освоение родителями ритуала радостной встречи с детьми после расставания.

На участок возвращаются родители, они встречают малышей улыбками и объятиями. Говорят, что скучали. Хвалят малышей!

7. Прощание

Литература

1. Гребенюк, Е. Г. Ритуал перехода и психотерапия // Консультационная психология и психотерапия. – 2016. – № 1. – С. 97–108. – Текст : непосредственный.
2. Иванова, Т. Б. Сказка о разлуке, маминой любви и добром мире. URL: <https://vk.com/club194804413>. (дата обращения: 19.05.2022) – Текст : электронный.
3. Нойброннер, Д. Понимать детей. Путеводитель по теории привязанности Гордона Ньюфелда. / Д. Нойброннер. – Москва : Ресурс, 2015. – Текст : непосредственный.
4. Пенн, О. Поцелуй в ладошке. Москва : Качели, 2018. – Текст : непосредственный.

5. Служба дружбы 114: группа ВК. URL: <https://vk.com/club194804413>. (дата обращения: 19.05.2022) – Текст : электронный.

6. Эриксон, Э. Г. Детство и общество./ Э. Г. Эриксон. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – Текст : непосредственный.

Приложение 1

Сказка о разлуке, маминой любви и добром мире.

Иванова Татьяна Борисовна

Припозднилась как-то раз мудрая Совушка со своей ночной охоты к себе домой. Залюбовалась на рассвете гроздьями красной рябины, капельками тумана, вспыхнувшими в лучах восходящего солнца палитрой самоцветов. Засмотрелась на крепенькие грибочки, пристроившиеся под лесными деревьями. Пора, пора отдыхать! Солнце уже весь лес осветило.

Вдруг слышит тихие всхлипывания под кустом лещины. Заглянула туда и видит: сидит на кочке молодая мама-ежиха и льются потоком слёзы из её глазок – пуговок. Лапки вниз опущены, иголки на спинке вздрагивают. Приземлилась Совушка.

- Что с тобой соседка? Почему подна?

- Милая Совушка, отвела я своего малыша сегодня в зверосад, к Белке – воспитательнице. Увидел мой ежонок других зверят, ко мне прижался, лапками вцепился, заплакал, иголки дрожат. Еле оторвала от себя, оставила, ушла домой. А он в клубочек свернулся, пыхтит, фыркает, плачет.

- Вот и горюю! Как он там без меня? Успокоит ли его Белка? Умеет ли она ежат утешать? Может запрыгнет на дерево, да и была такова. А если он разозлится, колючками начнёт всех колоть, к себе не подпускать! Что будет!

- Вижу хорошая ты мать, любишь своего сыночка! Оттого и плачешь, что любишь, трудно разлуку пережить, тревожно. Вот и он тебя очень любит, поэтому тоже плачет, тоже разлуку переживает.

А попробуй сделать так, чтобы любовь не слезами умывалась, а солнышком лучилась!

- Как же сделать мне это, мудрая Сова?

- А ты встань, утри слёзы, оглянись вокруг. Посмотри, как хорош мир! Спокойное небо, ласковое солнце, родной добрый лес, уютная опушка. Этот мир дал тебе жизнь и жизнь твоему ежонку. А ещё, мир даёт любовь и силы пережить трудности.

Его мир – это ты. Если ты будешь спокойной, как голубое небо, ласковой, как солнышко, уютной, доброй и терпеливой, малыш доверится новому миру и успокоится. Вот увидишь! Главное, ты сама почаще смотри на небо, подставляй лицо солнцу, умывайся росой, шурши листьями, пой песни, смейся вместе с журчащим родничком и накапливай добрые слова для встречи с сыном!

- Ох, и заболталась я с тобой, – проухала Сова, - солнце уже верхушек деревьев касается! Давай, дорогая ежиха, отогрейся под его лучами сама и отогрей своего ежонка!

Мудрая Сова расправила крылья и шумно взлетела над опушкой. Мать – ежиха благодарно махала ей вслед. А листочки деревьев, отражая солнечными зайчиками, падающий на них свет, весело перешёптывались между собой: «Всё будет хорош-ш-ш-шо!».

2.2. «Какой я, какой ты»: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности

Н. А. Шевченко,
*победитель регионального этапа
Всероссийского конкурса
профессионального мастерства
«Педагог-психолог России – 2021»
(оператор конкурса
Центр профессиональной ориентации
и психологической поддержки «Ресурс»)*

Актуальность

В настоящее время, заботясь о физическом и познавательном развитии ребёнка, взрослые зачастую забывают о важности его эмоционально-личностного развития, которое напрямую связано с психологическим и социальным благополучием ребёнка. Развитию эмоциональной сферы ребёнка не всегда уделяется достаточное внимание, в отличие от его познавательного развития. Однако, как справедливо указывали педагоги Л. С. Выготский и А. В. Запорожец, только согласованное функционирование этих двух систем может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности.

Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других людей; они не всегда осознают и контролируют свои эмоции, что приводит к импульсивному поведению. Актуальность данной проблемы заключается в том, что рассмотрение вопроса о развитии эмоциональной сферы дошкольника предполагает всестороннее изучение его личности – поведения и деятельности, взаимоотношений с окружающими людьми, особенностей его мировоззрения.

Почему эту проблему важно обсуждать и решать? У детей наблюдаются недостаточно сформированные умения распознавать и описывать свои эмоции, а также выражать своё эмоциональное состояние социально приемлемым способом. Из-за этого возникают конфликты внутри группы, появляются личностные проблемы, которые приводят к тревожности, гиперактивности, застенчивости, агрессивности, замкнутости и т. д.

Программа «Какой я, какой ты» направлена на эмоциональное воспитание и развитие ребёнка. Основная ее цель – сформировать чувство уверенности в себе, повысить осознание ребенком своих эмоциональных проявлений и взаимоотношений с окружающими и тем самым обеспечить всестороннее гармоничное развитие его личности.

Всем известно, что дети эгоцентричны, поэтому так важно научить ребенка смотреть на ситуацию с позиции своего собеседника. Обучая ребенка *взгляду со стороны*, мы помогаем ему по-другому взглянуть на себя, по-иному оценить собственные мысли, чувства и поведение. Ребенок получает возможность более полно и адекватно выразить себя через общение.

Программа также позволяет ребенку легче адаптироваться в группе детей, создает безопасное пространство для общения, условия для самовыражения, способствует повышению уверенности в своих силах, способствует появлению сплочённости. Кроме того, в ходе работы дети опосредованно знакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, что создает условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.

Не каждый взрослый человек способен разобраться во всей гамме своих переживаний, а для ребенка эта задача является еще более трудной. Дети не всегда правильно понимают даже простые эмоции, тем более трудно им осознать те разнообразные переживания, которые возникают по мере расширения их связей с окружающим миром. А без этого невозможно становление гармонично развитой личности.

Одним из основных направлений психического развития в дошкольном возрасте является формирование основ личности. Ребенок начинает осознавать свое «Я», свою активность, деятельность, начинает объективно себя оценивать. Образуется соподчинение мотивов: возможность подчинить свои непосредственные побуждения осознанным целям. Он научается в определенных пределах управлять своим поведением и деятельностью, предвидеть ее результат и контролировать выполнение. Усложняется эмоциональная жизнь дошкольника: обогащается содержание эмоций, формируются высшие чувства.

С развитием эмоциональной сферы у дошкольника чувства становятся более рациональными, подчиняются мышлению. Но это происходит, когда ребенок усваивает нормы морали и соотносит с ними свои поступки. Ребенок учится понимать не только свои чувства, но и переживания других людей. Он начинает различать эмоциональные состояния по их внешнему проявлению, через мимику и пантомимику. Проблеме эмоций уделяли внимание отечественные и зарубежные психологи. Можно выделить такие подходы к пониманию эмоций, как физиологический, психоаналитический, когнитивный, социально-культурный.

«Когнитивный» подход. Р. А. Лазарус предложил более полную когнитивно-мотивационную теорию, согласно которой эмоции – это комплексные многокомпонентные процессы. Компоненты рассматриваются как независимые, но одного компонента недостаточно для объяснения эмоций. История

изучения эмоций дошкольников в российской психологии переживала период взлета, большого интереса и фундаментальных трудов, связанных с именами И. А. Сикорского, Н. Я. Грота, Н. Н. Ланге.

Проблема эмоций отражена в научных исследованиях Л. И. Божович, М. С. Неймарк, В. К. Вилюнаса, Я. Рейковского и др. Большое значение проблеме эмоциональных переживаний в психическом развитии ребенка придавала Л. И. Божович.

Чувства ребенка-дошкольника постепенно теряют импульсивность, становятся более глубокими по смысловому содержанию. Тем не менее трудно контролируемые остаются эмоции, связанные с органическими потребностями, такими как голод, жажда и т. д. Изменяется и роль эмоций в деятельности дошкольника. Если на предыдущих этапах онтогенеза основным ориентиром для него являлась оценка взрослого, то теперь он может испытывать радость, предвидя положительный результат своей деятельности и хорошее настроение окружающих.

Постепенно ребенком-дошкольником осваиваются экспрессивные формы выражения эмоций – интонация, мимика, пантомимика. Овладение этими выразительными средствами помогает ему глубже осознать и переживания другого.

Эмоциональное развитие связано с развитием познавательной сферы личности, в частности, с включением речи в эмоциональные процессы, что приводит к их интеллектуализации. На протяжении дошкольного детства особенности эмоций проявляются вследствие изменения общего характера деятельности ребенка и усложнения его отношений с окружающим миром.

Около 4–5 лет у ребенка начинает формироваться чувство долга. Моральное сознание, являясь основанием этого чувства, способствует пониманию ребенком предъявляемых ему требований, которые он соотносит со своими поступками и поступками окружающих сверстников и взрослых. Интенсивное развитие любознательности способствует развитию удивления, радости открытий.

Ключевые моменты эмоционального развития ребенка дошкольного возраста:

- освоение социальных форм выражения эмоций;
- формирование чувства долга, дальнейшее развитие эстетических, интеллектуальных и моральных чувств;
- осознанный характер эмоций, обусловленный речевым развитием;
- связь эмоций с общим состоянием ребенка, его психическим и физическим самочувствием.

Изучение и анализ специальной литературы показывает, что неразвитость эмоциональной сферы дошкольника приводит к нарушению психического здоровья ребёнка. Развитие эмоциональной сферы дошкольника является одним из приоритетных и актуальных направлений работы педагога-психолога, что обусловлено Федеральными государственными требованиями.

Цель программы – формирование у дошкольника чувства уверенности в себе, повышение осознания своих эмоциональных проявлений и взаимоотношений с другими, обеспечение всестороннего гармоничного развития его личности.

Задачи

1. «Я и мои особенности»

- воспитание и развитие у детей личностных качеств, позволяющих уважать и принимать других;
- формирование интереса к собственной личности, развитие самосознания;
- формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;
- осознание ребенком отношения к своей семье, себе, своим особенностям и способностям.

2. «Я и мои эмоции»

- знакомство с различными видами эмоций и чувств, обучение словесной передаче своего эмоционального состояния, обучение детей через мимику и пантомимику выражать заданное эмоциональное состояние;
- обучение отражению собственных эмоциональных переживаний и состояний;
- формирование адекватных способов выражения негативных эмоций.

3. «Я и другие»– формирование навыков

- общения, развитие чувства близости, доверия безопасности по отношению к другим людям;
- формирование способности понимать эмоциональное состояние, переживания другого человека;
- развитие навыков совместной деятельности, умения сотрудничать, согласовывать собственное поведение с поведением других детей;
- обучение игровым навыкам, навыкам произвольного поведения.

Ожидаемые результаты⁶

- повышение уверенности в собственных силах;
- понимание своей индивидуальности и индивидуальности других людей;
- выражение в приемлемой форме своих эмоциональных реакций, мыслей и чувств;
- умение различать эмоции по схемам – «пиктограммам»;
- умение передавать заданное эмоциональное состояние при помощи мимики, пантомимики, интонации;
- выражение своих чувств и распознавание чувств у других людей через мимику, жесты, движения, интонацию;
- установление и поддержание контактов, сотрудничество и решение конфликтных ситуаций;
- оказание помощи другим детям в трудной ситуации.

⁶ Оценка достижения планируемых результатов представляет собой самооценку эмоционального состояния обучающихся.

Содержание программы «Какой я, какой ты» включает в себя три блока.

Блок 1. «Я и мои особенности»

Игры и упражнения, направленные на формирование первоначальных представлений ребенка о себе, развитие навыков самоанализа. Изучение своих переживаний и желаний; способность различать свои индивидуальные особенности (внешность, лицо, пол), свои мышечные и эмоциональные ощущения. Содержание этого раздела связано с оказанием необходимой помощи каждому ребенку в преодолении неуверенности в себе, с поддержкой его положительной самооценки, а также с улучшением навыков понимания других людей и самого себя.

Блок 2. «Я и мои эмоции»

Игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека; обучение детей выражать свои эмоции так, чтобы они были понятны окружающим, понимать по внешним проявлениям чувства, испытываемые другим человеком, анализировать причины их возникновения.

Блок 3. «Я и другие»

Игры и упражнения, направленные на развитие у детей навыков совместной деятельности, чувства общности, понимания индивидуальных особенностей других людей; на формирование внимательного отношения друг к другу; развитие языка жестов, мимики и пантомимики. Детям предлагаются проблемные ситуации, разрешение которых поможет им в овладении коммуникативными навыками, позитивными поддерживающими приемами общения со сверстниками. Важно помочь детям понять, что совместная работа не только интересна, но и трудна: нужно договариваться, соблюдать очередность, прислушиваться к соседям по игре и уважать их мнение.

Структура занятия

- Приветствие
- Разминка
- Основная часть
- Рефлексия занятия
- Прощание

Приветствие и прощание – важные элементы работы с группой, позволяющие спланировать детей, создавать атмосферу доверия, необходимую для плодотворной работы. Ритуалы могут быть придуманы самой группой в процессе обсуждения, могут быть предложены психологом. Ритуал предлагается и исполняется уже на первом занятии, и задача взрослого – неукоснительно выполнять его каждую встречу, наблюдая за тем, чтобы в него были включены все дети.

Разминка – средство воздействия на эмоциональное состояние детей, на их активность, настройка на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями, если психолог увидит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Разминочные упражнения необходимо выбирать с учетом актуального состояния группы и задач предстоящей деятельно-

сти. Одни упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения.

Основная часть – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение социально-педагогических задач. Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно и на формирование социальных навыков, и на динамическое развитие группы. Важны порядок выполнения упражнений, их общее количество (2–4), чередование видов деятельности, смена психофизического состояния ребенка – от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Упражнения должны располагаться в порядке от сложного к простому (с учетом утомления детей). Желательно начинать работу с тех, которые были разучены на предыдущем занятии. Заканчивать эту часть занятия также хорошо одной из любимых игр детей.

Рефлексия – ретроспективная оценка занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Необходима эмоциональная обратная связь детей друг с другом и с психологом. Дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопросы: зачем это нужно, как это может помочь в жизни?

Адресат

Данная программа предназначена для работы с детьми 4–5 лет. Противопоказаний к использованию данной программы не выявлено.

Продолжительность программы составляет 7 месяцев в течение учебного года с октября по май. Программа включает 20 групповых коррекционно-развивающих занятий продолжительностью один час каждое. Общее время ведения программы – 20 часов.

Апробация программы была проведена в МУ Центр «Стимул» с детьми 4–5 лет с сентября по ноябрь 2016 г. Для оценивания результатов использовались проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики» (О. А. Орехова) и методика для определения психического состояния ребенка «Паровозик» (С. В. Велиева). Методика «Паровозик» (Велиева С. В.) позволяет определить особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояние тревоги, страха, удовлетворительная или низкая адаптация в социальной среде, степень позитивного или негативного психического состояния.

По результатам данной программы у 85% детей, прошедших весь цикл занятий, отмечалась положительная динамика – снижение проявлений тревожности. Были проведены консультации для родителей (более 46 человек) по вопросам развития эмоционально-волевой сферы дошкольников и возрастных особенностей детей 4–5 лет.

Таким образом, можно сделать вывод, что программа «Какой я, какой ты» оказала положительное влияние на эмоциональное развитие ребенка: на степень осознания чувств; на гармонизацию образа я; на преобладание позитивной самооценки; на увеличение степени самопринятия и уверенности в себе и своих возможностях.

Занятие 1.1. «Знакомьтесь, это Я»

1. Знакомство «Тайна моего имени»

– Сегодня мы с вами отправимся в необычное путешествие – в Страну Имен. В Страну Имен мы поедим на паровозе. Паровозик у нас будет необычный, у каждого вагона – свое имя. Сначала мы выберем того, кто будет паровозиком: он будет ездить по кругу, хлопать в ладоши и называть свое имя. Потом паровозик соскучится и подъедет к любому мальчику или девочке со словами: «Паровозик, чух-чух-чух» – и назовет свое имя. Тот, к кому подъедет паровозик, в ответ назовет свое имя и станет новым паровозиком, а первый – его вагоном. Теперь они едут вместе и называют имя нового паровозика.

2. Упражнение «Кто ты?»

Дети называют имена своих соседей справа и слева, затем расходятся по комнате. По сигналу (звон колокольчика) они быстро возвращаются на свои места. Если кто-то из детей ошибся и сел не на свое место, группа помогает ему вспомнить своих соседей и занять правильное место.

3. Диагностика «Паровозик»

Перед ребенком в беспорядке раскладывают вагончики и просят первым прицепить к паровозу вагончик самого красивого цвета, затем самый красивый из оставшихся и так далее.

4. Упражнение «Потерялась девочка»

Дети сидят в кругу, ведущий делает объявление «по радио»: «Внимание, внимание! Потерялась девочка (мальчик)...» – и далее описывает внешность одного из детей. Тому, кто узнает себя, нужно громко крикнуть: «Это я себя нашла (нашел), в «Стимул» к вам пришла (пришел)».

5. Игра «Конкурс хвастунов»

Дети соревнуются в умении хвастаться. Они хвастаются по очереди. Например, одна говорит: «Я красивая!» Другой: «А я смелый!» Следующий: «А я добродетельный!» Психолог подбадривает детей. Каждый стремится к тому, чтобы сказать о себе как можно больше хорошего.

6. Упражнение «Я могу!»

Дети перебрасываются мячиком и громко перечисляют то, что они умеют хорошо делать: «Я умею хорошо плавать!», «Я умею хорошо рисовать!»

7. Упражнение «Что я люблю?»

Дети перекидывают друг другу мячик и говорят при этом: «Я люблю делать...»

8. «Ракета»

– Ребята, мы с вами путешествуем на волшебном паровозике. Что впереди нас виднеется? На корабле воздушном, Космическом, послушном Мы, обгоняя ветер, Несемся на ... (ракете)! Давайте все вместе рассмотрим ее и запустим в космос. – Все встают в круг, один ребенок становится ракетой – он стоит в центре круга. Дети садятся на корточки, шепчут «у-у-у» и постепенно поднимаются, увеличивая громкость голоса. Затем с громким криком «ух!» все подпрыгивают и поднимают руки вверх. Ребенку в роли ракеты предлагается гудеть громче всех и подпрыгнуть выше всех.

9. *Пальчиковая гимнастика «Кораблик»*

– Давайте расскажем стихотворение, помогая себе руками:

По реке плывет кораблик,

Он плывет издалека.

На кораблике четыре очень храбрых моряка.

У них ушки на макушке,

У них длинные хвосты.

И страшны им только кошки, только кошки да коты!

– Что за моряки были на кораблике? (мышки)

10. *«Хочу быть счастливым»*

Ведущий рассказывает детям сказку:

«Жил-был котенок, который очень волновался, вырастет ли он счастливым, и поэтому часто спрашивал у своей мамы:

– Мам! Я стану счастливым?

– Не знаю, сыночек. Я бы очень этого хотела, но сама не знаю, – отвечала мама.

– А кто знает? – допытывался котенок.

– Может быть, небо, может быть, ветер. А может быть, солнце. Они далеко, высоко, им виднее, – отвечала мама улыбаясь.

И тогда наш котенок решил сам поговорить с небом, ветром, солнцем. Залез на самую высокую березу в их дворе и закричал:

– Эй, небо! Эй, ветер! Эй, солнце! Я хочу быть счастливым!

И услышал он глухой сильный голос. Чей он был – он так и не понял, но запомнил на всю жизнь:

– Ты хочешь быть счастливым – значит, будешь счастливым!»

После того как дети послушают сказку, они проигрывают ее. Каждый по очереди становится на стул в центре круга и громко кричит последние слова котенка, а группа громко отвечает: «Ты хочешь быть счастливым – значит, будешь счастливым».

11. *Упражнение «Волшебный цветок»*

Дети садятся в кружок, в центре которого находится большой обруч. На столе лежат веревки (канаты) разных цветов. Каждый из детей, кого называет воспитатель, берет со стола веревку и кладет ее около обруча так, чтобы получился лепесток. В результате получится цветок с разноцветными лепестками. Можно раскрасить лепестки, взяв подготовленные материалы и заполнив ими пространство внутри лепестков. Встав на стулья, дети любуются на получившийся цветок.

13. *Просмотр видео «Друзьям для хорошего настроения»*

– Наше занятие закончилось, мне было приятно с вами путешествовать, спасибо!

Занятие 2.1. «Автопортрет»

1. Приветствие «Давайте поздороваемся»

По сигналу дети начинают хаотично двигаться в помещении и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, кто-нибудь из детей будет специально здороваться с тем, кто обычно не обращает на него внимания).

Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок – здороваемся за руку;
- 2 хлопка – здороваемся плечиками;
- 3 хлопка – здороваемся спинками.

2. Упражнение «Разноцветные зонтики»

Ребенок в начале занятия и в конце выбирает себе разноцветный зонтик. Бывает, в начале занятия ребенок хмурый, недовольный, капризный и выбирает себе темно-синий зонтик, а к концу занятия он выбирает желтый или зеленый.

3. Сенсорные дорожки для пальчиков

Дорожки сделаны из фетра, и на них пришиты пуговицы. Играя с этими дорожками, проговариваем стихи: «Мы – божьи коровки, сидим мы на цветочке. Ой, дождик начинается, Спасай скорей, дружочек! Прыг-скок, прыг-скок Я с листка на листок. Я – весёлая лягушка, Ваша милая подружка. Клювы из гнезда торчат, Птенчики в гнезде пищат: «Где же мама, где же папа? Почему к нам не летят?»»

4. Беседа «Наши полотенца»

– Садитесь поудобнее, сейчас я прочитаю вам стихотворение:

Мы картинки разные
Сами рисовали,
Их над полотенцами
Сами прибывали.
Полотенце Олино
Саша не возьмет:
С птичкой он не спутает
Синий самолет.
Знает свой кораблик
Боря-новичок.
Миша – землянику,
Машенька – волчок.
У Сережи – яблоко,
У Володи – груша.
А картинку с вишнями
Выбрала Катюша.
Бабочка – у Игоря,
Заяц – у Наташи...
Мы совсем не путаем
Полотенца наши.

– Почему дети не путали полотенца? А почему дети не путают друг друга? Возможные ответы: «Потому что у людей разный цвет волос, глаз», «Потому что люди по-разному одеваются».

5. Упражнение «Выбери картинку»

– Посмотрим в зеркало и получше разглядим себя. На столе разложены картинки. На этих картинках изображены разные дети. Внимательно их рассмотрите и покажите изображение того ребенка, на которого вы больше всего похожи.

6. Игра «Дотронься до...»

– По команде воспитателя: «Дотронься до синего», – дети внимательно смотрят друг на друга и, увидев в одежде у кого-то что-то синее, дотрагиваются до этого цвета. Цвета меняются. Дотронуться надо до каждого участника. Можно предложить дотронуться до того, кто самый высокий или низкий, у кого самые светлые волосы и т. д.

7. Игра «Ветер дует на...»

Ведущий говорит: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы», – и все светловолосые собираются вместе. «Ветер может дуть» на того, у кого есть сестра, кто любит животных, кто любит лето и т. д.

8. «Танец пяти движений»

Для выполнения упражнения необходима музыка разного темпа, продолжительность каждого темпа – одна минута.

1. «Течение воды» – плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения.

2. «Переход через чашу» – импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов.

3. «Сломанная кукла» – неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения (как сломанная кукла).

4. «Полет бабочек» – лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения.

5. «Покой» – спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса; стоим без движений и слушаем свое тело.

После упражнения надо поговорить с детьми о том, какие движения им больше всего понравились, что легко получалось, а что с трудом.

9. Игра «Встань по порядку»

Сначала дети по команде ведущего встают по росту: от самого высокого до самого маленького. Затем строятся по цвету глаз, длине волос и др. Игру можно усложнить, предложив детям закрыть глаза и только тогда выполнять задание.

10. Игра-ассоциация «На кого я похож?»

Дети под музыку, закрыв глаза, стараются представить себе, на какое дерево, цветок или животное они похожи. Открыв глаза, каждый рассказывает о том, что увидел.

11. Упражнение «Построй свой мир»

Из цветного материала (конструктора и пластина) выстраивают себя и все, что их окружает.

12. Упражнение «Мой автопортрет»

Каждому ребенку дают лист и карандаши (краски) с просьбой нарисовать себя (свое лицо). После каждый ребенок рассказывает, каким он себя нарисовал и почему.

13. Рефлексия

– Понравилось ли занятие? Были ли какие-то трудности?

14. Упражнение «Аплодисменты»

– В завершение предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой – радость. Чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты.

Занятие 2.2. «Мой внутренний мир»

1. Приветствие «Давайте поздороваемся»⁷

2. Упражнение «Клубочек»

– В каждом из нас есть то, что увидеть невозможно: наши желания, настроение, любовь к кому-то или чему-то. Это наш внутренний мир, он находится внутри нас, около сердца.

Познакомимся с внутренним миром каждого из вас. – Воспитатель держит в руках клубочек, обматывает кончик нитки вокруг пальца и задает вопрос кому-нибудь из детей, бросая ему клубок. Ребенок ловит клубок, обматывает нитку вокруг пальца и отвечает на вопрос, а затем задает свой вопрос любому. Вопросы посвящены тому, что любит ребенок, какие сказки, мультфильмы нравятся ему больше всего, кого он любит и др. Получается причудливая паутинка. Дети поднимают руки вверх все вместе, опускают их и снимают нитку с пальца.

3. Упражнение «Назови свои сильные стороны»

Каждый по очереди рассказывает о себе только хорошее – о том, что они любят, ценят в себе. Никто из других детей не смеется, не оспаривает сказанное.

4. Упражнение «Мой зверь»

Дети, закрыв глаза, представляют животное, которое им нравится. Потом изображают животное (его движения и звуки, которое оно издает). Остальные дети отгадывают. Затем каждый может рассказать что-нибудь о своем животном.

5. Упражнение «Назови имя и животное, с которым себя ассоциируешь»

– Почему именно этим животным ты себя представляешь?

6. Упражнение «Запомни движение»

Дети под музыку повторяют за психологом движения рук и ног в определенном порядке. Когда запомнят все движения, могут повторить их в обратном порядке.

⁷ См. Занятие 2.1

7. Упражнение «Липучки»

Под музыку дети произвольно двигаются по ковру. Как только музыка перестанет играть, надо с кем-то объединиться в пару, взяв его за руки. Дети рассказывают о своем настроении?

8. Упражнение «Кто это?»

Загадываем одного из присутствующих детей и рассказываем о том, что любит этот ребенок, что ему нравится, – вспоминаем все, что он говорил о себе на занятии. Можно описать его внешность. Слушатели могут задавать вопросы, стараясь выяснить, о ком загадка. Дети по очереди загадывают и отгадывают загадки друг о друге.

9. Игра «Выдуманная биография»

Биография – это история жизни. Сочиним одну общую биографию вымышленного героя: один начинает, другой продолжает. Герой может жить в любое время, в любой стране и даже на другой планете.

10. Упражнение «Воздушный шарик»

Дети встают, закрывают глаза, поднимают руки вверх и представляют, что они воздушные шарики, наполненные воздухом. Стоят, напрягая все мышцы, а потом представляют, что в шарике появилось отверстие. Медленно начинают спускать воздух, расслабляя поочередно мышцы шеи, плеч, рук, корпуса, ног. Надо запомнить ощущения в состоянии напряжения и расслабления.

11. Рисунок «Живая рука»

Кладем руку на середину листа и обводим ее карандашом, каждый пальчик в отдельности. Раскрашиваем пальчики цветными карандашами, рисуем глазки, нос и рот.

12. Упражнение «Белые и черные кружочки»

На столах лежат белые и черные кружочки. Белые – отмечать достоинства, а черные – недостатки. Обсуждаем: доброта, лень, неряшливость, бережливость и т. д. – это достоинство или недостаток? Дети показывают белые и черные кружочки и объясняют, какие свои достоинства они отметили белыми кружочками, а какие недостатки – черными.

13. Релаксация «Полет на облаке»

Дети ложатся на спину и закрывают глаза. Ноги расслаблены. От кончиков пальцев идет тепло, ноги тяжелые. Согреваются руки. От кончиков пальцев вверх по рукам идет тепло. Руки тяжелые и теплые. Расслабляется туловище. Тепло от рук и ног идет к животу, груди, спине. Отдых на облаке. Облако поднимается вверх, летит. Мы пролетаем над огромным озером, у берега на волнах качаются лодки. Над нами в голубом небе плывут еще облака. Одно облако похоже на пушистого зайчика, другое на маленького котенка. Наше облако принесло нас в детский сад. Открываем глаза, потягиваемся и встаем.

15. Упражнение «Аплодисменты»⁸

⁸ См. Занятие 2.1

Литература

1. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 215 с. – Текст : непосредственный.
2. Вартанян, Г. А. Эмоции и поведение. / Г. А. Вартанян. – Ленинград : Наука, 1989. – 144 с. – Текст : непосредственный.
3. Вимонас, В. К. Психология эмоциональных явлений. / В. К. Виномас. – Москва : Просвещение, 2006. – 132 с. – Текст : непосредственный.
4. Коломинский, Я. Л. Детская психология. / Я. Л. Коломинский. – Минск : Мир Науки, 2009. – 285 с. – Текст : непосредственный.
5. Крылова, Т. А. Чувства всякие нужны, чувства всякие важны. Программа эмоционально-волевого развития детей 4–5 лет. / Т. А. Крылова. – Москва : Сфера; Санкт-Петербург : Речь, 2011. – С. 30–32. – Текст : непосредственный.
6. Марцинковская, Т. Д. Диагностика психического развития детей. / Т. Д. Марцинковская. – Москва : Просвещение, 2009. – 125 с. – Текст : непосредственный.
7. Стожарова, М. Ю. Эмоциональное развитие дошкольника. // Ребенок в детском саду. – 2005. – № 2. – с. 65–68. – Текст : непосредственный.

2.3. Программа по организации психолого-педагогического сопровождения детей с проявлениями гиперактивности и синдромом дефицита внимания

*Воеводина И. А.,
лауреат регионального этапа
Всероссийского конкурса
профессионального мастерства
«Педагог-психолог России – 2021»
(Оператор Центр «Ресурс»)*

Актуальность

Описание неугомонных, невнимательных, непослушных, импульсивных детей, доставляющих взрослым множество хлопот, появилось в клинической литературе уже более века назад. Таких детей называли гиперактивными, гиперкинетическими, страдающими минимальной мозговой дисфункцией.

СДВГ – «комплекс отклонений в развитии ребенка: невнимательность, отвлекаемость, импульсивность в социальном поведении и интеллектуальной деятельности, повышенная активность при нормальном уровне интеллектуального развития. Первые признаки гиперактивности могут проявляться в дошкольном возрасте. Причинами возникновения гиперактивности могут быть органические поражения центральной нервной системы (нейроинфекции, интоксикации, череп-

но-мозговые травмы), генетические факторы, приводящие к дисфункции нейромедиаторных систем мозга и нарушениям регуляции активного внимания и тормозящего контроля» (Монина Г. Н.).

Синдром дефицита внимания/гиперактивности – это дисфункция центральной нервной системы (преимущественно ретикулярной формации головного мозга), проявляющаяся трудностями концентрации и поддержания внимания, нарушениями обучения и памяти, а также сложностями обработки экзогенной и эндогенной информации и стимулов.

Синдром (от греч. syndrome – ‘скопление, стечение’) определяется как комплексное нарушение психических функций, возникающее при поражении определенных зон мозга и закономерно обусловленное выведением из нормальной работы того или иного компонента. Важно отметить, что нарушение закономерно образом объединяет расстройства различных психических функций, внутренне связанных между собой.

Большинство исследователей отмечают три основных блока проявления СДВГ: гиперактивность, нарушения внимания, импульсивность (Ю. С. Шевченко, Н. Н. Заваденко).

Гиперактивность проявляется избыточной двигательной активностью, беспокойством и суетливостью, многочисленными посторонними движениями, которых ребенок часто не замечает. Для детей с этим синдромом характерны чрезмерная болтливость, неспособность усидеть на одном месте, продолжительность сна всегда меньше нормы. В двигательной сфере у них обычно обнаруживаются нарушения двигательной координации, несформированности мелкой моторики и праксиса. Это неумение завязывать шнурки, застегивать пуговицы, использовать ножницы и иголку, несформированный почерк.

Нарушения внимания могут проявляться в трудностях его удержания, в снижении избирательности и выраженной отвлекаемости с частыми переключениями с одного занятия на другое. Такие дети характеризуются непоследовательностью в поведении, забывчивостью, неумением слушать и сосредоточиться, частой потерей личных вещей. Они стараются избежать заданий, требующих длительных умственных усилий. Однако показатели внимания таких детей подвержены существенным колебаниям. Если деятельность ребенка связана с заинтересованностью, увлеченностью и удовольствием, то они способны удерживать внимание часами. Любой психический процесс может быть полноценно развит только при условии сформированности внимания. Л. С. Выготский писал, что направленное внимание играет огромную роль для процессов абстракции, мышления, мотивации, направленной активности.

Импульсивность выражается в том, что ребенок часто действует не подумав, перебивает других, может без разрешения встать и выйти из класса. Кроме того, такие дети не умеют регулировать свои действия и подчиняться правилам, ждать, часто повышают голос, эмоционально лабильны (часто меняется настроение).

Вместе с тем гиперактивные дети часто обладают неординарными способностями в разных областях, сообразительны и проявляют живой интерес к окружающему.

Цель программы – оптимизация психолого-педагогических условий для снижения проявлений гиперактивности и синдрома дефицита внимания, сохранение психического, соматического, эмоционального здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи

- развитие внимания и аудиального гнозиса, межполушарного взаимодействия;
- снятие психоэмоционального напряжения, снижение уровня тревожности, агрессивности;
- формирование и развитие произвольной регуляции собственной деятельности, умения планировать свои действия;
- развитие коммуникативных навыков, навыков взаимодействия в коллективе.

Планируемые результаты

- положительная динамика в развитии внимания, восприятия, межполушарного взаимодействия;
- устойчивость психоэмоционального фона, снижение уровня агрессивности и тревожности, адекватный уровень самооценки;
- проявление волевых усилий, следование социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности;
- использование навыков бесконфликтного общения и взаимодействия в коллективе.

Реализация Программы способствует достижению целевых ориентиров ФГОС ДО на этапе завершения дошкольного образования.

Концептуальная основа Программы

Программа была составлена на основе целого ряда существующих программ и рекомендаций по работе с гиперактивными детьми: Программа нейропсихологической коррекции детей с СДВГ Сиротюк А. Л., программа комплексной нейропсихологической коррекции по А. В. Семенович, авторская программа формирования произвольной саморегуляции Н. Я. Семаго, программа Н. И. Гуткиной, авторская программа Н. М. Пылаевой и Т. В. Ахутиной «Школа внимания» и др.

Возрастные особенности детей 5–6 лет

- Ведущая потребность – потребность в общении.
- Ведущая деятельность – развитие сюжетно-ролевой игры, усложнение игровых замыслов, длительные игровые объединения; строительно-конструктивные игры; игры с правилами.
- Ведущая функция – воображение.
- Проявление элементов произвольности всех психических процессов.
- Внеситуативное личностное общение со взрослыми.
- Переход от ситуативно-деловой формы общения со сверстниками к внеситуативно-деловой.
- Творческая активность во всех видах деятельности. Развитие фантазии.
- Половая идентификация.

Новообразования

- Планирующая функция речи.
- Предвосхищение результата деятельности.
- Внеситуативно-деловая форма общения со сверстником.

– Начало формирования высших чувств (интеллектуальных, моральных, эстетических).

Возрастные особенности детей 6–7 лет

- Ведущая потребность – общение.
- Ведущая деятельность – сюжетно-ролевая игра.
- Ведущая функция – воображение.
- Произвольность всех психических процессов (учебная деятельность школьного типа еще не сформирована).
- Переход к младшему школьному возрасту.
- Проявление кризиса 7 лет (капризы, паясничанье, демонстративное поведение).
- Повышенная чувствительность.
- Полное доверие взрослому, принятие его точки зрения. Отношение к взрослому как к единственному источнику достоверного знания.
- Наглядно-образное мышление.

Новообразования

- Внутренний план действий.
- Произвольность всех психических процессов.
- Соподчинение мотивов: общественные мотивы преобладают над личными.
- Появление учебно-познавательного мотива, становление внутренней позиции школьника.
- Возникновение первой целостной картины мира.

Критериями эффективности коррекционно-развивающей работы являются:

- положительная динамика в развитии внимания, восприятия, межполушарного взаимодействия (по результатам контрольного обследования);
- бесконфликтное общение и взаимодействие воспитанников в группе (по результатам наблюдения);
- положительные отзывы педагогов, родителей (законных представителей) об особенностях поведения дошкольников (проявление волевых усилий, следование социальным нормам и правилам, снижение агрессивности и т. д.).

Оценка результатов освоения Программы

Проявления СДВГ разнообразны, но наблюдение и диагностика проводятся по трем основным направлениям: повышенная двигательная активность, дефицит внимания и гиперактивность.

Для оценки эффективности коррекционно-развивающей работы диагностика проводится дважды – до и после реализации Программы.

Для диагностики используются:

- методика Пьерона-Рузера (оценка концентрации внимания);
- тест Поппельрейтера (оценка распределения внимания);
- методика «Графический диктант» Д. Б. Эльконина;
- методика «Запрещенные слова»;
- наблюдение педагогов, родителей (законных представителей);
- диагностические критерии СДВГ по классификации DSM-IV.

Отбор воспитанников для коррекционно-развивающей работы осуществляется по заключениям ПМПК, по высоким показателям СДВГ, по результатам наблюдения специалистов. В состав коррекционной группы, кроме гиперактивных, могут входить не уверенные в себе, импульсивные и невнимательные дети.

Программа состоит из 16 занятий. Время проведения – 30-35 минут. Оптимальное число участников группы – от 4 до 6 человек, возраст от 5 до 7 лет. Занятия могут проходить индивидуально. В сложных случаях возможно увеличение числа занятий.

Нейропсихологическая коррекция детей с СДВГ включает в себя растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, перекрестные (реципрокные) телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики рук, упражнения для релаксации и визуализации, функциональные упражнения, упражнения для развития коммуникативной и когнитивной сферы, упражнения и игры с правилами, элементы сказкотерапии.

Растяжки нормализуют гипертонус и гипотонус мышц. Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач нейропсихологической коррекции. Любое отклонение от оптимального тонуса является как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности ребенка, негативно сказывается на общем ходе его развития.

Дыхательные упражнения улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность. Единственным ритмом, которым произвольно может управлять человек, является ритм дыхания и движения. Нейропсихологическая коррекция строится на автоматизации и ритмировании организма ребенка через базовые многоуровневые приемы. Умение контролировать дыхание развивает умение контролировать свое поведение.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

Мелкая моторика. Коррекционные движения тела и пальцев обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий и мышечных зажимов, а также обогащают и помогают дифференцировать сенсорную информацию о своем теле.

Функциональные упражнения целесообразно проводить по трем основным направлениям:

- 1) развитие внимания, произвольности и самоконтроля;
- 2) элиминация гиперактивности и импульсивности;
- 3) элиминация гнева и агрессии.

Коррекцию следует проводить поэтапно, начиная с одной функции. Гиперактивный ребенок не может быть одновременно внимательным, неимпульсивным и спокойным. Когда будут достигнуты устойчивые результаты по развитию одной функции, можно переходить к развитию одновременно двух функций, а затем и трех. Например, развивая произвольное распределение внимания, необходимо снизить нагрузку на самоконтроль импульсивности и не ограничивать двигательную активность. Снижая импульсивность, не стоит работать над концентрацией

внимания и ограничивать подвижность. Развивая усидчивость, можно допустить импульсивность и рассеянное внимание.

Коммуникативные упражнения проводятся в три этапа:

1. индивидуальные упражнения, направленные на восстановление и дальнейшее углубление контакта с собственным телом, невербальное выражение состояний и отношений;
2. парные упражнения, способствующие открытости по отношению к партнеру – способности чувствовать, понимать и принимать его;
3. групповые упражнения, дающие ребенку навыки взаимодействия в коллективе через организацию совместной деятельности.

Визуализация является репрезентацией в уме несуществующего объекта, явления или события (зрительные, слуховые, знаковые, осязательные, обонятельные и другие образы).

Сказкотерапия – психокоррекционные сказки, специально создаваемые для мягкого влияния на поведение ребенка, для замещения неэффективного стиля поведения более продуктивным, для объяснения ребенку смысла происходящего.

Релаксация может проводиться как в начале занятия с целью настройки, так и в конце – с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта.

При коррекционно-развивающей работе необходимо учитывать, что гиперактивные дети не могут длительное время соблюдать правила поведения в группе, быстро утомляются, не умеют выслушивать и выполнять инструкции. Рекомендуется начинать работу с индивидуальных занятий, поэтапно включая ребенка в групповую деятельность. Кроме того, для каждого ребенка необходимо разработать индивидуальную стратегию и тактику взаимодействия со сверстниками.

Можно использовать следующие приемы в работе с детьми с СДВГ:

- 1) контроль за другими детьми со стороны гиперактивного ребенка (дежурный на занятии, ведущий в игре, помощник педагога и т. д.);
- 2) использование на занятии часов, за которыми следит гиперактивный ребенок (хранитель времени);
- 3) создание ритма (большие паузы, ритмичная музыка и т. д.).

Структура занятия

– Вводная часть (растяжки, дыхательные и глазодвигательные упражнения).

– Основная часть (упражнения для развития мелкой моторики рук; функциональные упражнения на развитие внимания, произвольности, самоконтроля; коммуникативные и когнитивные упражнения; упражнения для элиминации гнева и агрессии, элементы сказкотерапии).

– Заключительная часть (релаксация).

– Обратная связь (рефлексия).

Оснащение занятий. Аудиозаписи спокойной музыки для релаксации; гимнастические коврики (по количеству участников); антистрессовые подушки (по количеству участников); наборы маленьких игрушек/предметов. Для проведения занятий необходимо просторное помещение с соблюдением санитарно-гигиенических норм.

Индивидуальная работа включает в себя входную и контрольную диагностику. Ее результаты могут быть использованы в индивидуальном подходе

к ребенку на занятиях, в рекомендациях для родителей и педагогов, при проведении консультаций.

Работа с родителями (законными представителями) воспитанников – участников программы. Важным условием эффективности программы является сотрудничество педагога-психолога и родителей (законных представителей) во время реализации Программы. Возможности компенсации когнитивных и поведенческих нарушений существенно ограничены при отсутствии понимания родителями причин и проявлений этих нарушений. Коррекционно-развивающая работа более эффективна при участии родителей в проведении занятий в группе и дома.

Приемы коррекции, которые могут использовать родители:

1) ритмирование правого полушария (занятия ритмикой, хореографией, лыжами, теннисом, верховой ездой); 2) активизация работы стволовых отделов головного мозга (плавание, дыхательная гимнастика); 3) развитие межполушарного взаимодействия (восточные единоборства, особенно ушу-таолу, кинезиологические упражнения, вязание); 4) снятие импульсивности и гиперактивности (упражнения с песком, водой и глиной; контрастный душ, обливания); 5) развитие устойчивости внимания (сортировка и нанизывание бусинок); 6) развитие способности к произвольному переключению внимания (чтение алфавита, перемежающегося со счетом; построчное прослеживание взглядом и зачеркивание букв «к» и «р»; прослеживание взглядом линий лабиринта).

Подвижные игры для гиперактивных детей

«Найди отличие» (Лютова Е. К., Моница Г. Б.)

Цель – развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями. Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

«Ласковые лапки» (Шевцова И. В.)

Цель – снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым. Взрослый подбирает 6–7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д., – и все это выкладывает на стол. Ребенок закатывает рукав по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить *зверек* с ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой *зверек* прикасается к руке, и назвать предмет. Прикосновения должны быть приятными. *Зверек* может прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

«Кричалки – шепталки – молчалки» (Шевцова И. В.)

Цель – развитие наблюдательности, волевой регуляции, умения действовать по правилам.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку», – можно бегать, кричать, шуметь; желтая ладонь – «шепталка» – разрешает тихо передвигаться и шептаться; на сигнал синей ладони – «молчалки» – дети должны замереть на месте (лечь на пол) и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

«Гвалт» (Коротаева Е. В.)

Цель – развитие концентрации внимания. Водящий (один из участников) выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной песни и раздает из нее каждому участнику по одному слову. Когда входит водящий, игроки хором громко повторяют каждый свое слово. Водящий должен угадать фразу, собрав ее по словечку. Желательно, чтобы до того, как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

«Менялки» (неизвестный автор)

Цель – развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

По кругу ставятся стулья, но их на один меньше, чем играющих. Стул водящего – за кругом. Водящий говорит: «Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.)». Те, у кого есть названный признак, быстро встают и меняются местами, а водящий старается занять свободное место. Участник, оставшийся без стула, становится водящим.

«Разговор с руками» (Шевцова И. В.)

Цель – научить детей контролировать свои действия. Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, предложите ему игру: обвести на листе бумаги ладони, затем оживить силуэты ладошек: нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики – после этого побеседовать с руками, спрашивая: «Кто вы, как вас зовут? Что вы любите делать? Чего не любите? Какие вы?» Если ребенок не разговорится, разыграйте диалог сами. Важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно *заключением договора* между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2–3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошее: мастерить, здороваться, играть – и не будут никого обижать. Если ребенок согласится на такие условия, то через оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и *заключить договор* на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

«Говори!» (Лютова Е. К., Монина Г. Б.)

Цель – развитие умения контролировать импульсивные действия.

Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе. Педагог задает детям простые и сложные вопросы, отвечать на них можно только по команде: «Говори!» Например:

- Какое сейчас время года? – педагог делает паузу. – Говори!
- Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок? – пауза. – Говори!
- Какой сегодня день недели? – пауза. – Говори!
- Сколько будет два плюс три? – и т. д.

«Броуновское движение» (Шевченко Ю. С.)

Цель – развитие умения распределять внимание. Дети встают в круг. Ведущий закатывает в центр круга теннисные мячики. Они не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники справляются с игрой, ведущий закатывает дополнительные мячи. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

«Час тишины и час можно» (Кряжева Н. Л.)

Цель – дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому – научиться управлять его поведением. Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. В награду за это иногда у них будет час «можно», когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т. д. Часы чередуются в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни. Главное, чтобы дети к ним привыкли. Лучше заранее определить, какие действия разрешены, а какие запрещены.

Игра поможет избежать многих замечаний, которые взрослый делает гиперактивному ребенку (а тот их *не слышит*).

«Передай мяч» (Кряжева Н. Л.)

Цель – снять лишнюю двигательную активность. Сидя или стоя в кругу, дети быстро передают соседу мяч, не роняя его. Можно бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись к кругу спиной и убрав руки за спину. Еще труднее играть с закрытыми глазами или использовать в игре одновременно несколько мячей.

«Сиамские близнецы» (Кряжева Н. Л.)

Цель – научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними. Дети объединяются в пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, правую ногу ставят рядом с левой ногой партнера и становятся *сросшимися близнецами*: у них две головы, три ноги, одно туловище и две руки. В такой связке дети пробуют что-то делать вместе: ходить, ложиться, вставать, рисовать, прыгать, хлопать в ладоши и т. д. Чтобы *третья* нога действовала дружно, ее можно скрепить веревочкой.

Кроме того, близнецы могут *срастись* не только ногами, но спинками, головами и др.

«Зеваки» (Чистякова М. И.)

Цель – развитие произвольного внимания, быстроты реакции, умения управлять своим телом и выполнять инструкции.

Дети идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Можно играть под музыку или хором исполнять песенку. В таком случае дети могут хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

«Слушай команду» (Чистякова М. И.)

Цель – развитие внимания, произвольного поведения. Под спокойную, но не слишком медленную музыку дети идут друг за другом. Когда музыка прерывается, все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например, положить правую руку на плечо соседа) и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды нацелены на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии слушать и выполнять задание. Игра помогает воспитателю изменить действия расшалившихся ребят, а детям – успокоиться и переключиться на другой вид деятельности.

«Расставь посты» (Чистякова М. И.)

Цель – развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале. Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен остановиться. Остальные продолжают маршировать и слушать команды. В итоге командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т. д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

«Запрещенное движение» (Кряжева Н. Л.)

Цель – игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дети стоят лицом к ведущему и под музыку с началом каждого такта повторяют его движения. Затем выбирается одно движение, которое нельзя выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо движений можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной. Когда дети ее услышат, они должны хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

«Слушай хлопки» (Чистякова М. И.)

Цель – тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Дети свободно передвигаются по комнате. Ведущий хлопает в ладоши один раз, и все останавливаются, принимая позу *аиста* (стоят на одной ноге, разведя руки в стороны). Ведущий хлопает два раза – играющие принимают позу *лягушки* (приседают, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Замри» (Чистякова М. И.)

Цель – развитие внимания и памяти. Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Когда музыка прерывается, играющие застывают в той позе, на которую пришла остановка музыки. Если кому-то не удалось *застыть*, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге не останется лишь один человек.

Сказки для гиперактивных детей

Будильник

Часы бывают разные: большие, маленькие, электронные, кварцевые, механические, настенные, карманные, наручные. Бывают часы с боем, с кукушкой и даже музыкальные. Наша сказка о маленьких часиках по имени Будильник. В одной квартире жил Будильник. Кроме него в этой квартире жили большие настенные часы и нарядные часики с зеркальцем.

Большие настенные часы были главными. Они висели на самом видном месте и всегда показывали точное время. Это были часы хозяина квартиры.

Нарядные часики с зеркальцем принадлежали хозяйке квартиры. Прежде чем узнать, который час, хозяйка всегда вначале смотрела на себя в зеркальце, а уж потом на часики.

Будильник принадлежал сыну хозяина и хозяйки квартиры и был похож на большие папины и красивые мамины часы. Только у Будильника, в отличие от других часов, была еще одна дополнительная стрелка. Он не знал, для чего нужна эта стрелка, и часто, когда хозяева квартиры и их сынишка засыпали, передвигал ее с места на место. Иногда Будильник ставил эту стрелку на цифру «2», иногда на «3», иногда на «4». Каждый раз это были разные цифры, и каждый раз Будильник просыпался среди ночи от странного звона. Иногда он просыпался в два часа ночи, иногда в три, иногда в четыре.

Вместе с Будильником просыпались большие настенные часы, нарядные часики с зеркальцем и все жители квартиры.

– Что такое? – сердились на стене папины часы.

– Почему такой звон среди ночи? Что случилось? – пугались мамины часики.

– Чего ты звенишь, Будильник?

– Я не знаю, – отвечал Будильник. – Я тоже проснулся от этого громкого звука.

Каждую ночь Будильник звонил среди ночи, и каждую ночь на него сердились большие настенные часы, красивые часики с зеркальцем и все жители квартиры.

Будильник и сам страдал от этих ночных звонов. Он плохо спал, и от этого его стрелки начинали медленнее двигаться и показывали неверное время. Со временем Будильник все больше раздражал другие часы и хозяев квартиры. Даже сынишка хозяев больше не смотрел на Будильник и проверял время по папиным или маминым часам.

Как-то мальчик и вовсе решил, что ему больше не нужны часы, которые показывают неточное время, да еще и звонят среди ночи. Он даже собрался выбросить Будильник, как вдруг услышал:

– Оставь меня, пожалуйста, в комнате. Я плохо работаю, потому что плохо сплю по ночам, – плакал Будильник.

– Почему ты плохо спишь? – удивился мальчик.

– Я просыпаюсь из-за громкого звона внутри себя и уже не могу уснуть до утра.

«Странно», – подумал сынишка и решил помочь Будильнику. Он взял часы в руки, внимательно посмотрел на циферблат и вдруг заметил дополнительную стрелку.

– Что это за стрелка? – спросил мальчик.

– Я не знаю, – честно ответил Будильник, – я часто играю этой стрелкой, кручу ее туда-сюда.

– Кручу туда-сюда, – передразнил сынишка Будильник и неожиданно спросил: – Во сколько ты сегодня услышал звон?

– В три часа, – отозвался Будильник.

– И стрелка показывает на «3», – ненадолго задумался мальчик и вдруг радостно вскрикнул: – Да это же стрелка – сигнал нужного времени!

– Как это, *стрелка – сигнал*? – спросил Будильник.

– Все просто, – ответил умный мальчик. – Ставим стрелку на «3» и слышим звонок ровно в три часа. Ставим на «5», и сигнал звучит в пять часов. Понятно?

– Да, – обрадовался Будильник, – теперь я смогу спать всю ночь, если поставлю стрелку на «7».

– Конечно, – подтвердил мальчик догадку Будильника, – ты сможешь спокойно спать всю ночь, ты выспишься, и твои стрелки будут показывать точное время.

С тех пор Будильник и мальчик стали лучшими друзьями. Они вместе спокойно спали ночью, а утром вместе просыпались по звонку стрелки – сигнала. Отдохнувший за ночь Будильник показывал точное время, а отдохнувший мальчик был бодрым и хорошо учился в школе.

Голубая Искорка

Эта история о Голубой Искорке. Так звали удивительную маленькую рыбку, которая так быстро двигала хвостиком и плавниками, что никто не мог ее догнать.

Это хорошее свойство, если надо кого-то догнать или, наоборот, от кого-то удрать. Но беда в том, что Голубая Искорка не могла ни минуты оставаться на одном месте, и поэтому у нее не было возможности полюбоваться красотой подводного мира. От этого ей становилось грустно, тем более что другие рыбы рассказывали о необыкновенных вещах, что встречаются на морском дне.

Попробовала она плавать помедленнее, да куда там, словно неведомая сила мчит ее вперед!

В один прекрасный день Голубая Искорка углубилась в воспоминания, и припомнилось ей время, когда и течение было помедленнее и вода поспокойнее. Она так и ощущала это медленное, ласкающее течение и совсем разомлела от своих мыслей. И вдруг заметила, что плавнички и хвостик стали двигаться медленнее!

Рыбка пришла в восторг от своего открытия. Она решила проверить, случайно ли это произошло. Снова подумала о тихом ласковом течении и снова сбавила скорость. Получилось!

Тут она не спеша подплыла к стайке рыбок и вместе с ними стала любоваться лежавшим на дне сундуком с сокровищами. Другим рыбкам тоже было приятно, что Голубая Искорка может теперь играть вместе с ними и узнавать много интересного...

История про Маму – золотую рыбку и ее сыночка

Жила-была Мама – золотая рыбка со своим золотым мужем и золотцем – сыночком Рыбенком. Папа – золотая рыбка работал садовником при дворе Морского царя. Это была очень ответственная должность, и ему редко удавалось побыть с семьей. Воспитание Рыбенка полностью ложилось на плавники Мамы – золотой рыбки. Ах, как это было непросто!

Юрок – так звали Рыбенка – был просто неуловим. Он никогда не бывал на одном месте больше минуты. Даже завтракая, он по какому-нибудь поводу то и дело выплывал из-за стола. Юрок раскачивался на морском стульчике – камушке, часто проливая на себя полезный планктон (воду, в которой много полезных микроорганизмов).

Каждый день Рыбенок выплывал из домика – раковинки и носился по всей подводной поляне, поднимая клубы песка и заглядывая в разные потайные уголки. Многие рыбы жаловались Маме – золотой рыбке на его поведение. Дядюшка Краб рассказывал, как Юрок однажды стремительно промчался мимо его горки с водорослями, которые были приготовлены для новой перины. Из-за Юрка водоросли расплылись в разные стороны и смешались с песком. А как-то раз Юрок засмотрелся на Медузу и перестал следить, куда плывет. В результате он случайно сильно ударил плавником несколько маленьких рыбешек.

Юрок задавал множество вопросов старой Черепахе Тортилле, но никогда не слушал ее ответов, потому что, не успев задать ей вопрос, он уже стрелой мчался на площадку, где играли другие рыбки.

Однако игра Рыбенка с другими рыбками никак не ладилась. Рыбки не хотели с ним играть, потому что Юрок был драчуном, не соблюдал правил игры и все делал так, как ему хочется.

Юрок жаловался Маме – золотой рыбке, что его все прогоняют, обижают, не желают с ним играть. Как и любой маме, ей было жалко своего сына. Мама – золотая рыбка старалась привить Рыбенку внимательность. Хотела, чтобы сын не жаловался, а задумался, почему другие так себя ведут по отношению к нему. Что только не пробовала Мама – золотая рыбка: наказывала, ругалась, была ласковой и отзывчивой с Юрком. А когда это не помогало, снова ругалась – да так, что водные пузырьки поднимались вверх.

Но Юрок не обращал на это особого внимания. Нельзя сказать, что Юрок не любил свою маму. Просто он привык к ее угрозам и наказаниям. Юрок, конечно, всякий раз расстраивался, но терпеливо сносил наказание, а потом очень быстро забывал, за что был наказан, и все повторялось снова.

Как-то поздно вечером Папа – золотая рыбка вернулся с работы. Рыбенок Юрок в это время уже мирно посапывал и пускал пузыри в своей кровати, а расстроенная Мама – золотая рыбка сидела за столом – камушком.

– Что, опять соседи жалуются на нашего шустрика? – догадался Папа – золотая рыбка и добавил: – Во дворце Морского царя появилась опытная няня, которая занимается с царевичами – рыбками. Я уже поговорил с ней о нашем Рыбенке, и она может помочь тебе, дорогая, с воспитанием нашего Юрка.

– О, мой золотой, это замечательная новость! – обрадовалась Мама – золотая рыбка. – Я с нетерпением буду ждать прихода царской няни.

На следующий день семья золотых рыбок познакомилась с новой няней. Это была красивая рыба – Королевская Тетра.

– Здравствуйте! – поздоровалась няня Тетра и обратилась к Юрку: – Я слышала о тебе, но даже представить себе не могла, какой ты на самом деле красавчик, как ярко сияют твои бока. Право, такого симпатичного Рыбенка редко встретишь.

Юрок был несколько смущен – так много хорошего о себе он давно не слышал. А в это время няня Тетра продолжала:

– К сожалению, я знаю, что Маме – золотой рыбке очень тяжело с тобой сладить. Именно для того, чтобы помочь вам обоим, я и приплыла. Этот подарок для тебя, Юрок!

И няня Тетра протянула Рыбенку красивую ракушку, на которой было написаны волшебные слова – «Распорядок дня».

– Спасибо, тетушка Тетра! Какая красивая ракушка! У Папы – золотой рыбки в саду такой точно нет.

– Эта ракушка должна находиться у вас дома. На ней записаны все твои дела на день, – сказала няня Тетра. – Смотри, сейчас 10 часов утра. В расписании это время для игры.

– Ура! – обрадовался Юрок и тут же затараторил: – У меня есть игрушечный кит, много маленьких камушков, еще акула – она такая же заводная, как и я, и веселая черепаха, а еще...

Но Рыбенок не успел договорить, потому что его остановила няня Тетра, подняв плавник:

– Это очень здорово, что у тебя так много игрушек! Но нам лучше поиграть во что-нибудь одно. Можно, выберу я?

– Да, может, в кита? – предложил Юрок.

– Нет, давай сначала поиграем с разноцветными камушками. Смотри и повторяй за мной: берем зеленый, рядом кладем красный, за ним синий... А теперь построй дорожку так же, как я, – сказала няня Тетра. Юрок в точности повторил задание.

– Какая неинтересная игра, – пожаловался заскучавший Рыбенок. – Может, поиграем в кита?

– Нет, это позже. Доделай это задание, а я подожду и посмотрю, как ты с ним справишься.

Очень тяжело далось Рыбенку выполнение задания. Камушки никак не хотели вставать так, как нужно, плавнички болели, да еще вместо синего камушка откуда-то неожиданно появился желтый и перепутал всю дорожку. Наконец, после долгих мучений, дорожка была готова.

– Молодец! – похвалила няня Тетра и погладила Рыбенка по плавничку.

– А теперь мы можем поиграть в кита! – обрадовался Юрок.

– Интересно, а ты можешь сам показать кита? Как он плавает, кувыркается? – спросила няня Тетра.

– Могу! – ответил Рыбенок и радостно закружился. Няня Тетра позвала Маму – золотую рыбку и предложила ей поиграть с Рыбенком в кита.

Няня Тетра объявила Маме – золотой рыбке, что Юрок – замечательный Рыбенок, но к нему нужен свой волшебный подход.

– Вы будете давать задания, а Юрок их выполнять. Вот, например... Кит, а кит! – позвала няня Тетра.

– Где? – испугался Юрок.

– Да нигде! Ты и есть этот кит!

– А, точно! – обрадовался Рыбенок и, понизив голос, сказал: – Слушаю тебя, маленькая рыбка!

– Покажи, пожалуйста, как киты кувыркаются? – попросила няня Тетра.

И Юрок начал кувыркаться.

– Плыви влево! – подхватила Мама – золотая рыбка. – Вправо! Вверх! Вниз!

Игра весело продолжалась. Но даже такая игра могла скоро наскучить Рыбенку. И чтобы этого не произошло, няня Тетра сама остановила игру, позвонив в колокольчик, и предложила новую:

– Посмотри, Юрок, это твой игрушечный кит. А вот маленькие рыбки. Я хочу разыграть с тобой сценку о том, как может вести себя китенок.

Няня Тетра поставила рыбок на дорожке перед домиком – раковинкой, взяла кита и показала, будто игрушка плывет. Потом игрушечный китенок в плавниках няни посмотрел вверх и сказал: «Какая красивая медуза!» При этом игрушечный китенок не заметил и задел плавничком маленьких рыбок. Испуганные рыбки полетели в разные стороны.

– А теперь возьми маленьких рыбок и скажи за них что-нибудь китенку, – сказала няня.

– Нам больно, мы все расскажем маме! – воскликнул Юрок.

– А почему сразу маме? Ты сам должен справляться с трудностями. Ты ведь уже большой и можешь быть вполне самостоятельным, – сказала няня Тетра. – Помни, что я в тебя верю. А теперь мы разыграем сценку о воспитанном китенке.

Юрок с удовольствием изображал рыбок и китенка. Эта поучительная игра продолжалась до обеда, после которого, соблюдая расписание, Рыбенку следовало лечь спать в кроватку из мягких водорослей. Няня Тетра рассказала ему ласковую сказку, погладила по плавничкам, и вскоре Юрок уснул.

– О, я вам очень благодарна! – зашептала Мама – золотая рыбка.

– Благодарить пока не за что, – серьезно ответила няня Тетра. – К сожалению, мне пора. Пожалуйста, придерживайтесь распорядка дня, следите, чтобы ваш Рыбенок не уставал. А если он разволнуется, начнет баловаться, будьте рядом, обнимите его и поговорите с ним спокойно. Отвлеките его, расскажите ему сказку или покажите что-нибудь интересное. Главное, чтобы ваш тон был успокаивающим и ласковым. У вас замечательный Рыбенок, и со временем он обязательно станет лучше. Не сразу, но станет. Я буду заплывать к вам, когда смогу. А пока меня ждут царевичи – рыбки! До встречи! – И няня Тетра, махнув своим хвостом в форме трезубца, поплыла в сторону дворца.

Золотая рыбка может исполнить любое желание. А тем более заветное желание – помочь своему Рыбенку.

Задания и вопросы для обсуждения с ребенком

Опиши поведение Юрка.

Оцени поступки Юрка.

Почему никто не хотел с ним играть?

Кто и как помог Маме – золотой рыбке и Юрку?

Подумай и расскажи, как можно исправить поведение Юрка с дядюшкой Крабом?

Назови самое заветное желание золотых рыбок?

Есть ли у тебя распорядок дня? Расскажи о нем.

Что в твоём распорядке дня должно выполняться обязательно?

Догадливый комарик

В одной квартире жил комарик. Утром и днем он сидел на шторе и следил за происходящими во дворе событиями или сладко спал. Вечером, когда вся семья собиралась за ужином, он незаметно подлетал к вазочке с медом или вареньем и лакомился вкусным угощением.

А ночью, когда хозяева ложились спать, комарик залетал в их спальню и начинал кружить по комнате. Он весело жужжал про все события, которые видел утром и днем.

Комарик думал, что хозяевам интересно его слушать, и даже не догадывался, что они хотят спать.

Однажды ночью хозяин не выдержал, включил свет, скрутил газету в трубочку и начал гоняться за комариком. Вначале комарик подумал, что хо-

зьяин решил с ним поиграть, и начал радостно летать вокруг его головы. Но уже через минуту он понял – с ним не шутят.

Догадливый комарик незаметно вылетел из спальни и с тех пор навсегда забыл туда дорогу.

Котенок Мур-Мур

В одной семье жил маленький котенок Мур-Мур. Имя ему было выбрано неслучайно: каждый раз, когда хозяйева гладили его по пушистой спинке, он громко мурлыкал: «Мур, мур, мур». Это был славный котенок, но, как все маленькие дети, он был озорным, непослушным и неуклюжим. То запрыгнет на стол и опрокинет вазу с цветами, то попадет лапкой в свою тарелочку и разольет молоко, то разбежится и ударится головой о стену.

Хозяйева очень любили котенка. А сам Мур-Мур больше всех любил маленького сына своих хозяев. Ему нравилось, что мальчик весь день мог вместе с ним бегать, прыгать и кувыркаться. Мур-Мур считал его настоящим другом и даже ложился спать с ним в одной комнате.

Но как только наступала ночь и предметы исчезали в темноте, котенок просыпался. Он не мог спокойно спать: он боялся, что может случиться что-то страшное. Как отважный разведчик, Мур-Мур выходил из комнаты мальчика и начинал бродить между стульями и ножками стола, заглядывать за шкаф и холодильник, обнюхивать каждый угол. Котенок честно охранял сон своих хозяев.

Под утро, когда начинало светать, усталый котенок шел в комнату к мальчику, но почему-то всегда оказывался в спальне его родителей. Он запрыгивал к ним на кровать, и они, конечно же, сразу просыпались.

Хозяевам не нравилось, что Мур-Мур приходит в их комнату и мешает спать, но они не ругали котенка, не прогоняли его. Просто они огорчались и говорили друг другу: «Как было б здорово, если бы Мур-Мур до утра спал в комнате сына, а мы могли бы выспаться».

Однажды сынишка узнал, что происходит по ночам и как его родители мечтают выспаться. Тогда он взял котенка к себе в комнату и объяснил ему, что не надо ходить к родителям и мешать им спать.

Котенок все понял и радостно муркнул. С тех пор по ночам он спокойно спит в комнате мальчика.

Литература

1. Арцишевская, И. Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. Москва : Национальный книжный центр, 2015. – 64 с. – Текст : непосредственный.

2. Ахутина, Т. В., Пылаева, Н. М. Школа внимания. Методика развития и коррекции внимания у детей 5–7 лет. – Текст : непосредственный / Т. В. Ахутина, Н. М. Пылаева. – Москва : Теревинф, 2004. – 47 с.

3. Лютова, Е. К., Моница, Г. Б. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. Москва : Генезис, 2002. – 192 с. – Текст : непосредственный.

4. Семаго, Н. Я. Проблемные дети: основы диагностической и коррекционной работы психолога. /Н. Я. Семаго. – Москва : АРКТИ, 2000. – 207 с. – Текст : непосредственный.

5. Семенович, А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. / А. В. Семенович. – Москва : Академия, 2002. – 232 с. – Текст : непосредственный.

6. Сиротюк, А. Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. – Москва : ТЦ Сфера, 2002. – 128 с. – Текст : непосредственный.

Часть 3. Программы психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений в основном общем образовании

3.1 «Радость быть вместе»: программа психологической помощи родителям, испытывающим трудности во взаимоотношениях со своим ребенком

Победитель профессионального конкурса в номинации «Лучшая научно-практическая разработка профессионального психолога» (оператор конкурса ЯРО РПО, 2020 г.)

О. В. Автономова,
лауреат Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог России – 2013»

Актуальность

Проблемы семьи имеют особое значение в современном мире. В семье человек формируется как личность, обретает миропонимание и мироощущение. Взаимоотношения родителей и детей определяют формирование нравственных ценностей, влияют на выбор будущего пути и на взаимоотношения в будущей семье ребенка. Все, чему ребенок учится в семье, остается с ним на всю жизнь: знания и понятия, заложенные до 3 лет, в большинстве своем определяют его будущую сущность. То фундаментальное, что закладывается в семье, с трудом поддается изменению впоследствии.

Позитивные взаимоотношения детей и родителей способны предупредить проявления жестокости в детской среде, суициды среди детей и девиации различного уровня. Именно в семье находят удовлетворение базовые человеческие потребности. Общение, принадлежность к группе; самоутверждение, ощущение своей значимости для других людей; привязанность, взаимное тепло; самосознание – все это формирует чувство своей неповторимости, индивидуальности и в то же время дает образец для подражания.

Воспитание детей детерминировано социальным положением отдельной семьи и социального института семьи в целом. Динамизм и вариативность современной семьи обеспечивается или не обеспечивается конкретными социально-педагогическими условиями, личностными и этноментальными качествами родителей и детей как участников воспитательного процесса. В отечественной и зарубежной философской, социологической, психолого-педагогической литературе культуру межличностных отношений рассматривают как специфический способ человеческого бытия, определяющий духовную и практическую активность людей. По нашему мнению, культура взаимоотношений родителей и детей включает культуру общения родителей и детей, эмоциональную культуру, культуру выхода из конфликтных ситуаций и культуру семейного воспитания.

Основные направления психологической помощи родителям, имеющим трудности при взаимодействии со своим ребенком, – это повышение педагогической культуры родителей, учитывающих возрастные психологические особенности детей, их эмоциональное состояние, заботы и увлечения. Это укрепление коллективного начала в семье: общие перспективы, трудовые обязанности, традиции взаимопомощи, совместные увлечения служат основой выявления и разрешения возникающих противоречий. Это подкрепление словесных требований обстоятельствами воспитательного процесса.

Анализ обращений родителей за консультационной помощью к психологу показывает, что их волнуют вопросы психического развития ребенка и проблемы взаимодействия с ним. Родители отмечают непослушание ребенка, непонимание его поступков и т. д. При этом возраст ребенка варьируется от дошкольного периода до подросткового. Чтобы удовлетворить потребности родителей в психологической помощи по данному вопросу, была создана программа психологической помощи родителям, испытывающим трудности при взаимодействии со своим ребенком, – «Радость быть вместе».

Апробация программы

Программа была апробирована в 2020–2021 гг. на базе Центра «Гармония».

С целью оценки результативности данной программы нами был проведен анализ первичной и заключительной диагностики родителей. В обследовании принимали участие 16 родителей, 8 из них были участниками программы, а 8 выступали в качестве контрольной группы. Первичная диагностика и индивидуальная работа проводилась в августе – сентябре – октябре 2020 г., с ноября по июнь проходили групповые занятия, в конце июня – в июле 2021 г. была проведена заключительная диагностика и оценка эффективности коррекционных действий.

До начала работы по программе большинство родителей испытывали чувство тревоги, вину, стыд – целый комплекс негативных переживаний, связанных со своим ребенком. Взрослые не были удовлетворены семейным состоянием, находились в нервно-психическом напряжении; семьи были либо разобщены, либо чрезмерно сплочены, дисгармоничны, ригидны. Часто ребенок эмоционально отвергался родителем или воспитывался по неэффективному типу.

По завершении программы у родителей значительно снизилось чувство тревоги, вины, стыда – всего комплекса негативных переживаний; повысился уровень удовлетворенности семейным состоянием; снизился уровень нервно-психического напряжения; взаимодействие в семье стало оптимальным; родительское отношение и тип воспитания изменились в сторону эмоционального принятия ребенка. В заключительной беседе родители отмечали, что стали более спокойными, уверенными в позитивном будущем своей семьи и ребенка; они нашли хороших друзей в родительской тренинговой группе; многие говорили, что стали смотреть на мир другими глазами.

Цель программы – содействие в развитии внутрисемейного взаимопонимания, культуры отношений детей и родителей.

Задачи

- повысить уровень психолого-педагогических знаний родителей о вопросах взаимодействия с детьми;
 - отработать навыки эффективного взаимодействия родителей с детьми;
 - содействовать снижению уровня стресса у родителей, усилению чувства компетентности, росту самооценки, укреплению внутренних и внешних ресурсов семьи;
- способствовать развитию у родителей способности к анализу своего и детского поведения

Планируемые результаты

- углубление знаний родителей в области возрастной психологии;
- качественные изменения во взаимодействии родителей и детей;
- снижение объема воспитательных затруднений, повышение уровня самооценки и уверенности в своих силах у родителей

Методы, используемые при реализации программы

Методология программы базируется на когнитивно-поведенческом подходе, предполагающем, что поведение человека определяется как внешними, так и внутренними факторами. Данный подход значительную роль отводит выработке необходимых поведенческих навыков. При этом подчеркивается значимость устойчивых характеристик личности, таких как мотивация, установки и убеждения, – для формирования того или иного типа поведения.

В соответствии с когнитивно-поведенческим подходом в программе реализуются базовые методологические принципы изменения поведения, которые подразумевают обязательное включение в занятия трех компонентов: информационного, мотивационного и поведенческого. Информация об эффективных способах взаимодействия с детьми является обязательным условием для оптимизации детско-родительских отношений. Мотивация к изменениям определяет действия родителей, которые будут основываться на полученной информации о способах эффективного взаимодействия с детьми. Наконец, выработанные навыки поведения в различных ситуациях являются элементом, необходимым для того, чтобы информация и мотивация реализовались в положительных поведенческих изменениях.

Основной формой реализации программы являются занятия с элементами тренинга. Групповая форма работы с родителями в тренинговом режиме является наиболее эффективной: родители не только отрабатывают приемы взаимодействия с детьми, но и получают в группе психотерапевтическую помощь. Участвуя в занятиях, родители могут научиться лучше понимать своих детей, контролировать их проблемное поведение, познакомиться с эффективными способами семейного взаимодействия, что поможет создать благоприятную эмоциональную обстановку в семье.

Вариативно используются мини-лекция; групповая дискуссия, беседа; тренинговые упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы саморегуляции и управления собственным телом; элементы арт-терапии; релаксационные упражнения; наглядно-иллюстративный метод: схемы, таблицы.

На протяжении всех занятий программы обязательно устанавливается обратная связь – высказывание каждым участником группы своих мыслей, чувств; рассказ о своем опыте по окончании упражнения, темы, занятия и всего тренинга. Обратная связь необходима, чтобы узнать мнение участников и чтобы участники в процессе тренинга обучались слушать и слышать мнение других людей.

Сфера ответственности, основные права и обязанности участников программы

Права и обязанности участников программы определяются выработанными правилами группы. Отношения между участниками и ведущими программы строятся на основе доверия, сотрудничества, взаимного уважения и предоставления свободы развития личности. Происходящее в группе всегда определяется личностным выбором каждого участника, никто не может принудить его к совершению каких-либо поступков.

Реализация программы обеспечивается педагогом-психологом. Специалист должен иметь соответствующее образование и быть компетентным области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии; должен владеть знаниями и практическими компетенциями в области информационно-коммуникационных технологий, знанием возрастных, психологических особенностей, уметь организовывать групповую работу, знать методические основы работы со взрослыми. В список умений специалиста включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и их использование в психологических целях, фасилитация, контроль времени.

Права педагога-психолога определены должностной инструкцией специалиста. «При исполнении профессиональных обязанностей педагогические работники имеют право на свободу выбора и использования методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, учебников в соответствии с образовательной программой, утвержденной образовательным учреждением, методов оценки знаний обучающихся, воспитанников» (Федеральный Закон «Об образовании»).

Педагог-психолог несет ответственность за подготовку, планирование и проведение занятий. Ведущий группы обязан соответствовать требованиям квалификационных характеристик; обеспечивать безопасность жизни и здоровья участников во время реализации программы; соблюдать конфиденциальность получаемой от участников информации; соблюдать морально-этические нормы.

Участники программы имеют право на добровольное участие в программе; на отказ от занятий при наличии обстоятельств, которые могут нанести вред их психическому или физическому здоровью; на уважение человеческого достоинства, свободное выражение собственных взглядов и убеждений.

Участники программы обязаны соблюдать правила, принятые участниками программы; уважать честь и достоинство других участников программы; не совершать действий, наносящих психологическую и физическую травму другим участникам программы; соблюдать режим посещения занятий.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы *Материально-техническое оснащение*

Помещение для занятий, позволяющее активно перемещаться при выполнении психологических упражнений; стулья или мягкие груши по количеству участников; доски (флипчарты); маркеры, ватман; блокноты для участников и другой инструментарий, необходимый для проведения конкретного занятия (мяч, набор карандашей, красок, ручек).

Внешний и внутренний контроль за реализацией программы

Внешний контроль предполагает заполнение журнала учета видов деятельности педагога-психолога, составление расписания занятий. При необходимости (учитывая добровольность участия) посещаемость контролирует специалист, реализующий программу.

Оценка достижения планируемого результата основана на входном и итоговом анкетировании, позволяющем оценить потребности родителей в области детско-родительских отношений, а также удовлетворённость данных потребностей по окончании цикла занятий.

Промежуточная оценка осуществляется ведущим психологом путем наблюдения за изменениями в поведении каждого участника, его словах, способах разрешения трудностей. Возможно произвольное наблюдение и наблюдение по определенным критериям. Промежуточная и итоговая оценка результативности производится в форме рефлексии.

Психологическая помощь родителям, испытывающим трудности при взаимодействии со своим ребенком, – это системный подход, позволяющий оказывать семьям комплексную, всестороннюю психокоррекционную помощь, включающую определение их психологических особенностей, консультирование и психокоррекцию.

Программа предполагает оказание психологической помощи в двух форматах – индивидуальном и групповом. В соответствии с этими формами работы в программе выделены *два блока*: блок индивидуальной работы и блок групповой работы. Индивидуальная работа – это диагностическое обследование родителей и детей (с расчетом 4 часа на родителя), психологическое консультирование родителей, индивидуальные занятия с родителями. Групповая работа – это тренинги (8 занятий по 1 часу) и консультации в группе и подгруппах при необходимости.

Структура занятий

Каждое занятие включает следующие компоненты:

- ритуал приветствия (спланирует участников группы, создает в группе атмосферу доверия и принятия);
- разминка (с учетом актуального состояния группы настраивает участников на продуктивную деятельность, позволяет установить контакт, активизировать членов группы, поднять настроение, снять тревогу);
- основное содержание занятия (совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на развитие личностных качеств, социальных навыков, установление взаимоотношений между родителем и ребенком, динамическое развитие группы);

- медитация – визуализация (снимает психическое напряжение, помогает аккумуляции положительных эмоций);
- рефлексия занятия (предполагает обмен мнениями и чувствами по поводу проведенного занятия);
- ритуал прощания (способствует завершению занятия и укреплению чувства единства в группе).

Приемы, применяемые на занятиях

– Проективный рисунок. Изображение своих ощущений и переживаний с помощью красок помогает участникам обойтись без описания личных проблем. По завершении рисования группа обсуждает изображенные чувства и отношение к ним. Психолог предлагает всей группе, за исключением автора рисунка, охарактеризовать визуализированные чувства. Затем своими мыслями делится автор рисунка.

– Элементы арт-терапии материализуют переживания участников, способствуют пониманию, переосмыслению этих переживаний и освобождению от них. Ролевые ситуации позволяют вербализировать свои и чужие чувства. Эти ситуации группа обсуждает, анализирует.

– Аутотренинг развивает способность расслаблять мышцы в состоянии покоя, снимать локальное и психоэмоциональное напряжение.

– Элементы психологического тренинга позволяют воссоздать и проиграть реальную ситуацию и найти выход из нее, убедившись при этом, что существует несколько вариантов решения любой проблемы. Причем человек сам влияет на результат, выбирая для себя наиболее подходящий выход.

– На занятиях также используются психологические скульптуры, коммуникативные игры, дискуссии, а также техника *пустого стула*, игра – драматизация, музыкотерапия.

Примерный график работы

1. Август – июль: диагностическое обследование родителей (первичное и заключительное); цель – изучение личностных характеристик родителей, уровня семейной адаптации и сплоченности, особенностей родительского отношения.

2. Сентябрь: психологическое консультирование родителей; помощь родителям в решении личностных проблем.

3. Октябрь: индивидуальные встречи с родителями; содействие в освоении родителями форм правильного и содержательного взаимодействия со своим ребенком.

4. Ноябрь – март: групповые встречи с родителями; осуществление психокоррекционного воздействия на родителя, посещающего занятия, не только со стороны психолога, но и со стороны группы при взаимодействии участников.

Примерное содержание занятий

Занятие 1. «Давайте познакомимся!»

«Правила работы в группе»

Психолог объясняет родителям правила работы в группе: активность, открытость, доброжелательность, конфиденциальность, уважение к говорящему.

Упражнение «У кого...»

Встают и меняются местами те, 1) кто часто играет с ребенком; 2) у кого дома есть кошка (собака); 3) кто любит ходить в кино; 4) у кого один ребенок; 5) кто любит танцевать; 6) у кого в семье есть мальчик и девочка; 7) у кого двое детей (трое); 8) у кого хорошие отношения с детьми.

Упражнение «Чудо-дерево»

Цель – создание благоприятной эмоциональной обстановки.

Психолог и родители встают в круг. Каждый выбирает листик того цвета, который у него ассоциируется с его семьей. Записывает на нем свое имя и прикрепляет на дерево, называя свое имя и цвет: «Меня зовут Таня, мой цвет желтый. Он похож на ... (называет, на что он похож) в моей семье».

После выполнения упражнения психолог делает вывод: «Посмотрите, какое разноцветное дерево у нас получилось. На нем можно увидеть листья разного цвета: желтого, красного, коричневого, зеленого. Точно так же и семьи – все разные. Одинаковых семей быть не может. У каждой семьи бывает разное настроение (веселое, грустное, спокойное), как и у нашего чудо-дерева».

Упражнение «Губка»

Психолог:

– Прозрачная ёмкость с водой – это мы, родители. В каждом из нас есть что-то хорошее, чем можно гордиться (добавляем в воду яркую краску), и что-то плохое, о чем нам не очень хочется говорить (добавляем темную краску). Это смесь наших качеств. Губка – это ребенок. Опускаем, и он впитывает все подряд – хорошее и плохое. Как общаться с ребенком, чтобы не навредить ему?

Рекомендации психолога

1. *Безусловное принятие.* Первое правило общения родителя с ребенком – принятие его таким, какой он есть, без условий и требований. Ребенок должен жить с ощущением, что он в любом случае любимый, желанный, ценный и дорогой, даже если он поступил неправильно.

2. *Недовольство.* Можно и нужно выражать недовольство, но не самим ребенком, а его конкретными действиями. Не *ты плохой*, а *ты поступил плохо*, а еще лучше *мне плохо от того, как ты поступил*.

3. *Активное слушание.* Цель – убедить ребенка, что его слышат, его проблемам сочувствуют, его понимают. Нужно «возвращать» ребенку то, что он говорит, обозначая чувства ребенка: «Я не хочу делать уроки! – Тебе неприятно заниматься русским языком? – Нет, просто там очень много! – Ты боишься не успеть до завтра?»

4. *Разрешение конфликтов.* Конфликты – это нормально. Они бывают даже в самых дружных семьях. Хорошее разрешение конфликта – это когда обе стороны получают то, чего они на самом деле хотели.

5. *Передача ответственности* за свои дела – самая большая забота, которую вы можете проявить по отношению к детям.

В основе родительского инстинкта лежит любовь. Когда отношения с ребёнком наполнены нежностью и любовью, между ним и родителями возникает глубокая интимная связь, которую трудно понять другим людям.

6. *В воспитании не должно быть места страху.* Когда ребёнок только начинает открывать для себя окружающий мир, ему необходимо чувствовать себя в безопасности. Ему требуется наша поддержка. Надо как можно чаще играть с ребёнком: игра для него – ключ к пониманию жизни. А мы часто говорим своим детям: «Не мешай, сейчас нет времени», «Разве ты не видишь: я занят». Когда так происходит, жизнь ребёнка наполняется страхами, он перестаёт чувствовать себя нужным и важным. Время – лучший подарок, который мы можем сделать своему ребёнку.

Релаксация «Погружение в детство»

Психолог:

– Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол, так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте тёплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идёте по улице и рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берёте его за руку и чувствуете его тёплую надёжную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но недалеко, ждёте своего близкого человека и снова берёте его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему и снова берёте его за руку, идёте дальше и вместе смеётесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и, когда вы будете готовы, вы откроете глаза.

Упражнение «Письмо о счастье» (3–5 минут)

Родители объединяются в 2 команды: 1 команда – *дети*, которым надо написать письмо родителям о том, что нужно детям для счастья; 2 команда – *родители*, которым предстоит написать детям, о том, что нужно родителям для счастья.

Упражнение «Я хороший родитель, потому что...»

Родители произносят фразу: «Я хороший родитель, потому что...», – и находят что-то положительное в процессе воспитания своего ребенка.

Рефлексия

- Что вы приобрели нового?
- Что хотите себе пожелать?
- Что больше всего понравилось?
- Что не получилось, оказалось трудным? Почему?
- Как вы собираетесь использовать в жизни свои достижения?

Занятие 2. «Я и мой ребенок»

Ритуал приветствия

Упражнение «Я тебе желаю...»

Участники по кругу продолжают предложение: «Именно сегодня я желаю тебе...»

Разминка

Упражнение «Родитель и ребенок»

Участники объединяются в пары: один играет роль родителя, другой – ребенка. Родитель выражает свои чувства по отношению к ребенку, прикасаясь к нему и сопровождая свои действия ласковыми словами. Через 3 минуты участники меняются ролями. Далее идет обсуждение вопросов: «Кем вам понравилось быть? Почему?»

Упражнение «Мои мысли о ребенке»

Участники заполняют тематические опросники: «Оценка качеств человека»; «Что я люблю и что мне нравится в моем ребенке». Обсуждают особенности поведения детей и отношение к этим особенностям.

Рефлексия

Ритуал прощания

Участники, сидя по кругу, прощаются, говоря сидящему слева свои пожелания.

Занятие 3. «Общаться с ребенком: как?»

Предварительная работа. Аудиозапись высказываний детей 5–6 лет о самом страшном наказании и о самом приятном поощрении.

Упражнение «Моё солнышко»

Родители рисуют солнышко, внутри круга схематично изображают лицо своего малыша, а на лучиках записывают качества ребенка.

Беседа о воспитании

Психолог:

– Когда же мы начинаем воспитывать своего ребенка? Когда ребенок не соответствует некоему эталону, который мы себе нарисовали. Наверно, малыш чем-то напоминает вас. И все-таки он проживает свою жизнь, и жизненный опыт у него будет свой.

– Где же малыш получает больше всего ударов? Чаще всего в сфере общения, где его ждут как отрицательные, так и положительные эмоции.

Упражнение «Круг общения малыша»

Родители на листе ватмана записывают, с кем общается их малыш (высказывания родителей фиксируются на листе № 1). Каждый из взрослых передает малышу свои эмоции. И нередко негативные эмоции затмевают положительные.

Упражнение «Стрелы воспитания»

Родители записывают на листе № 2, на что направлено воспитательное воздействие.

Психолог:

– Ребенок ждет от нас нежности, любви, тепла, улыбки, поддержки, а мы его воспитываем. У маленького ребенка довольно большой круг общения, а мы постоянно контролируем, с кем он общается. Порой наш контроль малыш ощущает, даже когда нас нет рядом. Но свобода и контроль не совместимы, поэтому надо учиться ослаблять контроль.

– Как ребенок чувствует себя, находясь рядом с вами? Для этого посмотрим, как мы его воспитываем?

В заранее подготовленные карточки родители вписывают способы наказания и поощрения, которые они используют при воспитании своего ребенка.

Затем родители называют формы наказания и поощрения, а ведущий кладет на соответствующую чашу весов монетку.

Психолог:

– Обратите внимание, какая чаша перевешивает (как правило, чаша с наказаниями). Мы пытаемся сделать ребенка удобным. Но для кого? Сможет ли такой ребенок защитить себя? Мы читаем ему нотации, не пытаюсь разобраться в сути, унижая своего ребенка, а не помогая ему. Отсюда его нерешительность, неуверенность в себе, скрытность и заниженная самооценка. Мы внушаем малышу готовые правила поведения. Но это правила закрепленного пространства. А как быть ребенку, выходящему в большой мир? Воспитывать ребенка надо так, чтобы чаша поощрений перевешивала хотя бы в два – три раза. Только тогда ребенок будет ощущать себя комфортно.

Родители пополняют «чашу поощрений». Звучат высказывания детей о наказаниях и поощрениях (аудиозапись).

Психолог:

– Вспомните, какими вы были в детстве, чего ждали от своих родителей? Что вы испытываете, воспитывая своего ребенка? Превосходство или сочувствие к нему? А можно ли обойтись без воспитательных воздействий?

Никогда не воспитывайте малыша в состоянии аффекта. Посмотрите на событие его глазами. Старайтесь стать таким родителем, о котором вы мечтали в детстве.

Закончить наше заседание я хочу словами Аллы Исааковны Баркан: «Всю жизнь мы стремимся познать сладости рая. И ищем его даже в отблесках мгновений, не понимая, что владели раем в далеком детстве, из которого ушли».

Занятие 4. «Наследство»

Ритуал приветствия

Упражнение «Приветствие с музыкой и без»

Звучит подвижная музыка, участники перемещаются по аудитории в любом направлении и в такт музыки приветствуют друг друга без слов. Как только музыка замолкает, все приветствуют друг друга вербально. После этого упражнения невербальные приемы нуждаются в объяснении и обсуждении.

Разминка

Упражнение «Рассказ о детстве»

Родители получают задание представить себя в том возрасте, когда они только научились писать, и написать детским почерком небольшой рассказ о себе.

Психолог:

– Как этот опыт помогает решать проблемы ваших взаимоотношений с ребенком?

Упражнение «Наследство»

Участники получают листы А3, разделенные на четыре равные части. Психолог предлагает с помощью арт-приемов (в символах, цветах, коллаже и др.) изобразить в верхней левой части листа наследство дедушек и бабушек: характер, внешность, духовное и физическое наследство и пр. В верхней правой части – то, что получили от родителей. В нижней левой части – наследство, которое получили от мира (детский сад, школа, институт). В нижней правой части листа – духовное и физическое наследство, которое они передадут своим детям. Участники представляют свои работы в свободной форме. Психолог просит (при необходимости) прокомментировать те или иные фрагменты, прояснить их значение и рассказать о том, что авторы чувствовали в процессе своей работы, до ее начала, после завершения.

Рефлексия

Ритуал прощания

Участники, сидя по кругу, прощаются одним словом.

Занятие 5. «Эффективное взаимодействие»

Ритуал приветствия

Упражнение « Я сегодня вот такой»

Участники, стоя в кругу, по очереди говорят: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой», – и показывают жестах, мимикой, позой свое состояние. Остальные говорят: «Здравствуй, (называют имя водящего)». Затем все вместе повторяют это имя и говорят: «Игорь сегодня вот такой», – при этом стараются копировать его жесты, мимику.

Разминка

Упражнение «Эффективное взаимодействие»

Участники объединяются в пары. Каждый выбирает себе какой-либо предмет и держит его в руках. Задача партнера – уговорить отдать этот предмет. «Владелец» может отдать этот предмет тогда, когда захочет. Участники меняются ролями. Затем упражнение выполняется с использованием невербальных средств общения.

Вопросы для обсуждения

- Как легче просить предмет – вербально или невербально?
- Что Вас убедило расстаться со своим предметом?
- Какие слова или действия были особенно убедительными?

Упражнение «Психологические скульптуры»

Ведущий делит участников на пары (взрослый – ребенок). «Ребенок» сидит на стуле, «взрослый» стоит рядом. Каждый из участников должен зафиксировать

ровать, что он видит (двигаются только глаза). «Родители» могут приласкать «ребенка», погладить его. Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения

- Что вы видели глазами ребенка?
- Что при этом чувствовали?
- Что вы видели глазами взрослого?

Психолог:

– Ребенок и взрослый видят окружающее и друг друга по-разному. Контакт устанавливается лучше, когда собеседники видят глаза друг друга, когда они равны в психологическом плане: никто не считает себя умнее, сильнее другого. Каким, по вашему мнению, видит вас ребенок, когда вы занимаете позицию непогрешимого взрослого? Бывает, что и ребенок занимает позицию сильного собеседника. Тогда мы идем на поводу у ребенка. Плохо, если дети и дальше будут пользоваться подобным положением и, что называется, *сядут на голову* родителям. Следите за распределением ролей в вашем общении с ребенком.

Рефлексия

Ритуал прощания

Игра «Птенец»

Участники как бы передают по кругу в ладошках воображаемого птенца.

Занятие 6. «Принятие»

Ритуал приветствия

Игра «Передай другому свои положительные эмоции» (тактильный контакт)

Разминка

Игра «Оцени партнера»

Участники встают в круг и закрывают глаза. Стараются почувствовать своего соседа слева. Оценить ощущения, рассказать о них. Стараются почувствовать в своих партнерах как можно больше положительных качеств.

Основное содержание

Предварительно детям было дано задание – нарисовать себя за круглым столом, рассадить за ним тех, кого бы они хотели видеть на семейном празднике; отразить эмоции людей. Ведущий раздает участникам работы их детей. Группа обсуждает, кто из членов семьи является для ребенка наиболее близким, какие эмоции переживает ребенок.

Психолог:

– Ведущая потребность ребенка – это потребность в любви и эмоциональной привязанности. Родитель должен показывать своему ребенку свое безусловное принятие: говорить ребенку, что он дорог вам, нужен, важен, что он хороший и что вы его любите. Можно выражать недовольство отдельными действиями ребенка, но не самим ребенком, не его чувствами, какими бы нежелательными они ни были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его. *Как почувствовать принятие?* Закройте глаза и представьте, что вы встречаете своего лучшего друга. Вы показываете

ему, как он вам приятен. А теперь представьте, что это ваш ребенок, и покажите ему, как вы рады его видеть. Обнимайте ребенка как можно чаще, целуйте, нежно прикасайтесь.

Рефлексия

Ритуал прощания

Игра «Комплимент ребенку»

Участники по кругу говорят о своем ребенке что-то хорошее, подбирают добрые слова в его адрес.

Занятие 7. «Сотрудничество»

Ритуал приветствия

Упражнение «Пантомима»

Участники изображают, как они спешат на работу; едут в переполненном транспорте; входят в кабинет к начальнику и т. д., в каждой ситуации приветствуя членов группы.

Разминка

Упражнение «Внутренний диалог: ласковая мама и строгая мама»

Сначала участники изображают ласковую, нежную, внимательную маму, которая всегда окружает ребенка теплом и заботой. Ее не раздражает его неумелость, медлительность и неловкость. Она никогда не кричит на своего ребенка и не применяет телесных наказаний. Затем участники изображают строгую маму. Потом следует обсуждение.

Основное содержание

Участники обсуждают две ситуации: 1) ребенок что-то делает сам и получает от этого удовольствие; 2) ребенок что-то делает, но у него не получается. Психологический закон зоны ближайшего развития: «Завтра ребенок будет сам делать то, что сегодня сделал с мамой». Участники определяют тактику помощи ребенку в двух разных ситуациях:

Ситуация I

Если ребенок не просит помощи,

не вмешивайтесь в его занятия.

Невмешательство – это сигнал ребенку:
«С тобой все в порядке!»

Ситуация II

Если ребенку трудно, если он готов принять помощь,

обязательно помогите ему,

следуя принципу: давай вместе!

Заполнение таблицы: «Что ребенок сделает сам / вместе с Вами»

Рефлексия

Ритуал прощания

Игра «Комплимент себе»

Участники по кругу говорят о себе что-то хорошее.

Занятие 8. «Фактор контроля»

Ритуал приветствия

Упражнение «Передаю привет самому (?) участнику»

Разминка

Упражнение «Скульптура семьи»

Две подгруппы выстраивают скульптуру семьи. Противоположная команда определяет эмоции, переживания членов семьи.

Основное содержание

Группа обсуждает правила и требования, которым дети должны подчиняться. Как приобретенные знания и умения помогают учитывать эмоции, переживания, интересы и потребности ребенка?

Психолог:

– Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка. Их не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Родительские требования не должны противоречить важнейшим потребностям ребенка.

Родители, анализируя предложенные ситуации, определяют зоны действий ребенка (от свободной до абсолютно запретной). Придумывают им названия (например, *зона свободных действий; зона относительной свободы; зона особых обстоятельств; зона запретов* и др.). Обсуждают способы внедрения различных форм контроля.

Рефлексия

Ритуал прощания

Игра «Забираю с собой»

Участники по кругу говорят о том, что они возьмут с собой после этого занятия.

Литература

1. Алексеева, Е. Е. Что делать, если ребенок... Психологическая помощь семье с детьми от 1 до 7 лет. / Е. Е. Алексеева. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 224 с. – Текст : непосредственный.
2. Калинина, Р. Р. Введение в психологию семейных отношений./ Р. Р. Калинина. — Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 351 с. – Текст : непосредственный.
3. Кривцова, С. В., Нигметжанова, Г. Искусство понимать ребенка. 7 шагов к хорошей жизни. – Москва : Клевер Медиа Групп, 2018. – 104 с. – Текст : непосредственный.
4. Моница, Г. Б., Лютова-Робертс, Е. К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 224 с. – Текст : непосредственный.
5. Коновалова, А. М. Отношение подростков к родителям: уважение, любовь, признание авторитета // Семейная психология и семейная терапия. /. – 2009. № 4. – С. 100–114. – Текст : непосредственный.

6. Петрановская, Л. В. Если с ребенком трудно. / Л. В. Петрановская. – Москва : АСТ, 2014. – 99 с. – Текст : непосредственный.

7. Прохорова, О. Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования. Учебное пособие для вузов. / О. Г. Прохорова. – Москва : Юрайт, 2018. – 821 с. – Текст : непосредственный.

3.2 «Красота – внутри меня!»: программа профилактики отклоняющегося поведения обучающихся младшего и среднего подросткового возраста, имеющих ограничен- ные возможности здоровья (задержку психического развития)

*И. М. Замяткина,
дипломант выставки – конкурса
научно-методических материалов
«Психологические ресурсы образования –
2020 г.»
в номинации «Программы»
(оператор конкурса Центр «Ресурс»)*

Актуальность

Одной из задач современного образования является создание психолого-педагогических условий для успешной социализации ребенка. А. В. Мудрик определяет социализацию как «развитие и самоизменение человека в процессе усвоения и воспроизводства культуры, что происходит во взаимодействии человека со стихийными, относительно направленными и целенаправленно создаваемыми условиями жизни на всех возрастных этапах» [7].

Задержка психического развития (ЗПР) – это минимальные органические повреждения или функциональная недостаточность нервной системы, а также длительное пребывание в условиях социальной депривации. Р. Д. Тригер детей с ЗПР определяет как не имеющих нарушений отдельных анализаторов и не являющихся умственно отсталыми, но испытывающих трудности при обучении по общеобразовательным программам.

Сегодня особенно остро стоит проблема социализация детей и подростков с ЗПР, так как данное нарушение получило большое распространение в нашей стране и, в частности, в Угличском районе. По данным Госкомстата, ЗПР имеют 2–4 % населения; по отдельным регионам России – от 15 % до 45 %. В Угличском муниципальном районе в 2018 г. численность обучающихся с ЗПР составила 91,32 % от общего количества обучающихся по адаптированным образовательным программам начального, основного и среднего общего образования.

Как правило, включение в социальную жизнь детей с ЗПР происходит болезненно. Психологи и медики отмечают у них значительно ослабленные соци-

альные возможности личности, низкую потребность в общении в сочетании с дезадаптивными формами взаимодействия – отчуждением, избеганием или конфликтом (В. В. Ковалев, И. А. Коробейников, К. С. Лебединская, В. И. Лубовский, Л. М. Шипицина и др.). В школьной практике социализация таких детей является самой трудной педагогической проблемой. Особенности социализации детей с ЗПР позволяют включить их в так называемую группу социального риска.

Социализация для ребенка с нормой развития – естественный процесс, а для ребенка с ЗПР – кропотливая работа, результат которой зависит от условий, созданных взрослыми.

Дети с ЗПР проигрывают своим сверстникам из-за нарушений в развитии интеллекта, часто сопровождающихся неврологической и психиатрической симптоматикой. Данные нарушения приводят к проблемам в эмоционально-волевой сфере: к эмоциональной депривации, переживанию эмоционального напряжения, к чувству одиночества, к импульсивности, повышенной тревожности, страхам и пр.. Кроме того, наблюдается нарушение коммуникативно-рефлексивных процессов – конфликтные межличностные отношения.

Нарушения личностного развития в совокупности с влиянием негативных социальных факторов детерминируют своеобразие самооценки детей с ЗПР. Она в большей степени зависит от мнения окружающих, чем самооценка детей с нормой развития. Для самооценки детей с ЗПР свойственны нерасчлененность, упрощенность; она часто бывает противоречива и неустойчива. Исследования А. И. Липкиной, Е. И. Савонько, В. М. Синельниковым показали, что при обучении детей с ЗПР в общеобразовательной школе их самооценка снижается: неуверенность в себе вызвана тем, что дети с ЗПР переживают учебные неудачи на фоне учеников с нормальным развитием.

Проблема социализации детей с ЗПР усугубляется в подростковом возрасте. Подростки испытывают психологическую перестройку, бурные биологические и социальные изменения, колоссальные изменения в сфере самосознания – оформляется такое сложное образование, как *я-концепция*. У младших подростков с ЗПР недостаточно развивается словесно-логическое мышление, что вызывает отклонение в когнитивной организации *образа я*. У них раньше, чем у подростков с нормой развития, наступает кризис самовосприятия (в 11–12 лет). Неустойчивость и незрелость самооценки, недостаточный уровень осознания своего *я* приводит к повышению внушаемости, несамостоятельности и неустойчивости поведения.

Задержка в формировании *образа я* этой категории подростков, препятствия на пути построения конструктивных размышлений о себе усугубляются негативным восприятием их со стороны взрослых и сверстников. Формирующийся *комплекс неполноценности* мешает становлению *образа я* на рефлексивной основе и установлению адекватных взаимоотношений со сверстниками. В дальнейшем, учитывая некоторый инфантилизм подростков данной категории и их неумение эффективно взаимодействовать с окружающими, это предопределяет их развитие в сторону девиации поведения.

Таким образом, актуальными задачами являются коррекция психоэмоционального состояния подростков с ЗПР, развитие у них способностей самовыражения и самопознания – с целью профилактики отклоняющегося поведения и успешной социализации.

Искусство является эффективным средством, облегчающим вхождение подростков с ЗПР в общество, оно способствует их полноценному существованию и взаимодействию с другими, помогает познать и раскрыть свое я. Влияя на эмоциональную сферу, искусство помогает освободиться от наслоившихся негативных переживаний и по-новому выстраивать отношения с окружающим миром. Творческие работы ребенка, их признание со стороны взрослых повышают его самооценку. Идея соприкосновения детей с искусством лежит в основе инновационной развивающей игровой технологии «Мозартика».

Применение при работе с подростками с ОВЗ технологии «Мозартика» определяет *новизну* программы «Красота – внутри меня!» (эта технология редко применяется в Ярославской области, в Угличском районе она ранее не применялась).

«Мозартика» – это синтез игровой терапии, арт-терапии и психоанализа. Автором технологии является П. Э. Руссавская, математик, психолог, художник-дизайнер. Игровые комплекты «Мозартика» изготовлены при поддержке Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) и Минтруда России. «Мозартика» прошла серию государственных и негосударственных экспертиз, в том числе в Государственном Научном Центре им. В. П. Сербского, Институте РАО, на кафедре Психотерапии Института Психотерапии Российской Медицинской Академии Последипломного Образования, в Институте Мозга Российской Академии Медицинских наук. «Мозартика» запатентована как «Ментальная игра для лечения стрессовых состояний и для личностного развития пациентов, преимущественно детей» (патент № 31203).

В своём экспертном заключении руководитель Отдела социальной психиатрии детей и подростков В. П. Сербского, доктор медицинских наук, профессор Н. В. Вострокнутов отмечает: «В новой игровой технологии «Мозартика» актуализируются личностная активность, образное мышление, спонтанное воображение, фантазия, способность к сопереживанию. Центром в формирующемся во время игры психологическом пространстве ребёнка становится создаваемая им картина нового целостного мира. Его психологическое содержание позволяет через игру как развить, так и восстановить для ребёнка значимые общечеловеческие, региональные, национальные и индивидуальные ценности мира» [9]. Эксперт рассматривает комплекс «Мозартика» как развивающую технологию, создающую условия для «преодоления стереотипов, актуализации личностной и творческой активности, общения, наполненного положительными эмоциями» [9].

В «Мозартике» реализован принципиально новый системный подход к созданию терапевтических игр. В настольно-печатных играх «Мозартики» нашли отражение важные компоненты социокультурного опыта человечества: художественно-образное богатство, духовно-нравственные ценности, историческая значимость, зафиксированные в мировом изобразительном искусстве.

Увлекательность и комфортность использования наряду с эффективностью делают «Мозартику» перспективной основой для коррекционно-развивающих занятий.

В настольных раскладных играх «Мозартики» используются игровое поле и набор игровых фантазийных фигурок, выполненных в традициях мировой живописи. Фигурки и поля нагружены символическим смыслом, графическими архетипами и цветовым содержанием; геометрические формы, ландшафты, объекты природы и космоса позволяют осваивать пространство игрового поля и создавать свой собственный уникальный сюжет. Дети включаются в изобразительную деятельность, одновременно являясь творцами картины и потребителями, созерцателями созданного ими полотна.

В отличие от традиционной живописи у детей всегда будет законченная картина, даже если они не умеют рисовать. В игре образы не только наполняются индивидуальными ощущениями, но и становятся достоянием детей, основой их мышления.

Базовые принципы программы

– Творческое самовыражение: дети проявляют себя в творческой деятельности, обучаясь и воспитываясь.

– Равенство: общение на равных.

– Свобода: работу можно переделать на любом из ее этапов.

– Гуманизация педагогического процесса.

– Индивидуализация и дифференцированный подход.

– Демократизация: педагог дает возможность каждому ребенку реализовать себя в творческой деятельности, самоутвердиться, раскрыть свои организаторские способности. Главное, чтобы дети смогли ощутить свою самостоятельность, успешность, удовольствие от проделанной работы, удовольствие от общения друг с другом.

Цель программы – профилактика отклоняющегося поведения обучающихся младшего и среднего подросткового возраста, имеющих ограниченные возможности здоровья (задержку психического развития).

Задачи

- формировать мотивацию к самопознанию, развитие интереса к себе;
- создавать позитивные *я-схемы* (*я могу, я значим, я творец*), повышать самооценку, чувство уверенности в себе;
- способствовать уменьшению эмоционального напряжения, тревожности, агрессивности, социальных барьеров;
- способствовать накоплению эмоционально-положительного опыта;
- вырабатывать у подростков позитивные формы активности (творчество, инициатива в решении задач).

Планируемые результаты

- повышение самооценки, интереса к своей личности;
- изменение динамических характеристик *я-концепции* детей с отрицательных на положительные;
- приобретение навыков релаксации; снижение уровня тревожности, агрессивности и конфликтности;
- формирование мотивации к самовоспитанию и саморазвитию;
- развитие фантазии и воображения;
- раскрытие внутреннего потенциала личности.

Психологические установки:

- индивидуальный подход, учитывающий зону ближайшего развития ребёнка;
- доброжелательные и дружелюбные отношения с детьми (недопустимо порицание за неуспех);
- положительная эмоциональная оценка любого достижения детей;
- развитие отдельных психических процессов через перестройку и развитие мотивационной среды ребёнка;
- развитие у детей способности самостоятельной оценки своей работы.

Условия реализации программы

Программа нацелена на работу с детьми 11–15 лет (5–9 классы), имеющими ограниченные возможности здоровья: задержку психического развития и умственную отсталость. Состав группы постоянный. Наполняемость группы – до 15 человек.

Занятия по программе предполагают индивидуальную работу, работу в парах, коллективную работу.

Занятия проводятся в помещении сенсорной комнаты или в учебном кабинете. Занятия проводит педагог (социальный педагог, педагог-психолог), хорошо знакомый с технологией применения комплексов «Мозартики».

В работе по программе важно учитывать общие проблемные зоны подростков, обусловленные их психофизическими особенностями: однотипность выполнения действий; низкий уровень развития воображения; страх неудачи. На начальном этапе работы важно давать простые задания, максимально конкретизировать их. Перед созданием картины (выкладкой) дается четкая, очень подробная инструкция, которую надо многократно повторять.

На каждом занятии создаются творческие работы, дети придумывают им названия, рассказывают о сюжете, участниках действия. Если детей что-то не устраивает, они могут изменить картину. Каждая работа фотографируется и протоколируется педагогом.

Материально-техническое оснащение

Отдельный кабинет, оборудованный столами и стульями по количеству участников группы или мягким ковром для сидения на полу; настольные раскладные игры инновационной развивающей игровой технологии «Мозартика» (автор П. Э. Руссавская) – «Витражи», «Туманы», «Городок»; музыкальный центр; «Времена года» П. И. Чайковского «Январь. У камелька», «Весна. Песнь жаворонка», «Апрель. Подснежник», «Октябрь. Осенняя песнь», «Лето. Жатва»; демонстрационный материал (карточки с примерами мозаики, репродукции портретов, пейзажей, натюрмортов; карточки с изображением сказочных героев); мяч; бланки протокола; ручка; фотоаппарат.

Срок реализации программы – 1 учебный год.

Режим занятий

Продолжительность занятия – 45 мин.

Периодичность: 1 раз в неделю; 4–5 раз в месяц; 34 часа в год.

Первые два занятия – вводные: на первом занятии педагог знакомится с детьми, знакомит их с правилами безопасного поведения в кабинете и учре-

ждении, правилами работы в группе, особенностями работы на занятиях; на втором занятии проводится диагностическое обследование участников группы.

На двух завершающих занятиях проводится повторная диагностика детей и подведение итогов работы по программе.

Структура занятия (по Н. А. Сакович)

1. Организационный момент.

Цель – включение в работу, повышение тонуса группы, создание настроения на коллективное творчество.

Содержание: упражнение – ритуал (индивидуальное, попарное или коллективное), простое и приемлемое для всех.

2. Основное задание.

Цель – приобретение нового опыта, применение технологии, освоение данного изобразительного материала.

Содержание: применение технологии «Мозартика», направленной на разработку какой-либо темы.

3. Обсуждение.

Цель – осознание проделанной работы, актуализированных чувств.

Содержание: выставка работ, обсуждение в парах, обмен чувствами, сочинение историй, названий к работам.

4. Завершение.

Цель – закрепление нового опыта, получение «группового ресурса», обратной связи.

Содержание: коллективные упражнения, позволяющие закрепить новый опыт и получить ресурс, повысить самооценку, улучшить эмоциональный фон.

Диагностический инструментарий, используемый для мониторинга результатов программы:

- методика изучения общей самооценки Г. Н. Казанцевой;
- шкала самоуважения М. Розенцвейга;
- проективная методика исследования личности «Тест руки (Hand test)»

Э. Вагнера в адаптации Н. Я. Семаго;

– методика Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю. Л. Ханиным);

- беседа;
- наблюдение;
- изучение продуктов деятельности;
- анализ документации.

Апробация программы

Программа была реализована на базе Центра «Гармония» Угличского муниципального района Ярославской области в 2020–2021 учебном году. В программе приняли участие 17 обучающихся 7–9-х классов, имеющих задержку психического развития.

Опыт работы по программе был представлен на методических заседаниях педагогов-психологов и социальных педагогов Угличского муниципального

района, семинарах – практикумах для специалистов Ярославской области, на занятиях творческих групп, размещен на сайте МУ Центр «Гармония» и может быть использован социальными педагогами, педагогами-психологами, заинтересованными родителями, классными руководителями, студентами после прохождения соответствующей подготовки.

Анализ результатов диагностического обследования показал, что работа по программе способствовала формированию мотивации обучающихся к самопознанию, развитию интереса к себе, позитивным изменениям *я-схем* обучающихся, повышению самооценки, уверенности в себе, уменьшению эмоционального напряжения, тревожности, агрессивности. В процессе работы по программе происходило накопление у обучающихся положительного эмоционального опыта, стимулирование позитивных форм активности подростков (творчества, инициативы в решении задач).

Тем самым создавались условия для профилактики отклоняющегося поведения подростков с задержкой психического развития посредством гармонизации личности подростков через развитие способностей самовыражения и самопознания и коррекции психоэмоционального состояния подростков путем соприкосновения с искусством.

Содержание занятий

Занятие 1. «Отправляемся в путь»

Организационный момент

Упражнение «Я сегодня вот такой»

Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой...» – и невербально выражает свое состояние. Остальные говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой...» – и копируют его жесты, мимику, позу. В упражнении должен принять участие каждый. В заключение все берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте все!»

Основное задание. Диагностическое обследование.

Завершение

Игра «Цвет настроения»

Участники по очереди продолжают фразу «Цвет моего настроения – ...» и объясняют почему.

Занятие 2. «Портрет»

Организационный момент

Упражнение «Я сегодня вот такой»⁹

Основное задание

Участники рассматривают небольшую серию картин (портретов, пейзажей, натюрмортов). Педагог предлагает участникам выкладывать портреты своих друзей, родственников или придуманных людей – с использованием игрового набора «Витражи» (индивидуальная работа). Каждый сам выбирает себе

⁹ См. Занятие 1.

поле. По завершении работы дети рассказывают о том, что создали: называют работу, говорят, что их радует. Педагог ведет наблюдение, делает необходимые записи в протоколах, фотографирует интересные моменты во время занятия.

Завершение

Игра «Цвет настроения»¹⁰

Занятие 3. «Животные Мозартики»

Организационный момент

Упражнение «Я сегодня вот такой»

Основное задание

Каждый участник создает картину на тему «Животные Мозартики»: придумывает и изображает животное, которое живет в волшебном мире Мозартики (игровой набор «Витражи»). Каждый сам выбирает себе поле. По завершении работы дети рассказывают о том, что создали: называют работу, говорят, что их радует. Педагог ведет наблюдение, делает необходимые записи в протоколах, фотографирует интересные моменты во время занятия.

Завершение

Игра «Цвет настроения»

Занятие 4. «Времена года»

Организационный момент

Упражнение «Я сегодня вот такой»

Основное задание

Упражнение «Время года в музыке»

Педагог просит назвать времена года. Каждое время года имеет свое настроение. Участники слушают произведения П.И. Чайковского, отгадывают, какому времени года посвящен каждый из отрывков, обосновывают свой выбор.

Беседа «Времена года в цвете». Обсуждение вопросов: «Какие цвета у зимы? Какие цвета у весны? У осени? У лета? Почему?» Используя игровой набор «Туманы», дети создают картину на тему «Времена года». Каждый сам выбирает себе поле, и ему выдается набор фигурок по сезону. Во время работы звучит музыка П.И. Чайковского. В процессе работы, педагог ведет наблюдение, делает необходимые записи в протоколах, фотографирует интересные моменты во время занятия.

3. Завершение

Игра «Цвет настроения»

Занятие 5. «Строим город»

1. Организационный момент

Упражнение «Я сегодня вот такой»

2. Основное задание

Парная выкладка на тему «Строим город»

¹⁰ См. Занятие 1.

Объединившись в пары, участники создают картину «Строим город» с использованием игрового набора «Городок». Педагог предлагает представить, что участники высадились на незнакомый берег: им предстоит построить город, чтобы там было все необходимое для жизни. Работать предстоит в паре, и необходимо слушать партнера, обсуждать с ним решения, уважать его. Участники сами выбирают себе поле. Педагог ведет наблюдение, делает необходимые записи в протоколах, фотографирует интересные моменты. По завершении работы педагог предлагает рассказать о своем городе: назвать город; показать здания, рассказать о них и о жителях; показать, где живут сами дети.

3. Завершение

Игра «Цвет настроения»

Занятие 6. «Свободная тема с одним цветом»

1. Организационный момент

Упражнение «Я сегодня вот такой»

2. Основное задание

Участники создают картину на свободную тему с использованием игрового набора «Витражи» (индивидуальная работа) при одном условии – использовать только один цвет. Каждый сам выбирает себе поле. В процессе работы, педагог ведет наблюдение, делает необходимые записи в протоколах, фотографирует интересные моменты. По завершении работы дети рассказывают о том, что создали: называют работу, ее героев, рассказывают о сюжете.

3. Завершение

Игра «Цвет настроения»

Занятие 7. «Коллективная выкладка на свободную тему»

1. Организационный момент

Упражнение «Я сегодня вот такой»

2. Основное задание

Участники, работая одной командой, создают картину на свободную тему, используя игровой набор «Витражи». Поле, сюжет, цвета выкладки и пр. участники выбирают сообща, предварительно обсудив выбор, выслушав мнение каждого и разделив обязанности в команде. (Перед выполнением работы дается время для обсуждения). По завершении работы дети рассказывают о том, что создали: называют работу, ее героев, рассказывают о сюжете. В процессе работы, педагог ведет наблюдение, делает необходимые записи в протоколах, фотографирует интересные моменты.

3. Завершение

Игра «Цвет настроения»

Занятие 8. «Роботы»

1. Организационный момент

Упражнение «Я сегодня вот такой»

2. Основное задание

Упражнение «Я – робот»

Участники выступают в роли роботов: показывают, как роботы двигаются, что могут делать, какие звуки издают. Создают «Робота» с использованием игрового набора «Витражи» (индивидуальная работа). Каждый сам выбирает себе поле. По завершении работы дети рассказывают о том, что создали: называют работу, говорят, что их радует. Педагог ведет наблюдение, делает необходимые записи в протоколах, фотографирует интересные моменты во время занятия.

3. Завершение

Игра «Цвет настроения»

Занятие 9. «Сочиняем сказку!»

Организационный момент

Упражнение «Я сегодня вот такой»

Основное задание

Упражнение «Мы – сказочники»

Участники становятся сказочниками, придумывают сказку. Вопросы для предварительной беседы: «Какие части есть у сказки? (Начало, середина, конец). С каких слов обычно начинается сказка? (Однажды, жили-были). Какими словами обычно заканчивается сказка? (Тут и сказочке конец)». Все вместе изображают какой-либо момент из своей сказки с использованием игрового набора «Витражи». Каждый из участников выбирает себе поле, и все соединяют свои поля в одно большое поле. Педагог напоминает, что нужно работать в команде: обсуждать решения, уважать мнение всех и разделить обязанности в команде. В процессе работы, педагог ведет наблюдение, делает необходимые записи в протоколах, фотографирует интересные моменты. По завершении работы участники рассказывают свою сказку, опираясь на картину.

Завершение

Игра «Цвет настроения»

Занятие 10. «Возвращение домой!»

Организационный момент

Упражнение «Я сегодня вот такой»

Основное задание

Упражнение «Король Мозартики»

Педагог предлагает участникам стать королями Мозартики перед возвращением домой. Каждый по очереди садится на трон (стул) и надевает корону. У короля Мозартики есть только достоинства, у него нет недостатков. Участники находят хорошие качества короля и говорят о них вслух перед всеми присутствующими.

Литература

1. Башкирова, Е.Н. Развитие детей с ОВЗ приемами арт-терапии / Е. Н. Башкирова. – Текст : непосредственный // Психология в России и за рубежом: материалы II Международной научной конференции. Санкт-Петербург : Реноме, 2013. – С. 85–90.
2. Галиуллина, Д. Р. Изучение взаимосвязи самооценки и межличностных отношений у подростков с задержкой психического развития // Фундаментальная и прикладная наука. – 2017. № 4. – С. 23–27. – Текст : непосредственный.
3. Елисеева, Ю. Н. Особенности социализации детей школьного возраста с ОВЗ / Ю. Н. Елисеева. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 3. – С. 959–964.
4. Колесникова, Г.И., Котова, А. Б., Патрулевич, А. И. Девиантное поведение: для студентов вузов. / Г. И. Колесникова, А. Б. Котова, А. И. Патрулевич. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. – 128 с. – Текст : непосредственный.
5. Панарина, Е. И., Капитанец, Е. Г. Особенности самооценки младших подростков с ЗПР – Текст : электронный // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 39. С. 2386–2390. URL: <https://e-koncept.ru/2017/970804.htm> (дата обращения: 23.05.2022).
6. Руссавская, П. Э. Мозартикотерапия – новая технология в системе семейных отношений. Москва : Независимый институт семьи и демографии, 2009. – 64 с. – Текст : непосредственный.
7. Мудрик, А.В. Введение в социальную педагогику. – Текст : непосредственный / Под ред. В. А. Сластенина. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательский центр «Академия», 2000. – 200 с.

3.3 «Учусь общаться»: коррекционно-развивающая рабочая программа внеурочной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющими задержку психического развития (вариант 7.1). 3 класс

Т. В. Казакова,
*победитель регионального этапа
Всероссийского конкурса
профессионального мастерства
«Педагог-психолог России – 2021»
(оператор конкурса Центр «Ресурс», 2021 г.)*

Пояснительная записка

Коррекционно-развивающая программа по внеурочной деятельности «Учусь общаться» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО с ОВЗ, ПрАООП обучающихся с ЗПР (вариант 7.1). Ее реализация является обязательной составной частью комплексного сопровождения обучающихся с ЗПР. Программа «Учусь общаться» направлена на коррекцию и развитие коммуникативной сферы обучающихся 3 класса, получающих образование в соответствии с ФГОС НОО с ОВЗ, ПрАООП обучающихся с ЗПР, вариант 7.1.

Рабочая программа «Учусь общаться» разработана на основе методического пособия Г. Р. Хузеевой, Е. В. Быковской, А. А. Трошиной по формированию у младших школьников коммуникативной компетенции [6] и адаптирована для детей с ОВЗ, имеющих задержку психического развития (вариант 7.1), составлена с учетом психолого-возрастных особенностей детей и их актуальных потребностей.

Актуальность программы обусловлена приоритетной задачей в развитии детей с ОВЗ – задачей социальной адаптации. Умение адаптироваться в социальной среде означает, в первую очередь, умение налаживать отношения с людьми. Этот процесс обусловлен внутренними (психологическими) и средовыми факторами. Если у ребенка наблюдаются затруднения в умении приспособиться к новым социальным условиям, видеть личностный смысл конструктивного взаимодействия, то это, в сочетании со сниженной познавательной активностью, присущей детям с ЗПР, препятствует становлению его личности. При этом у детей с ЗПР вне специально организованного обучения не происходит существенных изменений в развитии коммуникативных навыков. Отсюда следует необходимость в разработке данной программы.

Психологическая диагностика обучающихся с ЗПР выявляет у них коммуникативные трудности – неадекватное реагирование на учебные ситуации, неумение поддерживать эмоционально-положительный контакт с окружающими.

Цель программы – коррекция и развитие коммуникативных навыков, формирование коммуникативной компетентности, гармонизация личности и межличностных отношений.

Задачи

- создать условия для повышения коммуникативной компетентности;
- формирование осознанного отношения к сверстнику;
- формирование положительного отношения к группе;
- формирование умения видеть и понимать внешние и внутренние особенности личности сверстника;
- формирование личностного типа отношения к сверстнику и преодоление конкурентного отношения к нему;
- формирование умения работать с учетом интересов коллектива;
- формирование эмпатии и эмоциональной отзывчивости, мотивации к конструктивному общению.

Планируемые результаты

Личностные

У обучающихся будут сформированы: **Обучающиеся получают возможность сформировать:**

- положительная мотивация и познавательный интерес к изучаемому материалу;
 - позитивная самооценка;
 - умение видеть успехи других, ценить свои достоинства;
 - умение проявлять уверенность при выполнении заданий;
 - базовые нравственные ценности (ценность созидания и творчества, ценность доверительного общения)/
- умение проявлять собственную точку зрения;
 - умение самостоятельно подбирать аргументы для оценки предлагаемого материала или ситуации с опорой на нравственно-этические нормы;
 - чувство сопричастности к обществу; понимание разнообразия человеческих состояний/

Метапредметные

У обучающихся будут сформированы: **Обучающиеся получают возможность сформировать:**

- умение задавать вопросы;
 - способность определять успешность выполнения задания в диалоге со взрослым;
 - способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, выбирать средства ее осуществления.
- умение доводить задание до конца;
 - умение дискутировать.

Познавательные

У обучающихся будут сформированы: **Обучающиеся получают возможность сформировать:**

- умение наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
 - умение проводить сравнение и анализ объектов с целью выделения признаков;
- навык исследования своих качеств и особенностей;
 - умение группировать факты по заданным признакам.

- умение использовать воображение для решения поставленных задач;
- умение управлять своим вниманием при решении поставленных задач.

Коммуникативные

У обучающихся будут сформированы: **Обучающиеся получат возможность сформировать:**

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – умение слушать партнера и давать возможность ему высказаться; – умение признавать существование другой точки зрения и учитывать мнение партнёра в общении и взаимодействии; – умение контролировать действия партнёра. | <ul style="list-style-type: none"> – умение продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников; – умение передавать партнёру точно, последовательно и полно информацию, необходимую для взаимодействия и учитывающую цели коммуникации; – умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; – умение, сотрудничая, осуществлять взаимный контроль и оказывать партнёру необходимую помощь. |
|--|---|

Регулятивные

У обучающихся будут сформированы: **Обучающиеся получат возможность сформировать:**

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – умение понимать цель выполняемых действий; – умение соотносить результат с целью и оценивать его; – умение произвольно управлять своим восприятием, вниманием, произвольно запоминать, подчинять мыслительную деятельность поставленной задаче; – вносить необходимые коррективы в собственные действия по итогам самопроверки. | <ul style="list-style-type: none"> – умение преодолевать трудности при выполнении заданий, связанных с мыслительными операциями; – умение планировать ход выполнения поставленных задач. |
|--|--|

Предметные

У обучающихся будут сформированы: **Обучающиеся получат возможность сформировать:**

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – умение описывать облик другого человека; – умение понимать свое эмоциональное состояние; – умение соблюдать правила коммуникативных игр; – умение соблюдать правила группы. | <ul style="list-style-type: none"> – навыки конструктивного выражения своего мнения; – доверительное отношение к однокласснику. |
|--|---|

Общая характеристика программы

Данная программа нацелена на формирование коммуникативной компетентности, которая предполагает адекватное представление о сверстнике [4] в познавательном, эмоциональном и поведенческом аспектах.

Тематические блоки программы

– Познавательный компонент образа сверстника – блок направлен на формирование дифференцированного образа сверстника (знание внешних особенностей, желаний, потребностей, особенностей деятельности), на обучение нормам и правилам взаимодействия со сверстниками.

– Личностный тип отношения к сверстнику – блок направлен на формирование чувства общности, чувства принадлежности к группе, положительного отношения к сверстникам, стремления к просоциальному поведению.

– Поведенческий компонент образа сверстника; практика взаимодействия – блок направлен на формирование способности действовать в рамках общей цели, на получение опыта согласованных действий, взаимопонимания, умения регулировать процесс общения и взаимодействия в рамках установленных правил.

Программа включает диагностическую, коррекционную работу и оценку эффективности коррекционных действий. Предполагается проведение серии коррекционно-развивающих занятий, составленных с учётом уровня развития детей, их возрастных и индивидуальных особенностей. Упражнения ориентированы на коррекцию личностного развития (в частности, коммуникативных навыков).

Большое внимание в программе уделено использованию игр. Игра является целенаправленной, сознательной деятельностью, в процессе которой ребенок проявляет активность, самостоятельность, инициативность, строит отношения с детьми и взрослыми (А. Валлон, Л. Белинова, Е. Петрова, К. Щербакова, С. Новоселова). Игра способствует коммуникативно-деятельностному характеру обучения, направленности занятий на формирование межличностных отношений у младших школьников.

Диагностика коммуникативной компетентности (первичная, итоговая)

Показатель коммуникативного развития

- познавательный компонент образа сверстника;
- эмоциональный компонент образа сверстника (личностный тип отношения к сверстнику);

Диагностические методики

- рисуночная методика «Мой друг»;
- методика «Особенности межличностных отношений для детей» (модификация и критерии анализа Г. Р. Хузеева);
- наблюдение, беседа с классным руководителем;
- экспериментальная ситуация «Раскраска»;
- наблюдение, беседа с классным руководителем;

– поведенческий компонент образа сверстника.

– проблемная ситуация «Горошина»;
– методика «Рукавички»;
– схема наблюдения «Особенности общения детей со сверстниками»;
– наблюдение, беседа с классным руководителем.

Структура занятий

Каждое занятие состоит из трех этапов. Начальный этап включает в себя приветствие, создание эмоционального настроения на занятие, атмосферы доверия и принятия; сплочение группы; мотивирование на работу; целеполагание. Основной этап – выполнение упражнений, направленных на достижение целей занятия. Заключительный этап – обсуждение и оценка занятия детьми; рефлексия эмоционального состояния; ритуал прощания.

Основные принципы программы

- безусловное принятие ребенка;
- наглядность (демонстрация упражнений, моделирование ситуаций, игр, которые помогают объяснению и правильному выполнению их ребенком);
- оздоровительная направленность (оптимизация двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья);
- непосредственная связь с жизненным опытом ребенка;
- отбор материала с учетом его необходимости и достаточности.

Особенности организации занятий

Коррекционно-развивающие занятия «Учусь общаться» проводятся во внеурочное время. Продолжительность занятий – 40 минут. Количество участников – до 10 человек. Программа рассчитана на учебный год с сентября по май. Количество занятий – 34, из них 4 занятия – фронтальное диагностическое обследование.

При проведении занятия основной формой является групповая работа, позволяющая ребенку осознать, что другие дети тоже испытывают подобные эмоции (переживания), и это придает ему силы. Группа дает возможность получить обратную связь и поддержку от других участников, а также продемонстрировать независимое поведение в безопасной ситуации, предлагаемой ведущими. В группе ребенку можно быть не только участником событий, но и зрителем; у него снижается дискомфорт при взаимодействии со взрослым, имеющий место в процессе индивидуальной работы. Таким образом, групповая работа дает возможность получить новые социальные навыки – как теоретические, так и практические, которые могут быть перенесены во внешний мир.

Техники и приемы работы, используемые в программе: ролевая игра, настольная игра, сказкотерапия, арт-терапия (рисование, лепка), психогимнастические этюды, беседа.

Материально-техническое обеспечение: мягкая мебель, мягкие коврики, бумага, карандаши, фломастеры, музыкальные записи, ноутбук, звуковые колонки.

Содержание занятий

Занятие 1. Диагностика коммуникативной компетентности

Цель – определить уровень дифференцированности образа сверстника, сформированности личностного типа отношения к сверстнику.

Приветствие

Упражнение «Вот я какой сегодня»

Каждый из участников выполняет любое движение, сопровождая его словами: «Вот я какой сегодня». Ведущий определяет эмоциональное состояние ребенка: если состояние позитивное, то ведущий выражает радость; если негативное – предлагает на занятии исправить ситуацию, выражает надежду на улучшение состояния. Общее приветствие завершается словами ведущего: «Здорово, что мы с Вами здесь».

Упражнение «Мой друг»

Участники слушают музыкальную композицию «Ты, да я, да мы с тобой» (первый куплет).

Ведущий:

– Ребята, про кого эта песенка? (про друзей). Нарисуйте своего друга.

Беседа по рисункам: «Кто твой друг? Какой он? Что тебе в нем нравится? Почему ты с ним дружишь?»

Упражнение «Свежий сок для друга»

Участники «готовят» полезный напиток для своего друга (настоящего или вымышленного). Опустив руки вниз, представляют, что в правой руке у них – мандарин, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимают правую руку в кулак – как можно сильнее. Стараются почувствовать, как напряжена рука. Затем бросают «мандарин» и расслабляют руку. Все действия сопровождаются словами: «Делаю для друга сок. Мандарин слегка сжимаю, сок здоровья получаю. Я сожму еще сильнее. Все в порядке, сок готов. Мандарин в ведро бросаю, свою руку расслабляю». Затем выполняют это же упражнение левой рукой.

Рефлексия занятия

Упражнение «За что я себя сегодня похваляю»

Ведущий помогает ребёнку найти то, за что тот может себя похвалить, в случае затруднений помогает найти нужные слова.

Ритуал прощания

Участники протягивают руки вперед и соединяют их в центре круга. Тихо стоят, пытаясь почувствовать тепло друг друга.

Занятие 2. Диагностика коммуникативной компетентности (продолжение)

Цель – определить степень готовности к конструктивному сотрудничеству со сверстником.

Приветствие

Упражнение «Любимое приветствие»

Каждый показывает свое любимое (любое) приветственное движение, остальные его повторяют.

Игра «Испорченный телефон»

Дети садятся в круг. Ведущий первому игроку шепчет слово, которое шепотом передается по кругу остальными игроками. Последний игрок произносит слово вслух. Это слово сравнивается со словом, загаданным ведущим. Используются слова: *нитки, спицы, шерсть, руки, тепло, зима*. Ведущий записывает слова на доске и просит подумать, о какой вещи они напоминают? Ответ: *варежка*.

Упражнение «Лепка из снега»

Дети представляют, что каждый надел на руки варежки и лепит из себя снежную фигуру – снеговика. Аккуратно похлопывают себя по ногам, по телу, по плечам, по рукам, имитируя процесс лепки. Ведущий говорит, что солнце припекает все больше, снеговик начинает таять. Дети изображают процесс таяния. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно начинает таять и туловище. Снеговик превращается в лужицу, растекшуюся по земле. Упражнение повторяется 2–3 раза.

*Рефлексия занятия*¹¹

*Ритуал прощания*¹²

Формирование познавательного компонента образа сверстника

Занятие 3. «Вот я какой. Мой портрет»

Цель – формирование чувства общности, выявление отношения ребенка к себе.

Приветствие

Упражнение «Необычное приветствие»

Каждый придумывает необычное движение для приветствия, остальные его повторяют.

*Игра «Парк аттракционов»*¹³

Беседа о том, что такое *парк аттракционов*, был ли кто-нибудь в таком парке, какие впечатления остались. Рассматриваются разные типы аттракционов (Приложение 1), каждый ребенок выбирает понравившийся и становится его хранителем (выдаются карточки с аттракционами).

Посвящение в хранители аттракциона

Чтобы стать хранителем аттракциона, надо под ритмичную музыку выполнить специальные движения (кинезиологические упражнения «Ухо-хлопок-нос», «Живот-голова», «Лезгинка»).

¹¹ см. Занятие 1.

¹² см. Занятие 1.

¹³ Для детей с ЗПР, обучающихся в школе, характерно негативное восприятие одноклассников и затрудненное представление о себе. Игровая ситуация «Парк аттракционов» помогает понимать внешние особенности сверстника. Каждый ребенок становится хранителем определенного аттракциона (в программе их 8, если детей на занятии больше, у одного аттракциона есть несколько хранителей, если меньше, то один ребенок является хранителем нескольких аттракционов). Прием перевоплощения позволяет обойти защитные механизмы, и ребенок включается в занятие. Занятия с 6 по 13 используют игровую линию «В гостях у хранителя аттракциона», которая позволяет каждому ребенку почувствовать себя значимым.

Представление себя как хранителя выбранного аттракциона. Ведущий: «У входа в парк нужно создать галерею портретов лучших хранителей, чтобы посетители могли заранее знать, какого хранителя они встретят, посещая аттракцион». Каждый ребенок рисует себя, и рисунок с карточкой аттракциона размещается на доске (методика «Автопортрет» Е. С. Романовой, О. Ф. Потемкиной)

Упражнение «Походка»

Ведущий: «Посетители парка проходят мимо галереи портретов по-разному. Задача – изобразить походку: маленького веселого мальчика, или дедушки, или спешащего человека, или застенчивой девочки, или строгого охранника, или обиженного человека, или радостного человека». После представления участники обсуждают, кому какая походка понравилась.

Билет на аттракцион

Каждому ребенку выдается прямоугольный лист бумаги, на котором цветными карандашами (или пластилином) дети создают изображение, которое они хотели бы видеть на билетах для своего аттракциона. По окончании каждый представляет свой билет.

Рефлексия занятия

Ритуал прощания

Занятие 4. «Мои вопросы другим»

Цель – формирование интереса к миру другого человека, развитие умения тактично задавать вопросы и слушать ответ, формулировать ответ, исходя из личного опыта.

Приветствие

Упражнение «Модное приветствие»

Для приветствия каждый придумывает движение, которое он считает модным, остальные повторяют это движение.

Игра «Парк аттракционов»

Материально-техническое оснащение: ватман и краски (маркер).

Дети все вместе рисуют *пути*, по которым можно попасть в парк аттракционов: по очереди выходят и рисуют на ватмане линии, придерживаясь одного правила: нельзя отрывать кисточку (маркер) от бумаги. Как только маркер отрывается от бумаги – рисование линии заканчивается, ребенок возвращается на свое место. Время ограничено: примерно 10 секунд на человека (хорошо, если кто-то нарисует быстрее). Нарисованные линии могут пересекаться, маркеры могут быть разных цветов.

Знакомство хранителей. Участники садятся в круг, и каждый хранитель придумывает вопрос, который он задаст своему соседу слева, чтобы что-то о нем узнать. Ведущий может предложить образцы вопросов, например, какое время года человек любит, какая игра ему нравится, какую одежду любит носить и т. д. Желательно, чтобы каждый участник задал не менее трех вопросов. После вопросов – ответов ведущий предлагает вспомнить, что узнали о каждом хранителе.

Упражнение «Эхо»

Ведущий говорит о том, как хранители аттракциона могут внимательно слушать друг друга; не перебивая, дожидаться ответа. И предлагает быть таким же внимательным к тому, кто говорит, но другим способом: надо одновременно с ним (не быстрее и не медленнее) произносить его слова – не полностью, а повторяя только последний слог. Ведущий начинает говорить фразу, а участники повторяют последний слог:

– Собирайся, детвора! (-ра, -ра). Начинается игра (-ра, -ра). Да ладошек не жалей (-лей, -лей). Бей в ладоши веселей (-лей, -лей). Сколько времени сейчас (-час, -час)? Сколько будет через час (-час, -час)? И не правда: будет два (-два, -два). Думай, думай, голова (-ва, -ва). Как поет в селе петух (-ух, -ух)? Да не филин, а петух (-ух, -ух). Вы уверены, что так (-так, -так)? А на самом деле как (-как, -как)? Сколько будет дважды два (-два, -два)? Ходит кругом голова (-ва, -ва). Это ухо или нос? (-нос, -нос) – показывает на ухо. – Или, может, сена воз? (-воз, -воз). Это локоть или глаз (-глаз, -глаз)? – показывает на локоть. – А вот это что у нас (-нас, -нас)? – показывает на нос. – Вы хорошие всегда (-да, -да)? Или только иногда (-да, -да)? Не устали отвечать (-чать, -чать)? – обычно путаются. – Разрешаю помолчать.

Заполнение анкеты

Ведущий:

– Посетителям аттракциона будет интересно познакомиться поближе с хозяином развлечения. Узнать о хранителе поможет анкета, в которой нужно отразить следующие сведения: моя любимая песня, моя любимая игрушка или игра, мой лучший друг, моё любимое занятие, мой любимый праздник, мой любимый мультфильм, моя любимая сказка или книжка и представление о себе.

Упражнение «Аплодисменты»

Ведущий говорит, что на занятии каждый был откровенен и интересно рассказывал о себе. Называет имя каждого ребенка, и для него группа хлопает в ладоши.

Рефлексия занятия

Ритуал прощания

Занятие 5. «Узнаю других по внешнему облику»

Цель – формирование внимания к внешним особенностям сверстников, способности видеть окружающих, принимать разнообразие их внешнего облика.

Приветствие

Упражнение «Веселое приветствие»

Каждый придумывает веселое приветственное движение, остальные его повторяют.

Игра «Радиопоиск хранителей аттракционов»

Ведущий:

– В парк аттракционов прибыли знаменитые художники рисовать портреты хранителей аттракционов, им нужно уточнить детали внешности. *По радио* объявят особенности внешности, а мы определим, кому подходит это описание (приложение 2).

«Радио» (можно использовать карточки с записями):

– Высокий рост; низкий рост; средний рост. Большие глаза; веселые глаза; лучистые глаза; хитрые глаза. Темноглазый; светлоглазый. Лицо круглое; лицо продолговатое; лицо доброе; лицо серьезное; лицо веселое. Брови густые; брови светлые. Волосы густые; волосы тонкие; волосы длинные; волосы короткие; волосы светлые; волосы темные. Аккуратная прическа; взъерошенная прическа. Руки сильные; руки нежные. Глаза приветливые. Нос прямой; нос маленький; нос длинный; нос с горбинкой; нос широкий; нос узкий. Походка быстрая; походка собранная; походка подпрыгивающая. Уши большие; уши маленькие.

Игра «Переходы»

Ведущий, объявив какую-либо черту внешности (например, цвет волос), просит детей без шумных обсуждений выстроиться так, чтобы ряд начинался самым светлым оттенком волос и заканчивался самым темным. Так повторяется с другими особенностями внешнего облика человека.

Игра «Сообщение хранителю»

Участники встают в круг. Водящий (почтальон) – в центре круга.

Почтальон: «Я посылаю сообщение от хранителя Вани к хранителю Лене».

Ваня начинает передавать *сообщение*: он пожимает руку своему соседу справа (или слева), тот пожимает руку следующему, и так рукопожатия идут по кругу, пока *письмо* не попадет к Лене. Почтальон старается *перехватить письмо*: он водит до тех пор, пока *сообщение* не будет перехвачено. Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли почтальона.

Упражнение «Амулет хранителя»

Каждый участник делает свой талисман, используя пластилин и заготовку из картона в виде круга. На заготовке необходимо создать узор в тех цветах, которые в этот день есть во внешнем облике ребенка (цвет глаз, волос, одежда). По завершении работы каждый представляет свой талисман.

Рефлексия

Ритуал прощания

Занятие 6. «Предновогодние мечты: делюсь с друзьями»

Цель – формирование интереса к внутреннему миру сверстников.

Игра «Предновогодние посиделки хранителей аттракционов»

Чтение сказки о мечте [5]. Беседа о мечтах. Рисование мечты.

«Формирование личностного типа отношения к сверстнику»

Занятие 7. «Забота обо мне»

Цель – формирование у ребенка положительного отношения к окружающим через осознание их конкретных просоциальных действий по отношению к нему.

Упражнение «Круг благодарности за заботу»

Беседа о тех, кто по-доброму относится к ребенку – родственниках, друзьях, одноклассниках.

Чтение сказки о заботливых братьях [1].

Занятие 8. «Забота о других»

Цель – формирование стремления к просоциальным действиям.

Упражнение «Круг заботы»

Беседа. Чтение сказки «О заботе» [2].

Участники сочиняют и проговаривают фразу «*Если бы я был..., то я бы заботился о...*»

Занятие 9. «Что такое доверие к другому?»

Цель – формирование понимания важности доверительных отношений со сверстниками.

Мультфильм «Лунтик. Доверие». Обсуждение «Что такое доверие». Упражнение «Кому я доверяю». Беседа «Как сохранить доверие».

Приложение 1

Картинки для игровой линии «Парк аттракционов»

«Батут»



«Колесо обозрения»



«Кривые зеркала»



«Ленточный лабиринт»



«Прогулка в темноте»



«Точный гол»



«Автодром»



«Блиц-портрет»



Приложение 2

Игра «Радиопоиск хранителей аттракционов» с использованием карточек
(к занятию 5)

ВЫСОКИЙ РОСТ	НИЗКИЙ РОСТ
СРЕДНИЙ РОСТ	БОЛЬШИЕ ГЛАЗА
ВЕСЕЛЫЕ ГЛАЗА	ЛУЧИСТЫЕ ГЛАЗА
ХИТРЫЕ ГЛАЗА	ТЕМНОГЛАЗЫЙ
СВЕТЛОГЛАЗЫЙ	ЛИЦО КРУГЛОЕ
ЛИЦО ПРОДОЛГОВАТОЕ	ЛИЦО ДОБРОЕ
ЛИЦО СЕРЬЕЗНОЕ	ЛИЦО ВЕСЕЛОЕ
БРОВИ ГУСТЫЕ	БРОВИ СВЕТЛЫЕ
ВОЛОСЫ ГУСТЫЕ	ВОЛОСЫ ТОНКИЕ

ВОЛОСЫ ДЛИННЫЕ	ВОЛОСЫ КОРОТКИЕ
ВОЛОСЫ СВЕТЛЫЕ	ВОЛОСЫ ТЕМНЫЕ
АККУРАТНАЯ ПРИЧЕСКА	ВЗЪЕРОШЕННАЯ ПРИЧЕСКА
РУКИ СИЛЬНЫЕ	РУКИ НЕЖНЫЕ
ГЛАЗА ПРИВЕТЛИВЫЕ	НОС ПРЯМОЙ
НОС МАЛЕНЬКИЙ	НОС ДЛИННЫЙ
НОС С ГОРБИНКОЙ	НОС ШИРОКИЙ
НОС УЗКИЙ	ПОХОДКА БЫСТРАЯ
ПОХОДКА СОБРАННАЯ	ПОХОДКА ПОДПРЫГИВАЮЩАЯ
УШИ БОЛЬШИЕ	УШИ МАЛЕНЬКИЕ

Литература

1. Два брата. Курдская народная сказка // Сказки народов мира. URL: <http://skazki.yaxy.ru/111.html> (дата обращения: 23.05.2022) – Текст : электронный.
2. Зайцева, Л. А. Сказки о человеческих качествах. О заботе URL: http://samlib.ru/z/zajcewa_1_a/skazki.shtml (дата обращения: 23.05.2022) – Текст : электронный.
3. Степина, О. С. Коммуникативные умения младших школьников с ЗПР. / О. С. Степина. // Специальное образование. – 2007. № 8. – С. 52–59. – Текст : непосредственный.
4. Фопель, К. В. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Ч. 31–4 / Клаус Фопель. – Москва : Генезис, 2006. – 542 с. – Текст : непосредственный.
5. Хритова, Е. Сказка о мечте // Littleone – сайт питерских родителей. URL: <https://littleone.com/publication/1373-skazka-o-mechte> (дата обращения: 23.05.2022) – Текст : электронный.
6. Хузеева, Г. Р. Диагностика и развитие коммуникативной компетентности детей младшего школьного возраста: психолого-педагогическая служба сопровождения ребенка / Г. Р. Хузеева, Е. В. Быковская, А. А. Трошина. – Москва : ВЛАДОС, 2014. – 80 с. – Текст : непосредственный.
7. Хухлаева, О. В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1–4). / О. В. Хухлаева. – Москва : Генезис, 2012. – 312 с. – Текст : непосредственный.

3.4 «Юный медиатор»: дополнительная общеобразовательная программа социально-психологической направленности

Е. И. Иванова,
*лауреат регионального этапа
Всероссийского конкурса
профессионального мастерства
«Педагог-психолог России – 2021»,
победитель по результатам
зрительского голосования
(оператор конкурса Центр «Ресурс»)*

Актуальность

Современному обществу необходима система работы по профилактике конфликтов и нежелательных социальных проявлений среди несовершеннолетних, так как даже между участниками учебно-воспитательного процесса возникает взаимное недоверие, встречаются проявления агрессии и насилия, что неизбежно отражается на качестве и результатах учебно-воспитательного процесса. «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 – 2017 гг.», утвержденная указом президента РФ от 1 июня 2012 г., рекомендует организовывать школьные службы примирения, нацеленные «на разрешение конфликтов в образовательных учреждениях, профилактику правонарушений детей и подростков, улучшение отношений в образовательном учреждении».

Школьная медиация обеспечивает формирование безопасного пространства в образовательной организации. Умение разрешать конфликты с помощью медиативного подхода основано на взаимоуважении, активной жизненной позиции, понимании людей. Обучение медиации развивает сопереживание, умение ставить себя на место другого, быть чутким к чужой боли. Овладение методом школьной медиации, участие в группах сверстников позволяют каждому подростку реализовать себя, разглядеть в себе и продемонстрировать окружающим способность быть полезным. Для этого необходимо целенаправленно обучать подростков проведению восстановительных программ, таких как медиация.

Цель программы – практико-ориентированная подготовка команды школьных медиаторов, состоящая из учащихся подросткового возраста (медиаторов – ровесников) и педагогов (медиаторов – педагогов) образовательной организации.

Задачи

- сформировать представление у учащихся о медиации как альтернативном способе разрешения конфликтов;
- создать условия для освоения учащимися позиции медиатора;
- познакомить участников с принципами и ценностями восстановительного подхода в разрешении конфликтов;
- развить у медиаторов – ровесников и медиаторов – педагогов коммуникативные навыки, рефлексивные навыки, навыки ведения переговоров, необходимые для работы медиатора;
- отработать навыки медиатора и способы работы с конфликтными ситуациями;
- отработать роль ведущего (посредника) в примирительных встречах для сторон конфликта;
- создать условия для разбора и анализа сложных случаев в ходе примирительных встреч со сторонами конфликта;
- способствовать укреплению взаимоотношений внутри команды школьных медиаторов.

Ожидаемые результаты

- сформированные представления о медиации и этапах работы медиатора, о специфике конфликтов;
- умение конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- стремление к самореализоваться в социально-значимой деятельности;
- освоенные навыки работы в команде;
- умение дифференцировать случаи, подходящие для медиации, анализировать конфликтные ситуации, моделировать и рефлексировать собственную деятельность в качестве медиатора на основе принципов и стандартов восстановительной медиации;
- принятие ценностей восстановительного подхода;
- проявления коммуникативной культуры.

Программа рассчитана на обучающихся 8–11 классов и педагогов школы, заинтересованных в обучении навыкам медиации конфликтов между детьми и подростками с их последующим использованием на волонтерских началах. Группа носит открытый характер: участвуют дети из разных классов, прошедшие специальный отбор на основе наблюдения, анкетирования, личного интервью.

Данная программа учитывает возрастные особенности подростков: разносторонние интересы, любознательность, увлеченность, инициативность – и призвана помочь им адаптироваться в школьном мире, проявить свою индивидуальность, сформировать новое отношение к себе, своему характеру, способностям бесконфликтного общения.

Принципы проведения занятий: добровольность; активность; партнерское взаимодействие; конфиденциальность.

Сроки реализации программы

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 1 часу; 34 часа – в год (34 учебные недели).

Этапы реализации программы

1 этап – подготовительный: формируется список школьных медиаторов; проводится информационно-разъяснительная работа с обучающимися и их родителями.

2 этап – организационно-практический: проводятся занятия по формированию навыков коммуникативной компетентности и освоению принципов

и ценностей восстановительного подхода в разрешении конфликтов; отрабатываются на практике навыки медиатора и способы работы с конфликтными ситуациями; приемы проведения примирительных встреч.

3 этап – аналитический: проводятся анализ и оценка реализации программы; сопоставление результатов с поставленными целями и задачами; анализ и описание новых форм работы с подростками и педагогами, применяемых технологий и полученных результатов.

Методы и приемы работы

Методы, формы и приемы работы направлены на развитие у обучающихся навыков посредничества в разрешении разногласий между людьми, а также социальной мобильности, гибкости и уверенности в себе. Занятия носят практико-ориентированный характер с элементами тренинга: используются интерактивные методы (творческие задания; игровые элементы; мозговой штурм; ролевые игры; проектирование); психогимнастические упражнения; дискуссии в группе; психодиагностические методы (тестирование и опросы); моделирование и анализ жизненных ситуаций.

Эффективность программы определяется на основе:

- самоотчетов участников программы (субъективные мнения);
- экспертной оценки куратора программы;
- контрольно-оценочных материалов (объективная оценка);
- методики К. Томаса (адаптация Н. В. Гришиной), позволяющей определить предрасположенность личности к конфликтному поведению.

Содержание программы

Занятие 1 «Наши занятия: что и как?»

Цель – ознакомление с форматом занятий, введение правил групповой работы.

Материально-техническое оснащение: карточки для упражнения «Восточный базар», предмет – символ микрофона, лист ватмана и листы формата А4 с вариантами ответов для упражнения «Ожидания», ручки, карандаши, фломастеры, иллюстрированные журналы, ножницы, клей, бумага для упражнения «Наш маршрут», бумага для записей, стеклянная бутылка.

Информирование

Представление ведущего, благодарность тем, кого заинтересовали проблемы медиации и кто готов участвовать в работе обучающейся группы, вводное слово о целях данного занятия.

Упражнение «Восточный базар»

Предварительно на 6-ти одинаковых карточках записывается имя каждого участника, даже если имена повторяются. Карточки перемешиваются и раздаются участникам в случайном порядке (по 6 – каждому участнику). Задание – собрать 6 карточек со своим именем. Для этого участники, перемещаясь по аудитории, общаются друг с другом, соблюдая правило: при каждом контакте в паре оба человека называют свое имя, показывают карточки и проводят один обмен, даже если у партнера нет нужной карточки. Игра продолжается до тех

пор, пока каждый не соберет шесть карточек со своим именем. Те, кто собрал *коллекцию*, записывают свое имя на доске.

Упражнение «Ожидания»

Участники по кругу отвечают на вопрос: «Чего я жду от занятий?» Соблюдается правило микрофона: говорит только тот, у кого в руках предмет, символизирующий микрофон. Затем участники читают фразы на листах, которые лежат в центре круга: «Школьная медиация: теоретические и методические основы»; «Хочу узнать, что такое медиация, и научиться разрешать конфликты»; «Хочу научиться лучше общаться со сверстниками»; «Хочу хорошо и весело провести время»; «Хочу узнать что-то новое о себе»; «Я не жду ничего особенного». Каждый выбирает для себя два утверждения и ставит на соответствующих листах любую отметку. Ведущий обобщает полученные результаты, знакомит участников с целями и задачами программы, тематическими блоками (фиксируя их на листе ватмана), форматом работы по программе. Вводит основные правила работы: не опаздывать, не использовать физического насилия и ненормативной лексики (правила фиксируются на листе ватмана). При желании подростки дополняют этот список. Другие – классические – правила работы вводятся в ходе дальнейших занятий по мере того, как возникают те или иные ситуации, требующие обсуждения.

Упражнение «Наш маршрут»

Участники объединяются в группы по 3–4 человека. Каждая группа получает лист бумаги, на котором за 12 минут создает коллаж «Наш маршрут» – из своих рисунков и журнальных вырезок. Презентация коллажей сопровождается комментариями и обсуждением, затем их размещают на стенде с правилами групповой работы.

Упражнение «Бутылка с пиратского корабля»

Участники работают самостоятельно: пишут пожелания самим себе и группе на весь период занятий и опускают их в бутылку. Бутылку закупоривают и убирают до последнего занятия.

Завершение занятия

Круг «новое – хорошее» с использованием «микрофона». Заключительное слово ведущего.

Занятие 2. «Что такое медиация?»

Цель – расширить представления подростков о работе медиатора.

Материально-техническое оснащение: ватман с правилами и этапами работы группы, оформленный на первом занятии; пазлы в *волшебном мешочке* по числу участников (картинки, разрезанные пополам, и еще одна, разрезанная на три части, – при нечетном числе участников); разноцветные карточки с планом; предмет, символизирующий микрофон; 20 картонных карточек красного и черного цвета; рабочие листы для упражнения «Красное и черное», ручки, карандаши, фломастеры, маркеры.

Приветствие

Каждый участник приветствует группу словами, которыми до него никто не воспользовался: здравствуйте, привет добрый день, любые приветствия

на иностранных языках и т. д. При необходимости можно повторить имена («Привет, я Маша»).

Упражнение «Интервью»

Используя пазлы из волшебного мешочка, участники объединяются в пары «журналист – звезда» и по очереди исполняют роль звезды и журналиста. Журналист берет интервью у звезды, которая выбирает тему: «Как я помог разрешить конфликт», или «Как я пытался разрешить конфликт, но у меня не получилось», или «Почему я стараюсь не вмешиваться в конфликты». Время на одно интервью – 4 минуты.

План интервью

1. Опиши конфликт, который произошел.
2. Как ты узнал о нем и почему решил вмешаться?
3. Какие меры ты принял?
4. Чем закончилась ситуация?
5. Как ты себя чувствовал после завершения ситуации?

Обсуждение строится на материале конфликтов, с которыми столкнулись участники. Важно подчеркнуть, что действия человека, на глазах которого разворачивается конфликт между другими людьми, являются нормальными и правильными, за исключением оскорбительных высказываний или физического насилия, нельзя также оставлять людей в заведомо опасной ситуации. Перед интервью определяется норма конфиденциальности: что это такое, почему ее соблюдение важно для медиаторов? Людей, о которых пойдет речь, в целях соблюдения конфиденциальности, предлагается называть не по имени, а как-то иначе (например, две девочки-десятиклассницы, два взрослых человека, муж и жена и т. д.). В процессе интервью журналист использует карточки с опорными вопросами, но ответы не записывает. Затем в общем круге журналист представляет историю своей звезды группе.

Участники обмениваются впечатлениями, отвечают на два вопроса, используя микрофон: «Каковы риски медиации?»; «Каковы плюсы медиации?». Вывод: медиация – это непростой процесс, требующий специальной подготовки; грамотное проведение медиации полезно для сохранения и развития отношений между людьми.

Завершение занятия

Круг «новое – хорошее» с использованием «микрофона» (одним словом), фиксация главного вывода на ватмане напротив номера занятия. Заключительное слово ведущего.

Занятие 3. «Что такое конфликт?»

Цель – расширить представления подростков о психологической природе конфликтов.

Материально-техническое оснащение: ватман (с правилами и этапами работы группы), «микрофон»; бумажные салфетки (3–4 цвета); бумага для записей, ручки, карандаши, фломастеры, маркеры.

Приветствие

Участники приветствуют группу любыми словами, сопровождая их приветственным жестом (помахав рукой, послав воздушный поцелуй и т. д.). Желательно, чтобы жесты не повторялись.

Упражнение «Ассоциации»

Участники подбирают ассоциации к слову *конфликт*. Все ассоциации записывают на доске в два столбика: в первый столбик помещают негативные ассоциации, во второй – положительные. Вывод: конфликт – это не приговор, не конец отношений, а повод понять, что между людьми возникли разногласия и надо их прояснить.

Упражнение «Снежинки»

Группа молча выполняет действия по инструкции: взять лист бумаги, сложить пополам, оторвать правый верхний угол, сложить еще раз пополам, еще раз оторвать правый верхний угол. Еще раз сложить пополам и оторвать правый верхний угол. Развернуть листок и показать получившуюся снежинку остальным. Сравнить полученные снежинки. Вопросы для обсуждения: «Почему снежинки получились разными?»; «Чьи снежинки правильные, а чьи – неправильные?»; «Как эта игра связана с темой конфликта?». Снежинки можно наклеить на лист ватмана с правилами и этапами работы.

Сочинение притчи «Мир без конфликтов»

Ведущий предлагает группе подумать о том, что такое конфликт, и сформулировать свои мысли в виде притчи. Группа знакомится с правилами написания притчи (фиксируются на доске): лаконичность (не более 15 предложений), иносказательная форма, обязательный вывод – премудрость, тоже иносказательная. Участники объединяются в группы (по цвету снежинок) и для работы находят себе удобное место в помещении. Время на работу – 15 минут. Затем притчи читают в общем круге.

Завершение занятия¹⁴

Занятие 4. «Из-за чего возникают и как развиваются конфликты в школе?»

Цель – расширить представления о причинах конфликтов, с которыми могут столкнуться школьные медиаторы.

Материально-техническое оснащение: ватман (с правилами и этапами работы группы); «микрофон»; бумага для записей, ручки, карандаши, фломастеры, маркеры; мячик; школьные учебники (с примерами опорных схем); маски из бумажных тарелок.

Приветствие

Участники приветствуют группу, характеризуя свое настроение, ассоциируя его с каким-нибудь цветом (например, бирюзовое, как спокойное море).

Упражнение «Если школьный конфликт – это...»

Ведущий в случайном порядке кидает мячик участникам, задавая вопросы: «Если школьный конфликт – это мебель, то это...?»; «Если школьный конфликт – это такое-то помещение, то это...?»; «Если школьный конфликт – это какой-то урок, то это...?»; «Если школьный конфликт – это какая-то часть дня,

¹⁴ см. Занятие 2

то это...?»; «Если школьный конфликт – это какое-то настроение, то это...?»; «Если школьный конфликт – это человек, то это...?»

Напоминаем о конфиденциальности: имен быть не должно!

Упражнение «Эксперты по школьным конфликтам»

Участники объединяются в группы, рассчитавшись на «красный – желтый – зеленый» (принцип светофора). Им говорят, что никто лучше них не знает, какие конфликты случаются в школе, поэтому им надо подготовить материал для учебника по школьной конфликтологии – составить иллюстрированную схему «Причины школьных конфликтов». Пример опорной схемы можно найти в учебном пособии. Принципы построения опорной схемы: сначала нужно выделить крупные блоки, потом описать их варианты, показать различия между ними, проиллюстрировать, чтобы читателю было понятно и интересно. Время на работу – 10 минут. Затем группы представляют свои схемы в общем круге. Схемы располагают на доске. Делается вывод о разнообразии причин школьных конфликтов.

Анализ кейсовой ситуации

Ведущий рассказывает о конфликте как бы от имени восьмиклассницы:

– Мы поссорились с подружкой из-за того, что я сломала ее новую линейку. Она наорала на меня и сказала, что ей такие друзья не нужны. Да, я ее сломала специально, из вредности, хотя подружка об этом не знает. Просто мне надоело, что она во всем круче меня, даже линейка у нее какая-то особая, с наворотами. И выпендривается постоянно, говорит мне, что она лучше меня во всем, и родители ее лучше моих. Но все равно она моя подружка. Хотела бы с ней помириться.

Группа по кругу (с микрофоном) высказывается о том, что является причиной данного конфликта и какие возможны пути выхода из него. Оказывается, за внешним поводом (сломанной линейкой) в конфликте всегда стоит сложное внутреннее содержание (обида, унижение). Устранить внешнее противоречие, не разрешив внутреннее, как правило, недостаточно для успешного выхода из конфликта.

Упражнение «Причины конфликта: снаружи и внутри»

Каждый участник получает заготовку маски. Вспоминает какой-нибудь конфликт, в котором он участвовал. На лицевой стороне маски нужно написать одно предложение о сути конфликта (не забываем о конфиденциальности!) и еще одно – о своих действиях. На оборотной стороне, скрытой от постороннего наблюдателя, кратко охарактеризовать свое истинное состояние, потребности и намерения в то время. При желании маску можно оформить рисунками. В зависимости от уровня психологической безопасности в группе участники могут сами показать свои маски или отдать маски ведущему, который покажет их так, чтобы авторство было непонятным. По итогам упражнения организуется ненаправленное обсуждение впечатлений. Вывод: за тем или иным поведением в конфликте всегда стоят неудовлетворенные потребности.

Завершение занятия

Занятие 5. «Что такое продуктивное разрешение конфликта?»

Цель – расширить представления о способах разрешения конфликтов.

Материально-техническое оснащение: ватман (с правилами и этапами работы группы), «микрофон», бумага для записей, ручки, карандаши, фломастеры, маркеры, карточки для упражнения «Стили поведения в конфликте», картонные квадратики красного, желтого, зеленого, синего и серого цвета, карточки с контурными изображениями варежек.

Приветствие

Участники приветствуют группу любыми словами, характеризуя при этом свое настроение, подняв большой палец вверх («отличное!»), показав большим пальцем в сторону («нормальное») или вниз («так себе»).

Упражнение «Рисунок вдвоем»

Участники, расположившись по кругу, объединяются в пары. Каждая пара получает лист бумаги (с этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя). Необходимо, держа одну ручку вдвоем, создать рисунок на свободную тему (за 3 минуты). Затем рисунки представляют группе, обсуждая вопросы: «Что нарисовано?»; «Как проходил процесс рисования?»; «Какую стратегию поведения выбрал участник?» Вывод: в ситуации противоречия интересов люди могут выбирать разные способы поведения.

Упражнение «Стили поведения в конфликте»

По кругу запускаются разноцветные карточки (см. таблицу 1) с пословицами, отражающими разные способы поведения людей в конфликте.

Таблица 1

Карточки

Цвет	Пословицы
Серый	1. Худой мир лучше доброй ссоры 2. Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит 3. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой 4. Кто спорит – тот ни гроша не стоит 5. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора
Красный	1. Кто сильнее, тот и прав 2. Слово <i>победа</i> может быть написано только на спинах врагов 3. Кто отступает, тот обращается в бегство 4. В этом мире есть только две породы людей – победители и побежденные 5. Если мы не можем заставить другого думать, как мы хотим, нужно его заставить делать, как мы хотим
Желтый	1. Лучше уступить, чем врагов себе нажать 2. Не подмажешь – не поедешь 3. Убивай врагов своей добротой 4. Ласковый теленок двух маток сосет, а упрямый – ни одной 5. Если в тебя бросили камень – брось в ответ пушинку

Синий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рука руку моет 2. С паршивой овцы хоть шерсти клок 3. Ты – мне, я – тебе 4. Взаимные уступки прекрасно решают дело 5. Лучше синица в руках, чем журавль в небе
Зеленый	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ум хорошо, а два лучше 2. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить 3. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истин, которыми обладают другие 4. Чистосердечность, честность и доверие сдвигают горы 5. Копай без усталы и докопашься до истины

Участники выражают свое согласие с утверждениями на карточках, взяв из коробки, стоящей в центре круга, столько квадратиков определенного цвета, сколько раз они согласились с содержанием соответствующей карточки.

Ведущий дает краткую характеристику каждому стилю:

- серые квадратики – стиль уклонения («стиль страуса»);
- красные квадратики – стиль соперничества («стиль акулы»);
- желтые квадратики – стиль приспособления («стиль овцы»);
- синие квадратики – стиль компромисса («стиль лисицы»);
- зеленые квадратики – стиль сотрудничества («стиль совы»).

При обсуждении важно подчеркнуть, что хороших и плохих результатов нет. У каждого из нас свой стиль поведения в конфликте, и при желании его можно изменить.

Участники объединяются в соответствии с преобладающим цветом выбранных квадратиков (5 групп). Каждая группа готовит небольшую (на 7 минут) презентацию своего стиля поведения в конфликте, пользуясь следующей схемой (зафиксированной на доске):

- девиз стиля;
- пример из жизни;
- плюсы и минусы этого стиля;
- ситуации, в которых этот стиль может помочь;
- ситуации, в которых этот стиль может оказаться бесполезным и даже вредным.

Результаты представляют группе. Ведущий фиксирует презентации на доске или ватмане, заполняя таблицу «Стили поведения в конфликте» (таблица 2).

Таблица 2

Стили поведения в конфликте

	приспособление	уклонение	соперничество	компромисс	сотрудничество
Суть					
Сильная сторона					
Слабая сторона					
Когда уместен?					

Обобщая, ведущий проговаривает сильные и слабые стороны каждого стиля, подчеркивая, что нет однозначно правильных или неправильных вариантов. Правильный стиль соответствует ситуации. Ведущий открывает группе один из главных секретов: обязательное условие медиации – желание конфликтующих сторон разрешить конфликт. Участники высказывают свое мнение о том, какие стили поведения в конфликте уместны, если люди искренне хотят его разрешить.

Упражнение «Варежки»

Группа делится на пары с помощью «варежек»: каждый получает картинку с изображением варежки, в пару нужно найти участника, у которого варежка с таким же рисунком. Затем партнеры за 4 минуты договариваются одинаково раскрасить варежки, используя те стратегии поведения, которые наиболее приемлемы для медиации. Результаты представляют группе. Пары по очереди рассказывают, какие слова они использовали, чтобы договориться. Ведущий фиксирует эти слова на доске.

Упражнение «Армрестлинг»

Участники остаются в тех же парах, что и предыдущем упражнении. Ведущий предлагает устроить турнир по армрестлингу. «Сражения» проходят внутри пары, но основное соревнование проходит между парами: победит та пара, которая за одну минуту наберет как можно больше очков. По итогам игры формулируется основной вопрос, лежащий в основе продуктивных стратегий выхода из конфликта: «Что общего в наших намерениях?», «В чем наши цели и интересы совпадают?»

Завершение занятия

Занятие 6. «Медиация конфликтов: как это делается?»

Цель – формирование представлений о структуре медиации.

Материально-техническое оснащение: ватман (с правилами и этапами работы), «микрофон», бумага для записей, ручки, карандаши, фломастеры, маркеры, карточки (с описанием этапов медиации), описание кейсовых ситуаций, бланки «Заявки на проведение медиации».

Приветствие

Каждый участник приветствует группу, говоря при этом, что общего у него с тем, кому он передает слово: «Оля, у нас обеих день рождения летом».

Этапы медиации

Участники объединяются в группы (по 3–4 человека), выстраиваясь по тому признаку, который чаще других звучал в приветствии. Группы получают разноцветные карточки с основными этапами медиации.

– Предварительный этап (красные карточки): 1) знакомство с заявкой на проведение медиации; 2) получение согласия второй стороны на проведение медиации; 3) согласование времени и места проведения медиации.

– Процедура медиации (желтые карточки): 1) организация пространства; 2) представление медиаторов; 3) изучение истории конфликта; 4) изучение действий по выходу из конфликта и их эффективности; 5) планирование выхода

из конфликта; 6) реализация выбранного варианта «здесь и сейчас»; 7) проверка эффективности медиации.

– Завершающий этап (зеленые карточки): 1) выражение благодарности участникам конфликта за доверие; 2) предложение сообщить о разрешении конфликта сверстникам; 3) скрепление соглашения подписями на «мирном договоре».

Группа восстанавливает правильную, с точки зрения участников, последовательность действий медиатора. Результаты обсуждают в общем круге. Ведущий фиксирует правильный вариант и комментирует его, знакомит участников с формой заявки.

Анализ кейсов

Участникам предлагают сформировать группы таким образом, чтобы у всех оказались новые партнеры. Группы получают описание ситуации (2 кейса).

Кейс 1

Наташа: «Меня зовут Наташа. А это Олег. Мы поможем вам разрешить конфликт. С просьбой о разрешении конфликта обратился Женя. Мы поговорили с Сергеем, и он согласился на медиацию».

Олег: «Нам необходимо выполнять правила:

- называем друг друга по именам;
- слушаем друг друга внимательно, не перебиваем;
- уважаем друг друга;
- с пониманием относимся к чувствам других;
- говорим правду, какой бы горькой она ни была;
- строго придерживаемся выработанного соглашения;
- желаем разрешить конфликт;
- сохраняем тайну разговора».

Наташа: «Женя и Сережа, вы согласны с правилами?»

Женя: «Да».

Сережа: «Согласен».

Олег: «Сережа, ты желаешь разрешить конфликт?»

Сережа: «Да, мне этого хочется».

Наташа: «Женя, а ты желаешь разрешить конфликт?»

Женя: «Да, иначе я бы к вам не обратился».

Наташа: «Женя, расскажи, что произошло».

Женя: «У нас в новый год был спектакль. Сергей все организовывал. По его просьбе я принес три диска для караоке, у нас дома их несколько. Родители сказали – под мою ответственность. После спектакля Сергей вернул мне два диска, третий потерялся. Я сказал, что родители будут меня ругать, но Сергей не придавал моим словам никакого значения. Скоро у нас новая постановка, и Сергей опять попросил принести диски, но я отказался. Он обозвал меня жмотом».

Олег: «Сергей, а ты как считаешь, что произошло?»

Сергей: «Да, я попросил диски, но мне было некогда за ними следить, и один куда-то подевался. Моих вещей за наши спектакли столько пропало,

не знаю сколько. Но я же не делаю из этого трагедию. Я разозлился и обозвал Женьку жмотом».

Наташа: «Женя, а что ты делал, чтобы разрешить этот конфликт?»

Женя: «Я не хотел ссориться и сделал вид, что ничего не произошло. Мы общались, как и раньше, пока он снова не обратился ко мне с просьбой принести диски».

Олег: «Сергей, а что ты делал?»

Сережа: «Я и думать про это забыл, поэтому и обратился к нему опять. Я же не для себя прошу, а для всех. Я не ожидал, что он может отказать».

Олег: «Сергей, а что ты можешь предложить для разрешения конфликта?»

Сережа: «Я могу извиниться, могу купить новый диск. Правда, мне нужно узнать, какой именно, я не помню».

Наташа: «Женя, а что можешь предложить ты?»

Женя: «Я согласен принять извинения, потому что все знают, что я никогда не был жадным. Если Сергей сможет найти такой диск – было бы хорошо. Но он редкий».

Олег: «Сергей, что ты можешь ответить Жене?»

Сережа: «Женя, скажи, как называется диск, я постараюсь его найти».

Наташа: «Женя, ты согласен?»

Женя: «Конечно, согласен. Я все-таки попрошу у родителей диски для нового спектакля. Только мне хотелось бы, чтобы с ними обращались аккуратно».

Олег: «Сергей, что ты можешь на это ответить?»

Сережа: «Спасибо за предложение. Но я честно хочу тебя, Женя, предупредить, что я не могу обещать тебе за всех, что с дисками будет все в порядке, мне просто не уследить за всем сразу».

Женя: «Хорошо, я могу сам последить за дисками».

Наташа: «Женя, как ты считаешь, есть еще какие-нибудь нерешенные вопросы?»

Женя: «Да вроде все решено».

Олег: «Сергей, что можно сделать прямо сейчас?»

Сережа: «Я могу извиниться. Женя, извини, что я назвал тебя жмотом. Сорвался. Когда что-то делаешь, а другие не очень-то хотят тебе помочь, то бывает обидно, вот и говоришь под горячую руку обидные слова».

Женя: «Сережа, ты тоже меня извини. Я не подумал, что тебе надо помогать, а не претензии предъявлять».

Наташа: «Женя, что ты сейчас чувствуешь?»

Женя: «Я испытываю удовлетворение от того, что конфликт разрешен».

Олег: «Сережа, а какие чувства ты испытываешь сейчас?»

Сережа: «Удовлетворение».

Наташа: «Значит, конфликт разрешен».

Олег: «Раз конфликт разрешен, то распишитесь на бланке заявки в соответствующей графе».

Участники обсуждают диалог, представленный в кейсе. Задача – выделить в тексте этапы медиации. Важно подчеркнуть, что это упрощенная, идеализированная модель медиации, в жизни ситуация может разворачиваться по-другому.

Кейс 2

Наташа: «Меня зовут Наташа. А это Олег. Мы поможем вам разрешить конфликт. С просьбой о разрешении конфликта обратился Женя. Мы поговорили с Сергеем, и он согласился на медиацию».

Олег: «Нам необходимо выполнять правила».¹⁵

Наташа: «Женя и Сережа, вы согласны с правилами?»

Женя: «Да».

Сережа: «Согласен».

Олег: «Сережа, ты желаешь разрешить конфликт?»

Сережа: «Да, мне этого хочется».

Наташа: «Женя, а ты желаешь разрешить конфликт?»

Женя: «Да, иначе я бы к вам не обратился».

Наташа: «Женя, расскажи о вашем конфликте?»

Женя: «У нас возник конфликт из-за того, что Сергей назвал меня жмотом. Он на прошлом спектакле потерял мой диск для караоке, а теперь просит, чтобы я опять принес диски. Я отказался».

Олег: «Сергей, это так и было?»

Сережа: «Нет, не так».

Олег: «Сергей, расскажи свою версию».

Сережа: «Я, конечно, назвал его жмотом. Я стараюсь для всех. Мало того что мне никто не помогает, так еще и жадничают. Я не знаю, куда диск делся, я не могу уследить за всем сразу».

Наташа: «Женя, а что ты делал, чтобы разрешить этот конфликт?»

Женя: «Я сначала не хотел ссориться и сделал вид, что ничего не произошло. Мы общались, как и раньше, пока он снова не обратился ко мне с просьбой принести диски».

Олег: «Так и было?»

Сережа: «Да, наверно».

Олег: «Сергей, а что ты сделал для разрешения конфликта?»

Сережа: «Я конфликт не начинал, поэтому не мне делать первый шаг».

Наташа: «Женя, что можно сделать прямо сейчас, чтобы конфликт разрешился?»

Женя: «Я согласен принять извинения, потому что все знают, что я никогда не был жадным. Если Сергей сможет найти такой же диск – было бы хорошо. Но он редкий».

Олег: «Сергей, ты готов извиниться?»

Сережа: «Не собираюсь».

Наташа: «Женя, что ты можешь на это ответить?»

Женя: «Похоже, помириться нам не удастся. Наверное, я зря обратился к медиаторам».

Участники обсуждают диалог, представленный в кейсе. Основной вопрос: почему в этом случае медиация не оказалась эффективной? Ведущий фиксирует на доске основные коммуникативные ошибки медиаторов, обнаруженные в тек-

¹⁵ см. правила в Кейсе 1.

сте кейса 2. Вывод: медиаторам, помимо знания процедуры медиации, необходимо владеть навыками эффективной коммуникации.

Завершение занятия

Занятие 7. «Что такое эффективная коммуникация?»

Цель – выявление закономерностей эффективной коммуникации и формирование навыков ее осуществления.

Материально-техническое оснащение: ватман с правилами и этапами работы, «микрофон», карточки для упражнения «Бинго-формуляр» (таблица 3) (по числу участников), 3 карточки с заданиями для упражнения «Диктант», раздаточный материал для соревнования между группами (либо видеофрагмент), ручки, карандаши, фломастеры, маркеры, бумага для записей.

Приветствие

Участники приветствуют группу, характеризуя при этом свое настроение по ассоциации с каким-нибудь животным (например, «спокойное, как у слона»).

Упражнение «Бинго-формуляр»

Таблица 3

Карточки для участников

Играет на музыкальном инструменте	Регулярно занимается спортом	Терпеливо переносит дождливый день	Имеет домашнее животное	Имеет прозвище
Говорит больше чем на одном языке	Регулярно ходит в театр	Посмотрел фильм в последние выходные	Любит беллетристику	Ведет дневник
Может приготовить котлеты	Единственный ребенок в семье	левша	Имеет больше трех братьев и сестер	Никогда не лежал в больнице
Обладает холерическим темпераментом	Имеет родимое пятно	Является членом какого-либо клуба	Любит говорить	Может свистеть на пальцах
В последний год менял место жительства	Спит по воскресеньям до 10 утра.	Умеет играть в преферанс или покер	Обладает хорошим музыкальным слухом	Участвовал в первоймайской демонстрации

Участники свободно перемещаются и общаются друг с другом. Необходимо собрать подписи членов команды по диагонали, вертикали, горизонтали. Условие: участник может поставить свою подпись в формуляре лишь один раз. Тот, кто выполнил задание, поднимает руку и говорит «Бинго!». По завершении обсуждаются удачные и неудачные способы вступления в контакт и выхода из общения (фиксируются на доске).

Упражнение «Диктант»

Выбирают трех водящих, которые получают по одной картинке, составленной из геометрических фигур. Водящие по очереди описывают свои картинки, а группа пытается по словесному описанию нарисовать их. Рисуя первую картинку, группа не может задавать вопросы. При рисовании второй картинки участники могут задавать закрытые вопросы. О третьей картинке можно задавать открытые вопросы. Рисунки сравнивают с оригиналами. Вывод: для прояснения позиции собеседника важно задавать открытые вопросы.

Соревнование

Участники объединяются в группы на основе *броуновского движения*. Все свободно двигаются. Ведущий время от времени хлопает в ладоши и называет число от 2 до 7. По хлопку участники группируются по названному числу. «Лишних» (число участников не может быть кратным всем числам, которые называет ведущий) какая-то из групп должна спрятать внутри себя. Сформированные таким образом группы получают раздаточный материал – отрывок из повести В. Железнякова «Чучело» (глава 4) с описанием конфликта Васильева и его одноклассников (либо демонстрируется соответствующий видеофрагмент). Задача – за 5 минут придумать как можно больше открытых вопросов к этому тексту для «игры навывлет»: побеждает команда, которая последней сумеет задать вопрос.

Завершение занятия

Занятие 8. «Как правильно слушать собеседника?»

Цель – выявление закономерностей эффективной позиции слушателя и формирование навыков ее осуществления.

Материально-техническое оснащение: ватман (с правилами и этапами работы), «микрофон», ручки, карандаши, фломастеры, маркеры, бумага для рисования, мел или бумажный скотч, рабочие листы.

Приветствие

По сигналу ведущего все участники одновременно начинают приветствовать друг друга.

Упражнение-тест «Умею ли я слушать?»

Группа выстраивается в шеренгу на линии, отмеченной на полу мелом или бумажным скотчем. Ведущий произносит фразы, характеризующие поведение слушателя, а участники в ответ прыгают вперед (я так иногда делаю) или назад (я так никогда не делаю).

Фразы ведущего

1. В разговоре я не смотрю собеседнику в лицо, отворачиваюсь, разглядываю окружающие предметы, смотрю в окно.
2. Во время разговора я бываю суетлив.
3. Я редко улыбаюсь собеседникам.
4. Во время разговора я могу быть занят посторонними делами: играть ручкой, протирать стекла очков, проверять сообщения в телефоне.
5. Если беседа мне неинтересна или неприятна, я пытаюсь изменить тему.

6. Любую, даже самую серьезную беседу я стараюсь разбавить анекдотами и шутками.

7. Во время разговора я иногда задаю собеседнику вопросы не по делу, из любопытства.

8. Иногда, желая показать собеседнику, как я внимательно его слушаю, я явно переигрываю.

9. Я замечаю за собой, что иногда перебиваю собеседника.

10. После разговора с человеком мне становится многое про него понятно, даже то, чего не понимает он сам.

По завершении упражнения обсуждают те позиции, на которых оказались участники и которые связаны с качеством слушания. Важно подчеркнуть, что быть хорошим слушателем – это навык, этому можно и нужно научиться, чтобы успешно осуществлять медиацию. По итогам составляется список признаков хорошего слушателя (фиксируется на доске).

Мини-лекция «Техники активного слушания»

Основные техники активного слушания: *эмпатическое побрякивание, эхо, перефразирование, отражение чувств, резюмирование*. Их предназначение и алгоритмы реализации фиксируют на доске или флипчарте. *Враги* эффективного слушания – совет и оценка.

Упражнение «Абстракция»

Каждому участнику выдают по одному цветному карандашу (всего используется по три карандаша одного цвета). Участники закрывают глаза и за 1 минуту зарисовывают лист бумаги так, чтобы карандаш побывал во всех четырех углах, а на листе не осталось бы свободного пространства. Потом открывают глаза, рассматривают рисунок, думают, на что он похож, и дорисовывают его до осмысленного изображения, используя карандаши других цветов (3 минуты).

Участники объединяются в «тройки» по цвету карандаша, которым они рисовали в начале упражнения. Один становится рассказчиком, второй – слушателем, третий – наблюдателем. Задача слушателя – в течение 5 минут (ведущий следит за временем) поддерживать содержательную беседу с рассказчиком о его картине, используя техники активного слушания и открытые вопросы. Наблюдатель заполняет протокол (таблица 4), отмечая каждое применение того или иного приема активного слушания или допущенные ошибки:

Таблица 4

Протокол

Приемы активного слушания	Отметки об использовании
1. Эмпатическое побрякивание	
2. Перефразирование	
3. Отражение чувств	
4. Эхо	
5. Резюмирование	
6. Открытые вопросы	
Ошибки: совет, оценка	

По окончании работы в течение 2 минут наблюдатель сообщает результаты слушателю, и участники меняются ролями. Ситуация воспроизводится еще дважды, чтобы каждый попробовал себя во всех ролях. Проводится общее обсуждение: что получилось или не получилось, что оказалось легким или трудным, над чем следует поработать в повседневных ситуациях общения.

Завершение занятия

Занятие 9. «Что такое бесконфликтный стиль общения?»

Цель – выявление и анализ барьеров в общении.

Материально-техническое оснащение: ватман (с правилами и этапами работы), «микрофон», ручки, карандаши, фломастеры, маркеры, бумага для записей, шапочки (для упражнения «Роли»).

Приветствие

Участники приветствуют группу, обозначая свое настроение по роли, которая бы сейчас им подошла (персонаж кинофильма или мультика, художественной литературы и т. д.).

Упражнение «Роли»

Участники объединяются в группы с помощью приема «капитан» (задается вопрос о том, кто считает себя лидером; первые двое получают статус капитана и набирают себе команду, по очереди приглашая по одному участнику). Команды расходятся в разные углы помещения, участники получают «шапочки» (полоски бумаги, скрепленные в круг), на которых написаны их роли: «Игнорируйте меня»; «Спорьте со мной»; «Разжевывайте мне все, как маленькому»; «Общайтесь со мной уважительно, как с авторитетом»; «Соглашайтесь со всем, что я говорю»; «Восхищайтесь мной». Участники не могут видеть свою роль.

Задача команды – составить план мероприятий на ближайший праздник, общаясь с каждым участником так, как предписывает его роль. На составление плана дается 7 минут. Затем все возвращаются в общий круг и пытаются догадаться, что написано на их шапочке. Обсуждают впечатление от своей роли.

Упражнение «Условия бесконфликтного общения»

Участники, которые в разных командах играли одинаковые роли, объединяются в пары и составляют правила бесконфликтного общения (3–4 минуты). Затем все обсуждают общий список правил, фиксируют его, используя позитивные формулировки.

Упражнение «Барьеры»

Пары, сформированные в предыдущем упражнении, случайным образом объединяются в четверки. Каждая группа получает набор карточек, которые нужно разложить на две стопки: в одной стопке «Фразы – барьеры на пути бесконфликтного общения», а в другой – «Фразы – помощники на пути к бесконфликтному общению».

Список фраз

- Можно ли сказать, что самый трудный вопрос, который сейчас стоит перед тобой – это...?
- Похоже, тебе было очень обидно?

- Ты говоришь о том, что боишься экзаменов. Что именно тревожит тебя больше всего?
 - К сожалению, я не знаю, что такое *незавершенный геиштальт*. Не мог бы ты объяснить мне, что ты имеешь в виду?
 - Мне кажется, что в нашем разговоре мы все время возвращаемся к одной и той же теме.
 - Для чего тебе нужно добиться именно этой цели?
 - Если подводить итог нашего разговора, я бы отметил, что сегодня мы...
 - Говори помедленнее, я тебя не понимаю.
 - Я уверен, что ты впоследствии пожалеешь, что совершил именно этот выбор.
 - Я думаю, в сложившейся ситуации тебе лучше поступить следующим образом...
 - Посмотри на сложившуюся ситуацию иначе.
 - Твоя трактовка сложившейся ситуации ошибочна. Разве ты сам не видишь?
 - Я восхищен тем, как ты стойко переносишь свалившиеся на тебя беды!
 - Очевидно, твои проблемы связаны с недостатком воспитания.
 - Время лечит, тебе скоро станет легче.
 - Давай поговорим о чем-нибудь другом. Что еще ты хочешь мне рассказать?
 - Я тебя очень хорошо понимаю. В моей жизни тоже был такой случай. Однажды...
- Результаты обсуждают в общем круге, составляют единую раскладку.
- Завершение занятия*

Занятие 10. «Что такое *конфликтная личность* и как общаться с такими людьми?»

Цель – выявление закономерностей эффективного поведения в трудных коммуникативных ситуациях.

Материально-техническое оснащение: ватман (с правилами и этапами работы), «микрофон», ручки, карандаши, фломастеры, маркеры, бумага для записей, коробка, рабочие листы, карточки с именами участников в мешочке.

Приветствие

Участники приветствуют группу, оценивая свою общительность сегодня по шкале от нуля до пяти: кулак – ноль, количество пальцев соответствует баллу.

Упражнение «Копилка конфликтогенов»

Ведущий объясняет значение слова *конфликтоген* и предлагает сообща собрать копилку конфликтогенов. Участники записывают на листочках особенности общения, которые в некоторых ситуациях становятся конфликтогенами. По завершении ведущий знакомит всех с содержанием копилки. Вывод: время от времени *конфликтной личностью* может стать каждый; это не диагноз, а повод к размышлению.

Упражнение «Айсберг»

Организируют малые группы с помощью «Лотереи имен». Каждой группе выдают листы со схематичным изображением айсберга (надводная и подводная части разделены линией поверхности воды). Задача – в течение 5 минут в надводной части айсберга перечислить варианты поведения конфликтной личности, а в подводной – причины этого поведения (что на самом деле происходит с человеком?). Результаты представляют в общем круге, и ведущий их обобщает.

Упражнение «Четыре квадрата»

Каждый участник берет лист бумаги и делит его на четыре квадрата. В углу каждого квадрата ставит цифры 1, 2, 3, 4.

В квадрате 1 кратко описывает пять качеств, которые ему нравятся в себе и которые он считает положительными. В квадрате 3 – пять негативных качеств. Участники могут быть абсолютно искренними, так как записи вслух читать не будут. Участникам предлагается внимательно посмотреть на записи в квадрате 3 и переформулировать их для квадрата 2 так, чтобы они выглядели как положительные (как их назвал бы любящий человек, которому нравится все?). Далее участники стараются представить, как положительные качества, описанные в квадрате 1, воспринимает человек, который их оценивает негативно. Формулировки с точки зрения «врага» нужно записать в квадрате 4.

По завершении работы лист бумаги складывают так, чтобы были видны только квадраты 1 и 2. Затем – только квадраты 3 и 4. Результаты обсуждают. Ведущий демонстрирует возможности использования данной схемы для анализа поведения человека, который кажется конфликтным: можно найти в оппоненте позитивные качества и изменить отношение к нему. Эта схема может быть использована для анализа собственных качеств с позиций оппонента.

Упражнение «Памятка»

Участники разрабатывают и оформляют памятку «Правила общения с конфликтными людьми». Памятки представляют в общем круге.

Завершение занятия

Литература

1. Асмолов, А. Г., Солдатова, Г. У., Макаруч, А. В. Искусство жить с непохожими людьми: психотехника толерантности. – Москва : Московия, 2009. – 311 с. – Текст : непосредственный.
2. Живая Конвенция и школьные службы примирения. Теория, исследования, методики. Москва : Просвещение, 2011. – 168 с. – Текст : непосредственный.
3. Капшук, О. Н. Игротерапия и сказкотерапия: развиваемся, играя. – Текст : непосредственный / О. Н. Капшук. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. – 221 с.
4. Максудов, Р. Р. Восстановительная медиация. Практическое руководство для специалистов, реализующих восстановительный подход в работе с конфликтами и уголовно-наказуемыми деяниями с участием несовершенно-

летних. / Р. Р. Максудов. – Москва : Маркетинг, 2011. – 112 с. – Текст : непосредственный.

5. Восстановительные программы в работе с детьми и семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации. – Москва : Судебно-правовая реформа, 2014. – 152 с. – Текст : непосредственный.

3.5 «На пороге взросления»: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности

*Т. А. Лабутина,
победитель регионального конкурса
методических разработок
мастер-классов педагогов-психологов
по сопровождению семей,
воспитывающих детей
(оператор конкурса ГАУ ДПО ЯО ИРО)*

Актуальность программы

Ранняя юность – особый этап развития человека, связанный с переходом от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости.

В современном мире социальные изменения настолько быстры и значительны, что сегодняшним юношам и девушкам необходимы не устоявшиеся знания и умения, а готовность к самостоятельному принятию решений, творческая инициатива и социальная ответственность. Каждому, кто пытается идти в ногу с новым веком, необходимо умение владеть своими мыслями и чувствами, умение мобилизоваться и преодолевать сложности.

В связи с этим отметим важность использования психокоррекционных тренингов при работе с группой старшеклассников, так как тренинг – одна из активных форм обучения, воспитания и развития. Тренинги позволяют каждому участнику проявлять свои индивидуальные качества, умение работать как в группе, так и самостоятельно, заниматься творчеством, реализовывать потребности в самораскрытии, уточнять жизненные цели и профессионально самоопределяться.

Актуальность программы обусловлена необходимостью прививать подросткам реалистичное видение будущего и позитивное отношение к жизненным перспективам. Достижение высокого уровня развития умений и навыков жизненного планирования предполагает:

- комплексную и адекватную оценку личностного потенциала, стиля социальной самореализации и применяемых механизмов защиты;
- системный анализ прошлого и настоящего жизненного опыта в целях превращения негативных и позитивных переживаний в адаптивные ресурсы личности;

- постановку реалистичных, позитивно формулируемых жизненных целей на основе представлений о своём месте в мире и с учетом личностных ожиданий в отношении будущего;
- разработку стратегий достижения цели на основе оценки и отбора их наиболее оптимальных вариантов;
- оценку вероятных трудностей в процессе реализации поставленных целей и выработку вариантов упреждающего поведения;
- выработку индивидуальных стратегий управления временными ресурсами, необходимыми для достижения целей.

Гармонизацию психоэмоционального состояния, положительное влияние на развитие речи, мышления и воображения обеспечивают формы и методы работы, применяемые в программе: песочная терапия, упражнения со световыми столами, метафорические (ассоциативные) карты, медиативная музыка и т. д.

Цель программы – развитие социальной и психологической компетентности личности, связанной с умением ставить реалистичные жизненные цели и успешно планировать сценарии их достижения.

Задачи

- овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром;
- поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее»;
- развитие самосознания, навыков самоанализа, рефлексии, активности в преодолении психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению;
- осознание *я – образа* в прошлом, настоящем и будущем (его основных составляющих).

Ожидаемые результаты

- сформированные
- понятия *личность, индивидуальность*;
- представления о себе как об уникальной личности и о путях формирования данной личности;
- навыки самоанализа, рефлексии, помогающие полноценному самовыражению;
- умения осознавать и принимать свой *я – образ* в прошлом, настоящем и будущем;
- умения находить, активизировать, использовать ресурсы личностного развития.

Форма и объем занятий

Программа включает в себя 6 занятий продолжительностью 1,5–2 часа (2 урока по 45 минут).

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Занятия проводятся в группе с наполняемостью не более 10–12 человек.

Комплектование группы проводится на добровольных началах с опорой на информированность, открытость и спонтанность. Формирование чувства сплоченности в группе – важная характеристика процесса, поэтому после второго занятия новые участники в группу не принимаются, даже если из первоначального состава кто-то выбывает.

Оценка результатов деятельности осуществляется в ходе наблюдения, рефлексии, беседы.

Материально-техническое оснащение

Аудитория. Аудиторная доска с магнитной поверхностью и приспособлениями для крепления демонстрационных материалов. Мягкие стулья, журнальный стол. Канцелярские принадлежности: листы формата А4, шариковые ручки, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки, гуашь, кисточки, баночки с водой, бланки для выполнения заданий. Песочница с миниатюрными фигурками; кинетический песок; световые столы; кварцевый песок; наборы метафорических карт; аудиозапись с релаксационной музыкой.

Тренинг № 1 «Мой мир»

*«Главное – ладить с самим собой»
Ф.-М. Вольтер*

Цель – развитие самосознания обучающихся старших классов, навыков самоанализа, рефлексии, активности в преодолении психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Упражнение «Имя и образ»

Участники, чтобы познакомиться, на листке бумаги («визитка») записывают своё имя для тренингов и рисуют тот образ, с которым оно ассоциируется у самого участника: например, *Наталья – облачко*.

Упражнение «Говорящие руки»

Цель – эмоционально-психологическое сближение участников.

Участники, стоя лицом друг к другу, образуют два круга – внутренний и внешний. Ведущий дает команды, которые участники в образовавшейся паре молча выполняют. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций для участников в парах: «Поздороваться с помощью рук»; «Побороться руками»; «Помириться руками»; «Выразить поддержку с помощью рук»; «Пожалеть руками»; «Выразить радость»; «Пожелать удачи»; «Попрощаться руками».

Правила работы в тренинговой группе

– *Добровольность*. В упражнениях участвуют все, но если кто-то не хочет, чтобы выполненное им задание (рисунок или письменные ответы) выносились на всеобщее обозрение, то он может этого не делать. С этой целью используется запрещающий знак, который придумывают ребята: с его помощью ученик сигнализирует остальным, что он не готов говорить (например, скрещенные руки или рука, закрывающая рот).

– *Искренность*. Следует выражать только собственное мнение. Лучше промолчать, чем говорить не то, что думаешь на самом деле.

– *Уважение других учеников*. Всем предоставляются равные права и возможности.

– *Внимательное слушание*. Необходимо воспринимать слова друг друга, не перебивая, не обзывая и не высмеивая; обсуждать только действия, а не самого человека. Говорить по очереди – только тогда, когда в руках мяч.

– *Безоценочность*. На занятиях по психологии не существует правильных или неправильных ответов (в этом отличие от других уроков). *Правильный* ответ ученика – это тот, который на самом деле выражает его мнение. Недопустимость никаких оценок в адрес другого: «Мне не нравится, что сказал... Я считаю, что не работал на занятиях...» и т. д.

– *Конфиденциальность*. Не передавать высказывания участников тем, кто не работает в группе.

– *Бережное отношение к другим*. Никому не причинять боли – ни моральной, ни физической.

– *Доверительный стиль общения*.

– *Общение по принципу «здесь и сейчас»*.

– *Активное участие во всех упражнениях*.

Упражнение «Лесенка моих ролей»

Каждый участник старается понять, кем он является, какие роли играет в жизни. Для этого необходимо из списка с подсказками выбрать для себя наиболее комфортные роли и те, которые вызывают некоторое смятение. Затем в течение 3 минут придумать, как с помощью пантомимы презентовать ту роль, которая ему в данный момент больше нравится.

Список с подсказками: «Человек, юноша, девушка, дочь, сын, ученик, ученица, друг, подруга, приятель, знакомая, племянник, племянница, возлюбленный, возлюбленная, лидер, тиран, жертва, наблюдатель, прохожий...»

Упражнение – разминка «Фруктовый салат»

Участники делятся на «яблоки», «груши», «бананы». По команде «яблоки» именно эти участники меняются местами, а кто не нашел места, становится ведущим. По команде «фруктовый салат» все меняются местами.

Притча

Ведущий: «Мы определились с тем, какие роли играем в жизни. Что мешает нам быть успешными и чувствовать себя комфортно в другой роли? Возможно, что ответ нам подскажет притча». Чтение притчи «Открытые возможности» [6].

Обсуждение притчи. Ведущий особое внимание уделяет тому, по какой причине человек не смог добиться того, что было возможно.

Упражнение «Мой мир»

Участники работают с песочницей и миниатюрными фигурками, стремясь отразить свое внутреннее состояние. Вопросы для *обсуждения*: «Каковы ваши впечатления, ощущения от процесса создания песочной картины?»; «Что для вас является особенно важным в этой картине?»; «Как сюжет или герои вашей композиции могут помочь вам в жизни?»; «Быть может, вы сделали для себя некое открытие или важное наблюдение? Если это так, хотели бы вы об этом рассказать?»

Упражнение «Ассоциации»

Каждый участник записывает *слова* – ассоциации, завершающие фразу:

- Если мой мир – это постройка, то она...
- Если мой мир – это цветок, то он...
- Если мой мир – животное, то он...

- Если мой мир – это музей, то он...
- Если мой мир – геометрическая фигура, то она...
- Если мой мир – настроение, то оно...
- Если мой мир – сказочный герой, то...
- Если мой мир – фильм, то...

Упражнение «Кувшин моего внутреннего мира»

Ведущий: «Внутренний мир человека можно представить в виде кувшина. (На доске заранее прикреплен вырезанный из листа ватмана кувшин желтого цвета). Что же находится в этом кувшине? Отношение человека к самому себе, к окружающему миру, к другим людям, а также чувства, которые человек испытывает в той или иной ситуации. Наполним кувшин тем, что помогает человеку быть в гармонии с самим собой и с другими. На самоклеящихся листочках напишите то, что считаете необходимым (возможно, это будут чувства, ценности, потребности). Как только вы заполните листочки, наклейте их на кувшин». (Время на проведение упражнения – 5–7 минут)».

Затем ведущий читает, чем участники наполнили кувшин. Рефлексия
Работа с метафорическими картами «Огонь, мерцающий в сосуде»

Ведущий: «Я предлагаю вам выбрать ещё один сосуд, но его вы наполните своим настроением, с которым уйдёте с тренинга. Выберите сосуд, который похож на вас. Выберите карты, похожие на ваше настроение. Расскажите о своем выборе».

Тренинг № 2 «Личность. Становление личности»

Цель – познакомить с понятием *личность, индивидуальность*; показать уникальность личности; дать представление о путях формирования личности.

Ведущий: «Познакомьтесь с высказываниями о человеке. Решите, какое высказывание понравилось вам больше остальных и почему».

Высказывания на слайде

- «Наша личность – это сад, а наша воля – ее садовник».
- «У каждого человека три характера: тот, который ему приписывают; тот, который он сам себе приписывает; и, наконец, тот, который есть в действительности» (В. Гюго).
- «В каждом человеке природа всходит либо злаками, либо сорной травой; пусть он своевременно поливает первое и истребляет второе» (Ф. Бэкон).
- «Человеком быть трудно. Стать человеком – большая работа» (Э. Межелайтис).

Упражнение «Меня зовут...»; «Я люблю себя за то, что...»

Цель – создание рабочей атмосферы, доверительного отношения.

Каждый участник по очереди говорит две фразы: «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...».

Упражнение «Приветствие»

Цель – эмоционально-психологическое сближение участников.

Участники, стоя лицом друг к другу, образуют два круга – внутренний и внешний. Внутренний круг стоит неподвижно, а внешний передвигается

по часовой стрелке. Необходимо по-разному поздороваться – как незнакомые люди; как хорошие друзья; как поссорившиеся или стеснительные люди; как получившие пятерки по всем предметам; как сердитые друг на друга или уверенные в себе люди; просто счастливые.

Упражнение «Шкала развития»

Перед каждым подростком на листе бумаги изображена линия времени.

Ведущий: «Точка – это настоящее, данный момент, начало занятия. Посмотрим вперед, туда, где конец занятия. В конце занятия каждый из вас на шкале времени поставит точку, которая будет означать, насколько вы смогли понять свою индивидуальность, индивидуальность одноклассников и оценить себя как личность».

Ведущий: «Личность – человек, наделенный особыми психическими свойствами, познающий и преобразующий мир и занимающий определенное место среди людей. Личностью не рождаются, а становятся постепенно. Развитие личности осуществляется с первого года жизни. Формирование личности определяется биологическими данными, средой (природной и социальной), воспитанием и обучением, активностью самой личности, познанием, общением и трудом (умственным и физическим).

Что такое человек? Чем он отличается от животных? Великие мыслители пришли к выводу: самым важным отличием человека от животного является то, что он существо общественное (социальное). Ребенок становится человеком только в обществе. Детеныши животных от рождения имеют инстинкты, которые помогают им ориентироваться в мире: что можно и чего нельзя есть, на кого можно нападать, а кого следует опасаться. Новорожденный ребенок – самое неприспособленное существо. И человек из него вырастает только в семье, в обществе, где учат его жить, дают ему знания об окружающем мире, умение трудиться. Человек становится человеком, личностью только среди людей, с их помощью осознавая самого себя, окружающий мир, с их помощью овладевая речью.

Вспомним сказку Р. Киплинга «*Книга джунглей*» и ее героя – *Маугли*, воспитанного в звериной стае. Замысел этой книги у автора возник не на пустом месте. В настоящее время существует около 4 тысяч официальных свидетельств подобных случаев. «*Дети джунглей*» оказывались с самого раннего возраста в стае диких животных (чаще волков) и не имели ни речевого, ни социального опыта. После возвращения в нормальные условия приобщить их к человеческой жизни уже не представлялось возможным, несмотря на усиленный уход и специальные занятия. Максимальное количество слов, которому удалось научить всего нескольких таких детей, составляло не более 45. Дети, находившиеся в среде животных первые 6 лет жизни, уже не могут освоить человеческую речь, осмысленно общаться с другими людьми, ходить прямо. Реабилитация ни в одном случае не была полноценной. Навыки животных (хождение на четвереньках, сыроядение, звериные звуки и привычки), приобретенные в раннем возрасте, имели устойчивый характер. В первые 5–7 лет жизни ребенок получает 70 % всей жизненной информации.

В средние века считалось, что ребенок должен заговорить на языке своих родителей, даже если его этому никто не будет учить. Один падишах усомнился

в этом и решил поставить жестокий опыт: нескольких грудных детей поселили в отдельных комнатах, а ухаживали за ними глухонемые слуги. Через семь лет, войдя в эти комнаты, падишах с мудрецами услышали бессвязные крики, вопли, шипение и мяуканье молодых звероподобных существ.

Послушайте стихотворение и подумайте, согласны ли вы с автором. Свою точку аргументируйте.

Для человека мысль – венец всего живого.
А чистота души есть бытия основа.
По этим признакам находим человека:
Всех тварей на земле превыше он от века.
А если он живет, не мысля и не веря,
То человек не отличается от зверя.

Анвар

Надпись на Дельфийском храме гласит: «Познай самого себя». Именно с познания самого себя начинается определение цели жизни. Человеку нужно понять, кто он такой, знает ли он себя.

Быть личностью – это обладать свободой выбора, делать выбор в соответствии со своей позицией, оценивать последствия принятого решения и отвечать за них, регулировать свое поведение. Какого человека можно назвать личностью? Собственные взгляды и отношение к миру, людям, делу, происходящим событиям, собственные суждения, оценки позволяют человеку быть относительно устойчивым и независимым от поступков и воздействия окружающих. Главным признаком личности является способность поступать по своему внутреннему убеждению, не перекладывая ответственность на других; противостоять обстоятельствам, вмешиваясь в ход событий; брать на себя ответственность за происходящее.

Упражнение «Личность»

Ведущий: «На листе бумаги напишите вертикально слово *личность* и для каждой буквы подберите слова, обозначающие качества, необходимые человеку, чтобы быть личностью».

Л – любознательность, любопытство
И – искренность
Ч – честность
Н – надежность
О – ответственность, отважность, отзывчивость
С – смелость, сила
Т – твердость, терпимость
Ь

Вопросы

- Какие из данных качеств вы считаете самыми важными?
- Почему эти черты для вас важны?
- Хотите ли вы добавить ещё какие-то черты?
- Обязательно ли иметь все эти черты, чтобы быть личностью?

Упражнение «Части моего Я» (с использованием световых столов)

Наше Я – это наше тело, наши мысли, чувства, ощущения, отношения, наша духовность. Мы существуем в определённом пространстве, питаемся определённой пищей. Каждая часть нашего Я играет свою роль, но все они взаимодействуют друг с другом, создавая магический узор. Живём ли мы полноценной жизнью? Прислушиваемся ли мы к своему организму? Своим ощущениям? Даём ли мы волю нашим чувствам и интеллекту? Довольны ли мы своими отношениями с окружающими? Подумав над этими вопросами, прислушавшись к каждому проявлению своего Я, спросите себя о его самочувствии и нарисуйте условный узор вашего Я.

Советы

Чтобы быть здоровыми и чувствовать полноту жизни, мы должны:

- 1) оказывать внимание своему телу, любить его, заботиться о нём, развивать его;
- 2) развивать свой интеллект, обучаться новому, окружая себя тем, что стимулирует мыслительную деятельность: книгами, работой, общением, посещением специальных курсов;
- 3) учиться управлять своими чувствами;
- 4) развивать ощущения, учиться методам заботы об органах чувств, использовать их как дорогу жизни, соединяющую наш внутренний и внешний мир;
- 5) гармонично решать всевозможные проблемы;
- 6) изучать свои физические проблемы и учиться их удовлетворять;
- 7) создавать себе комфортное пространство из звуков, цвета, тепла, воздуха;
- 8) развивать в себе способность чувствовать пульс жизни, полностью раскрываться и принимать себя.

Ведущий: «Каждая личность имеет свои интересы, увлечения и, конечно же, ценности. Выполняя следующее упражнение, вы сможете определить, что для вас является важным».

Упражнение «Ранжирование»

Расставить ценности по значимости.

1. Наличие хороших и верных друзей.
2. Интересная работа.
3. Уверенность в себе.
4. Творчество.
5. Счастливая семейная жизнь.
6. Здоровье.
7. Материально обеспеченная жизнь.
8. Свобода, независимость в действиях и поступках.
9. Любовь.
10. Познание, стремление к новому – учеба.
11. Красота природы и искусство.

Вывод: человек сам определяет свои ценности, строит жизнь в зависимости от ценностей, которые ставит на первое место.

Тест «Синяя птица»

Однажды в окно Вашей комнаты неожиданно влетает синяя птица и попадает в ловушку. Что-то в этой заблудившейся птице привлекает Вас, и Вы решаете оставить ее у себя. Но, к Вашему удивлению, на следующий день птица меняет цвет с синего на золотой! Эта очень необычная птица меняет цвет каждую ночь – на утро третьего дня она ярко-красная, а на четвертый день она становится совершенно черной.

Когда Вы просыпаетесь на пятый день, птица

- 1) не меняет цвет; остается черной.
- 2) возвращается к своему изначальному синему цвету.
- 3) становится белой.
- 4) становится золотой.

Представили?

Птица, которая влетает в Вашу комнату, кажется символом удачи, но неожиданно она меняет цвет, заставляя Вас беспокоиться о том, что счастье будет непродолжительным. Ваша реакция на эту ситуацию демонстрирует, как Вы реагируете на трудности и неопределенность в реальной жизни.

Ключ к тесту

1. Птица осталась черной: вы смотрите на жизнь пессимистически, склонны полагать, что если ситуация ухудшилась, то она уже не нормализуется. Подумайте: если все так плохо, то хуже уже не будет. Помните, нет дождя, который не закончился бы, и нет ночи, после которой не наступил бы рассвет.

2. Птица снова стала синей: вы практичные оптимисты, верите, что жизнь – это смесь хорошего и плохого и не стоит бороться с этой реальностью. Вы принимаете неприятности без излишнего беспокойства.

3. Птица стала белой: под давлением ведете себя спокойно и решительно, не тратите время на волнения и нерешительность, даже в кризис. Если ситуация становится слишком скверной, Вы чувствуете, что лучше вовремя прекратить это невыгодное дело и поискать другой путь к своей цели, чем увязнуть в никому не нужном горе. Этот подход означает, что все вроде бы происходит естественным образом и по-вашему.

4. Птица стала золотой: вы бесстрашны, не знаете, что такое давление. Для вас каждый кризис – это благоприятная возможность. Вас можно сравнить с Наполеоном, который сказал: «...Невозможно – это не французское слово». Но будьте осторожны, не давайте своей безграничной уверенности взять над вами верх. Грань между бесстрашием и безрассудностью очень тонкая.

У речки стоял удивительный домик.
В том домике жил удивительный гномик.
До пола была у него борода,
А в той бороде проживала Звезда.

Не знал ни забот, ни тревог этот гном:
Звезда освещала собою весь дом,
И печку топила, и кашу варила,

И сказки ему перед сном говорила.
И гном с восхищеньем чесал в бороде,
Что было, конечно, приятно Звезде.
Кормилась она только крошками хлеба
И ночью гулять выходила на небо.

Так шли потихоньку года и века...
Но кончилась в доме однажды мука.
И гном, распростившись с насиженной печкой,
С рассветом отправился в город за речкой.
А в городе том не носили бород...

– Ха-ха, хо-хо-хо! – стал смеяться народ.
– Вот чучело! – каждый ему говорил.
И гном испугался. И бороду сбрил.
И на пол упала его борода,
И тут же его закатилась Звезда.

У речки теперь есть обыкновенный дом.
Живёт в этом доме обыкновенный гном.
Опять отросла у него борода.
Но больше к нему не вернулась Звезда.

А. Усачёв

- О чём это стихотворение?
- Что делает нас непохожим на других?
- Что такое индивидуальность?

Ведущий: «Личность каждого человека наделена присущим только ей сочетанием черт и особенностей, которые образуют ее *индивидуальность*. *Индивидуальность* – это неповторимое сочетание психологических особенностей личности, то особенное, специфическое, что отличает данного человека от всех других. *Индивидуальность* проявляется в темпераменте, чертах характера, привычках, интересах. Чтобы создать себя, надо определить свой образ жизни. У каждого человека свой внутренний мир, свои особенности памяти, мышления, внимания, свои интересы и потребности, он по-своему ощущает и воспринимает окружающий мир, по-своему проявляет эмоции, свой характер.

Трудно представить общество, в котором все люди абсолютно одинаковы. Как прекрасно, что все люди разные! Прекрасна жизнь, расцвеченная многими красками.

С. И. Ожегов в своём словаре дал такое определение: «Индивидуальность – это особенности характера и психического склада отличающее одного человека, как личность, от другого».

Л. Н. Толстой сравнивал людей с реками: «...вода во всех одинаковая, и везде одна и та же, но каждая река бывает то узкая, то быстрая, то чистая,

то холодная, то мутная, то тёплая. Так и люди. Каждый человек носит в себе зачатки всех свойств людских и иногда проявляет одни, иногда другие и бывает часто совсем не похож на себя, оставаясь все между тем одним и самим собой».

- Что хотел сказать Л. Н. Толстой этими словами?

Существуют три неразделимых понятия: *индивид* – каждый отдельный человек; *индивидуальность* – неповторимость каждого человека; *личность* – социальная характеристика человека (взгляды, способности, потребности, интересы, ценности)

Упражнение «Все мы разные»

У участников одинаковые по форме, размеру, качествам, цвету листы бумаги.

Слушая инструкцию, участники складывают лист пополам; отрывают правый верхний уголок; опять складывают лист пополам; снова отрывают верхний правый уголок; снова складывают лист пополам; снова отрывают правый верхний уголок.

Развернув листы, раскладывают их на столе по кругу. Пробуют найти среди получившихся снежинок свою и еще одну точно такую же. Снежинки должны быть совершенно одинаковыми.

Ведущий предлагает рассмотреть ещё раз все снежинки, представляя, что это – люди, и мысленно ответить на вопросы: «Какие чувства возникают при рассматривании листов?»; «Какие снежинки не нравятся? Что с ними хотелось бы сделать?»; «Что хочется сделать с теми снежинками, которые понравились?»; «Какие чувства они вызывают?»

Затем участники закрывают глаза и делают несколько шагов по кругу, наугад выбирают одну из снежинок. Открыв глаза, разглядывают выбранную снежинку и решают, что им нравится в ней, а что не нравится. Если досталась своя собственная снежинка, решают, что в ней хочется изменить.

Ведущий, как бы размышляя вслух: «Сейчас вы испытываете чувства, моделирующие ситуацию жизненного выбора с заранее неизвестными последствиями и готовность человека принять неизвестный ему выбор. Какой вывод вы делаете для себя?»

Вывод: одинаковых людей нет, различны способности, возможности, личностные качества, поэтому снежинки получились разные, хотя задание было для всех одинаковое. Каждый человек по своей природной сути уникален. Важно понять свою уникальность, полюбить себя таким, какой ты есть, стремясь при этом к лучшему, развивая и воспитывая себя.

Упражнение «Гром, ураган, землетрясение»

Участники делятся на тройки (первый, второй, третий). В каждой тройке двое берутся за руки, образуя «домик», а третий становится между ними, это «житель домика». По команде ведущего: «Гром!» – «жители» пытаются найти себе новый «домик» и забегают в центр другой пары. По команде: «Ураган!» – «домики» ищут себе новых «жителей». А по команде: «Землетрясение!» – все тройки распадаются и образуют новые. Задача ведущего – найти себе новую тройку. Тот, кто не успел найти себе «домик» или нового «жителя», становится ведущим.

Упражнение «Какой Я!»

Работа с метафорическими ассоциативными картами «Калейдоскоп».

На столе лежат разные цветные карточки с яркими изображениями.

Каждый участник вытаскивает карту и от имени карты рассказывает о себе: чем он отличается от других.

Упражнение «Индивид – индивидуальность – личность»

Работа с кинетическим песком.

Участники берут песок в руки, взаимодействуют с ним, стараются почувствовать его, согреть своим теплом. Затем пробуют создать образ своей личности.

Обсуждение

Рефлексия

Упражнение «Шкала развития»

У каждого подростка на листе бумаги изображена линия времени. Ведущий предлагает участникам на «шкале развития» поставить точку, которая обозначает, насколько они смогли понять свою индивидуальность, индивидуальность одноклассников и оценить себя как личность.

Тренинг № 3 «Мир моими глазами»

Цель – подвести старшеклассников к осознанию временных промежутков своей жизни; развивать способность прислушиваться к своим потребностям, определять свои цели и жизненный путь.

Упражнение «Это Я!»

Работа с метафорическими ассоциативными картами «Тотемные животные»

Каждый участник вытаскивает ту карту, которая ему понравилась, и отвечает на вопросы: «Каков характер животного?»; «Какова его роль?»; «О чём животное мечтает?»; «Кто окружает его?»

Упражнение «Фраза по кругу»

Ведущий передаёт одному из участников группы речевое сообщение, тот в свою очередь передаёт это же сообщение, но невербально (с помощью мимики и жестов). Так фраза передаётся по кругу всем участникам группы. Затем каждый проговаривает вслух, что он понял. Возможные фразы: «Жизнь дана на добрые дела»; «Жить прожить – не поле перейти»; «Вся наша жизнь – игра».

Ведущий выясняет, что было сложнее: понять сообщение или передать его.

Релаксация

Звучит тихая спокойная музыка.

Ведущий: «Постарайтесь расслабиться, прислушаться к звукам музыки и представить себя странником на большой дороге жизни. Посмотрите на свою дорогу: какая она? У кого-то дорога напоминает проселочную или городскую трассу, кто-то видит её широкой и прямой, кому-то из вас она представляется узкой и извилистой. Обратите внимание на то, что у вас под ногами: песок, земля, камни. Куда ведёт ваша дорога? Что у нее справа, слева? Почувствуйте, как дорога жизни делится с вами своими силами. Сконцентрируйте своё внимание на том, что даёт вам жизнь. От чего вы получаете удовольствие? И если на вашем пути встречаются препятствия, какие силы дают вам возможность их преодолеть? Поблагодарите жизнь за то, что она даёт вам силы и пополняет

ваш опыт каждый день, каждый час. У вас многое за плечами, но сколько ещё впереди! А теперь вам пора возвращаться в комнату. Можно потянуться, расправить плечи».

Рефлексия (по желанию участников)

Участники рассказывают о том, что увидели во время своего путешествия.

Упражнение «Стрела жизни»

На листах бумаги нарисованы различные варианты стрелок: прямые, круговые, зигзагообразные, витиеватые. Ведущий предлагает участникам выбрать или самим придумать ту стрелку, которая соответствует их видению дороги жизни, и изобразить её на своем листе.

Рефлексия

Участники рассказывают, почему выбрали именно эту форму стрелки и где на этой стрелке они в данный момент находятся.

Ведущий: «Жизнь состоит из разных событий, какие-то запоминаются больше, какие-то меньше. На своих стрелках отметьте треугольниками те события, которые запомнились вам и вызвали у вас сильные чувства. Если это хорошие события, то треугольник будет стоять над линией вашей жизни, а если нет, то пусть он снизу поддерживает линию жизни, – ведущий показывает вариант выполнения задания на доске. – Распределите треугольники не только в прошлом, от рождения до настоящего момента, но и в том будущем, каким вы представляете его себе».

Ведущий наблюдает за тем, на что ориентирован каждый участник тренинга, каких треугольников больше на стрелке его жизни. Говорит о том, что у каждого человека есть люди, которые на протяжении жизненного пути помогали ему или мешали, т. е. каким-то образом влияли на человека и делали его таким, каков он есть.

Упражнение «Сделаю из них я три гудочка»

Работа с метафорическими ассоциативными картами «Дерево».

Участники выбирают последовательность карт с изображениями деревьев, отражающих основные стадии их личностного развития (детство, отрочество, юность). Рядом с каждой карточкой кладут изображения тех людей (тоже в виде деревьев), благодаря которым участники оказались на том или ином этапе своей жизни. Каждый старается понять, кто его «взрачивал» (ухаживал за ним, лелеял его), а кто заламывал, подравнивал, пересаживал? Думает, почему эти люди вели себя по отношению к нему именно таким образом, что ими двигало? И как это повлияло на человека: укрепило или сломало?

Упражнение «БИГ-МАК»

Участники организуют большой круг, объединяются в пары. Каждая пара выбирает словосочетание из двух слов, которые часто употребляются вместе. Например, один говорит: «Биг», – другой: «Мак»; один: «Ореховое», – другой: «Масло». Затем, по условиям игры, нужно закрыть глаза и не открывать их до конца события. Ведущий перемешивает команду так, чтобы партнеры по паре были далеко друг от друга. Участники с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг друга. Как только пара воссоединилась, она отходит в сто-

рону, чтобы не мешать тем, у кого глаза еще закрыты. По завершении каждая пара сообщает всем свое словосочетание. Для этого упражнения нужна большая площадка.

Упражнение «Перекресток на жизненном пути»

Ведущий: «Мы часто стоим перед выбором, от которого зависит наше будущее. Этот выбор можно представить в виде перекрестка. Дорога привела нас с вами к одному из таких перекрестков. Вы остановились и задумались над тем, по какому пути идти дальше? О чём вы думаете, что вы чувствуете?»

Перед вами лист бумаги с линией вашей жизни. Отметьте на ней перекрестки, когда вам предстояло сделать выбор. Куда вы хотите прийти? Что возьмете с собой в дорогу из прошлого и настоящего, зависит только от вас. Что встретится вам на пути и чему вам придётся научиться, пока остается неизвестным. Однако то, как вы относитесь к своей жизни в целом, к самому себе, безусловно, оказывает влияние на ваше будущее. В Японии говорят, что 80% нашего будущего зависит от того, сколько времени мы вкладываем в настоящее. Чтобы добиться результата, необходимо четко определить цель и спланировать её достижение».

Упражнение «Образ цели»

Работа с кинетическим песком.

Ведущий: «Я предлагаю вам создать образ одной из целей, к которой вы стремитесь. После того, как вы создадите образ цели, изобразите шаги, необходимые для её достижения».

Рефлексия.

Работа с метафорическими ассоциативными картами «Цвета и чувства»

Каждый из участников выбирает одну карточку, которая отражает его мир в цвете.

Вопросы

- Почему участник выбрал именно эту карточку?
- Каким человек видит этот мир?

Тренинг № 4 «Я в настоящем, прошлом и будущем»

Цель – помочь участникам группы осознать свой «Я – образ» в прошлом, настоящем и будущем и его основные составляющие.

Ведущий: «Поднимите руку те, у кого сейчас *хорошее* настроение. Поднимите руку те, у кого сейчас *плохое* настроение. Поднимите руку те, *кто знает*, что мы сейчас будем делать. Поднимите руку те, у кого в группе есть друзья. В тренинге есть одно важное условие: задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее, а чтобы сделали все».

Метафорическая история «Спор трёх мудрецов» [8].

Вопросы для обсуждения

- На ваш взгляд, что важнее для человека: прошлое, настоящее или будущее?
- Как вы считаете, зависит ли значение данных временных отрезков от жизненного цикла человека?

Упражнение «Настоящее, прошлое, будущее»

Работа с метафорическими ассоциативными картами «Цвета и чувства».

Каждый участник выбирает по одной карте, отражающей его отношение к прошлому, настоящему и будущему. Карты желательно выбирать, доверившись первому впечатлению. Ведущий предлагает участникам написать стихотворение на основе выбранных карт. Для написания стихотворения в пять строк можно использовать модель синквейна:

в 1-ой строке – слово, обозначающее описываемый объект или явление;

во 2-ой строке – два прилагательных, называющих признаки объекта;

в 3-ей строке – три глагола, отражающих действия объекта;

в 4-ой строке – фраза, выражающая личное отношение автора к описываемому явлению или объекту;

в 5-ой строке – одно слово – резюме, характеризующее суть темы.

Работа может быть продолжена написанием картин на тему настоящего, прошлого или будущего.

Упражнение «Десять ценностей»

Цель – выстраивание списка жизненных ценностей в контексте временной перспективы (прошлое, настоящее и будущее) и оценка их с позиций: *я обрёл – я обретаю – я обрету*.

Ведущий раздает участникам ленты жизненного пути и просит развернуть их перед собой, отметив на них своё видение отрезков прошлой, настоящей и будущей жизни тремя разделительными линиями. Каждый самостоятельно делит свою линию жизни на три отрезка. Затем участникам раздаются по пять карточек, на которых написаны жизненные ценности (здоровье, семья, материальный достаток, интересная работа, верные друзья), и пять карточек для свободного заполнения. Участники располагают карточки на линии жизни.

Вопросы

- В какой последовательности расположены ценности на линии жизни?
- На каком отрезке временной перспективы сосредоточено больше всего ценностей?
- Какие сложности возникли в формулировании дополнительных ценностей?
- Какие чувства участники испытывали, выстраивая ценности на линии жизни?

Упражнение «Против течения и по течению»

Цель – предоставить участникам возможность на психофизиологическом уровне пережить опыт движения по течению и против течения, стимулирующий осмысление того, что в жизни каждого человека бывают периоды везения и невезения, каждый из которых представляет ценность для человека.

Участники представляют, как в будущем им предстоит двигаться и против течения, преодолевая различные негативные факторы и условия жизни, и по течению, используя благоприятные возможности и обстоятельства. Группа выстраивает стулья в ряд шириной не более 1,5 м, изображающий как бы *жизненный путь*. Ведущий просит каждого из участников двигаться против течения, преодолевая пространство, заполненное людьми, препятствующими его

движению. Роль препятствий на этом пути играют участники, которые не могут останавливать участника, используя руки, но могут загораживать ему пространство своими телами. У тех, кто движется против течения по «жизненному пути», есть несколько попыток, чтобы добиться успеха.

Затем участники проигрывают ситуацию движения по течению. Каждый движется в потоке людей, приближающих его к некой цели.

Вопросы

- Какие чувства и мысли возникли во время выполнения упражнения?
- Какую пользу приносят человеку периоды везения и невезения?

Упражнение «Превратности судьбы»

Цель – развитие у подростков способности к самостоятельному, ответственному жизненному выбору и расширение у них представлений о превратностях жизненного пути.

На первом этапе участники записывают на трёх отдельных листочках то, что является для них самым важным, без чего они не представляют свою жизнь в настоящем и будущем. Это могут быть такие ценности, как здоровье, семья, любимая работа, друзья и т. д. Ведущий выступает в роли «судьбы» и просит участников сделать выбор и отдать ему листок с одной из трёх ценностей. Участники запоминают свои переживания в тот момент, когда им пришлось делать этот нелёгкий выбор. (Осталось ли чувство тревоги или появилось ощущение, что они уже всё «оплатили» и нечто подобное больше не произойдёт?)

Ведущий вновь обращается к участникам в качестве судьбы, изменяющей жизненные планы. Судьба на этот раз только у некоторых из них забирает последнее из того, что осталось (это значит, что кто-то останется ни с чем). После этого ведущий забирает последние оставшиеся листки у половины группы, просит всех зафиксировать те чувства, которые возникли у них после этого последнего действия (отвечают на вопрос о чувствах и те участники, у которых осталась последняя ценность).

На втором этапе «жизненная ситуация» участников меняется: судьба теперь делает им подарки. Ведущий перемешивает изъятые листочки с записанными ценностями и возвращает их участникам (каждому по одному листу) в произвольном порядке. Затем просит рассказать о своей реакции на неожиданное обретение. Если кому-то достался несвоевременный или ненужный подарок, ведущий просит об этом сказать. Ведущий объявляет, что участники могут вернуть утраченные ценности, если подумают и назовут те качества, умения, навыки, которые способствуют приобретению и сохранению желанной ценности. По завершении упражнения участники садятся в круг, делятся своими чувствами и мыслями, возникшими в процессе игры.

Психологическая игра «Комод с секретами»

Участники объединяются в три группы. С помощью метафорических карт «Дерево», «Окна и двери», «Зонтики», «Переход» каждая из групп заполняет отделения «комода»: на нижней полке – прошлое, на средней – настоящее, на верхней – будущее. Карты вытягивают по одной из общей стопки рубашкой вниз, обсуждают, как она связана с успехами в жизни, и помещают в необходимую ячейку. Как только будут заполнены все ячейки, ведущий предлагает ор-

ганизовать «генеральную уборку», цель которой – провести инвентаризацию и понять, что можно изменить.

Упражнение «Этапы большого пути»

Работа с метафорическими картами «Пути – дороги»

Ведущий: «Представьте свою жизнь в виде дороги. Где-то она начинается и уходит куда-то вдаль. На ней есть разные участки: прямые, опасные, комфортные, неухоженные. Есть дорожные знаки. С помощью карточек представьте свою жизненную дорогу. Сначала выберите карточки, которые символизируют разные этапы вашего пути. Выложите их в той последовательности, которая отражает ваше развитие. А теперь расставьте «дорожные знаки». Для этого используйте карточки со словами. Пусть они предупреждают вас, запрещают вам что-то, разрешают или предписывают».

После того, как все участники проанализируют свою дорогу, ведущий предлагает выбрать карточку, выражающую нынешнее представление о желаемом будущем.

Обсуждение.

Упражнение «Я в настоящем, прошлом и будущем»

Работа со световыми столами.

Участники на световых столах создают образы: «я в настоящем», «я в прошлом», «я в будущем».

Вопросы

- Какие чувства возникли при создании образов?
- Какие открытия были сделаны в процессе упражнения?

Тренинг № 5 «Мои ресурсы»

Цель – выявление знаний учащихся о себе и своих ресурсах, пополнение этих знаний; активизация выявленных ресурсов; определение ситуаций и способов использования своих ресурсов.

Упражнение «Продолжи предложение» или «Моя вселенная»

Участникам выдают карточки с фразами:

- Мой любимый цвет...
- Моё любимое животное...
- Мой лучший друг...
- Мой любимый звук...
- Мой любимый запах...
- Моя любимая игра...
- Моя любимая одежда...
- Моя любимая музыка...
- Моё любимое время года...
- Моё любимое занятие...
- Место, где я чаще всего бываю...
- Моя любимая музыкальная группа...
- Лучше всего я умею...
- Я знаю, что смогу...
- Я уверен в себе, потому что...

Ведущий начинает занятие со слов Луизы Хей: «Я верю в то, что внутри каждого из нас живет Сила, способная с любовью указать нам путь к прекрасному здоровью, идеальным взаимоотношениям, блестящей карьере и процветанию в любой сфере жизни».

Ведущий: «Жизненные проблемы, сложные ситуации, трудности очень часто поглощают человека настолько, что он не замечает ничего вокруг себя. Решая серьезные задачи, человек нуждается в ресурсах. Человек – существо хорошо организованное. Природа предусмотрела возможность попадания человеческого организма в критические ситуации и дала ему множество восполняемых ресурсов, которые призваны помогать человеку в этих ситуациях. Однажды во время пожара пожилая женщина вынесла из горящего дома сундук с нажитым добром, поднять который потом смогли лишь шесть пожарных. Другая женщина подняла КАМАЗ, когда под него попал её ребёнок. И это не единичные случаи. В стрессовых ситуациях организм человека включает дополнительные ресурсы, которые помогают ему спасти жизнь себе и своим близким. Но, чтобы использовать ресурсы своего организма, стрессовая ситуация не обязательна. Достаточно знать о них, развивать их и использовать».

Ресурс – это личностное качество или свойство организма, помогающее достичь поставленной цели. Это некая психическая опора, внутренний стержень, наша поддержка. Чем больше ресурсов у человека, тем легче и спокойнее он справляется с проблемами.

Ресурсы человека могут быть внутренними и внешними. *Внутренние ресурсы* – личностные, физиологические особенности человека (способности, умения, знания, ценности, убеждения, состояния, характер и т. д.). К *внешним ресурсам* относят работу, семью, друзей, здоровье, деньги, информацию, образование. Ресурсы, внешние и внутренние, взаимосвязаны. Без внутренних невозможно расширять и укреплять связи с внешним миром. Благодаря внешним обстоятельствам человек получает возможность сформировать внутренние ресурсы. Можно контролировать внешние ресурсы. Немецкий философ, психоаналитик Эрих Фромм считал, что каждый человек обладает тремя важными качествами, помогающими решить любую проблему. Это надежда, вера, душевная сила (мужество).

Внутренний ресурс отвечает на вопрос: «Какой я?» – и характеризуется утверждением: «Я могу». Чем больше у человека ответов на этот вопрос, чем больше возможностей, тем сильнее его автономия как личности, тем увереннее он стоит на ногах.

Упражнение «Мои ресурсы»

Цель – помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут чувствовать себя уверенно в ситуации оценки знаний: на конкурсе, олимпиаде, контрольной работе, экзамене.

Участники делят лист бумаги на две части. Одну часть озаглавливают: «Чем я могу похвастаться?». Здесь записывают те свои качества и характеристики, которыми они могут гордиться и считают своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, участники озаглавливают вторую часть листа: «Чем это может мне помочь?». Напротив каждой сильной

стороны записывают, каким образом она сможет помочь. Желающие рассказывают о результатах выполнения упражнения.

Упражнение «Хочу – могу – буду»

Цель – поиск внутренних ресурсов, развитие эмпатии, работа с установкой на готовность действовать.

Участники объединяются в пары. Каждый думает, что ему хотелось бы совершить или в чём добиться успеха. Затем в паре участники по очереди говорят друг другу по три фразы (всего девять фраз), начинающиеся со слов: *я хочу, я могу, я буду*. В конце упражнения ведущий спрашивает о том, как менялись настроения, ощущения, эмоции в процессе выполнения данного упражнения. Какие чувства участники считают наиболее важными, кто и для чего планирует их использовать.

Упражнение «Дерево моих успехов»

Ведущий: «Дерево с его медленным биологическим циклом – символ, отражающий процесс развития людей. Этот символ дает возможность выразить неосознанные, но существенные аспекты *Я – концепции*».

Участники на листе бумаги перечисляют те черты характера, которые помогают побеждать в жизни (например, мужество или выносливость); коммуникативные способности, которые помогают общаться с другими (например, умение слушать или умение влиять на других); личностные качества (например, знание математики или креативность). Составляют список всех способностей и сильных черт характера. Затем составляют список успехов, которых удалось достичь при помощи своих способностей и трудолюбия. Можно сказать о своем реферате по биологии или о значке спасателя на воде, об успешных выборах представителей класса и т. п.

После составления списков участники рисуют дерево с корнями, стволом и кроной. Корни символизируют сильные стороны и способности. Если какое-то качество развито очень сильно, рисуют большой корень. Если способность только намечается, рисуют маленький. На каждом из корней записывают название соответствующей сильной стороны. Все корни сходятся в основании ствола. Крона символизирует успехи в жизни. Каждому успеху соответствует одна ветка. Серьезные успехи – толстые ветви, а более мелкие – тонкие ветки или сучки. На каждой ветке записывают тот успех, который она символизирует.

Вопросы для обсуждения

- Насколько я доволен своим деревом?
- О каких своих сильных сторонах я забыл?
- С кем я разговариваю о моих сильных сторонах и успехах?
- Что я еще могу сделать, чтобы осознать черты моего характера и мои способности?

Упражнение «Нарисуй и передай»

Участники становятся в цепочку, друг за другом. Если людей много, то их стоит разбить на несколько групп. Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Он рисует эту картинку на спине у участника, который стоит перед ним. Тот пытается понять, что рисуют у него на спине, и нарисовать это

же на спине у человека, стоящего впереди. И так до конца цепочки. По окончании сверяют первый и последний рисунок.

Упражнение «Личный арсенал, или Коллекция зонтов»

Работа с метафорическими картами «Зонтики» (со сложными жизненными ситуациями).

Из колоды карт участники выбирают те зонты, которые символически иллюстрируют способы, позволяющие пережить, преодолеть сложные жизненные ситуации. Рассказывают о них: когда и при каких обстоятельствах они уже помогли с чем-то справиться, насколько они легки и удобны, как и в каких случаях защищают, а в каких бессильны. После обсуждения участники решают, хотели бы они выбрать себе другие зонты.

Упражнение «Точка опоры»

Работа с песочницей и миниатюрными фигурками.

Ведущий: «Любому человеку в жизни требуется психологическая опора. Это может быть семья, друзья, работа, увлечения. Чем больше таких опор, тем увереннее чувствует себя человек в различных жизненных ситуациях. Ему легче преодолевать жизненные трудности и невзгоды».

Участники рисуют в песочнице круг и делят его на три сектора. Первый сегмент – *любовь*. Среди множества фигурок участник ищет те, которые его любят. Второй сегмент – *уважение*, его заполняют теми фигурками, которые уважают участника. Третий сегмент – *свобода*. Здесь участник размещает фигурки, которые его защищают, с кем он себя чувствует в безопасности.

От круга рисуют лучи (их количество у каждого свое), на них выкладывают те фигурки, которые указывает на *опорные точки*. Их ищут и находят в себе: в своих сильных сторонах, привычках, интересных делах. Такая *опора* есть у каждого.

Упражнение «Найди свою звезду»

Работа с кинетическим песком.

Цель – возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

Ведущий предлагает расслабиться и снять напряжение. Участники садятся в круг, закрывают глаза. Три глубоких вдоха и выдоха (звучит музыка). Представляют себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Внимательно «смотрят» на звезды и выбирают самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на мечту детства, а может быть, она напоминает о мимолетных моментах счастья, радости, удачи, вдохновения? Участники пробуют дотянуться до звезды. Снимают ее с неба и бережно кладут перед собой, рассматривают и стараются запомнить, как она выглядит, какой свет излучает. Потом потягиваются, открывают глаза, берут столько кинетического (живого) песка, сколько им хочется, и создают образ своей звезды. Участники могут по желанию украсить её. Этот образ в трудные моменты жизни будет освещать им путь и укреплять их веру в будущее.

Тренинг № 6 «Моё будущее в моих руках»

Цель – формирование позитивных жизненных и профессиональных целей, развитие мотивации к их достижению.

Приветствие

По команде ведущего поднимают правую руку те, кто пришел с хорошим настроением и готов поделиться доброй энергией. Левую руку поднимает тот, кто расстроен, утомлен и кому нужна поддержка. Хлопают в ладоши те, кто уверен в себе.

Упражнение «Ваши разум, чувства, действия»

Работа с использованием метафорическими ассоциативными картами «Огонь, мерцающий в сосуде».

На столе лежат фотографии (колода ассоциативных карт «Огонь, мерцающий в сосуде» Ушаковой Т.). Участники выбирают 3 картинки. Первая картинка посвящена тому, о чем человек думает. Вторая картинка должна быть о чувствах, переживаниях. И третья картинка о действиях, событиях жизни. Раскладывают карты так, как будто они лежат в сосуде. Что-то оказывается на дне сосуда, что-то на самом верху. Наблюдают, чего больше внутри сосуда – мыслей, чувств или действий. Не меняя составляющих между собой, переворачивают сосуд вверх ногами.

Вопросы для обсуждения

- Что-то изменилось?
- Какое положение сосуда ближе каждому из участников?
- Что происходит в жизни, когда человек вдруг оказывается в «перевернутом» положении?
- Какие события могут привести в такое положение?

Ведущий: «Каждый задумывается о профессиональном будущем: как оно сложится; сможет ли человек достигнуть поставленных профессиональных целей и что для этого нужно делать? Будущее во много зависит от того, как человек его представляет, какие цели ставит перед собой, что предпринимает для их достижения, умеет ли использовать предоставленные возможности. Заглянем в своё профессиональное будущее».

Упражнение «Автопортрет»

Работа с миниатюрными фигурками.

Цель – повысить способность соотносить внешние характеристики и образы людей с различными профессиями.

Участники выбирают среди фигурок ту, что более всего напоминает его будущую профессию. Затем ведущий быстро собирает выбранные фигурки в коробку, перемешивает и раздает участникам фигурки в случайном порядке. Каждый, получив фигурку, старается понять, что она означает, определить профессию, которая больше всего соответствует фигурке. Передает фигурку соседу справа, а у соседа слева берет новую фигурку и делает то же самое. Если человек получает собственную фигурку, все равно подбирает к ней профессию. Все фигурки должны пройти круг. Профессии могут повторяться.

Нельзя спрашивать, чья это фигурка, да ещё вручать её автору. Фигурки после упражнения просто собирают на столе, и ведущий предлагает игрокам самим найти свои «портреты».

Ведущему лучше играть вместе со всеми участниками. Это даст ему возможность при подведении итогов начать с себя, что снизит возможную напряженность и стеснение участников.

Упражнение «Волшебное зеркало»

Цель – актуализация профессиональных целей.

Участники пытаются заглянуть в своё ближайшее будущее с помощью «волшебного зеркала». «Зеркало» передают по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел». По окончании участники делятся впечатлениями, насколько трудно или легко было представить себя в будущем.

Вопросы для обсуждения

- Насколько легко было представить себя и свое профессиональное будущее?
- Какие чувства вы испытывали, представляя себя и свою деятельность в будущем?
- Какие затруднения возникли при работе с «зеркалом»?
- С чем связаны затруднения в представлении своего профессионального будущего?

Заглядывая в «зеркало», участники, с одной стороны, мечтали, а с другой стороны, ставили перед собой цель.

Упражнение «Мечтатель. Реалист. Критик»

Цель – формирование у обучающихся активных навыков целеполагания через самопознание.

Ведущий: «Вдохновляющая история Уолта Диснея началась с неудач: он был уволен с работы в газете потому, якобы, что ему не хватало воображения, что у него не было хороших идей. Его мультфильмы о Микки Маусе были отклонены. Его первая анимационная студия обанкротилась. Перешагнув через неудачи, У. Дисней осуществил свою мечту, построил огромную компанию. Диснею отказали 302 раза, прежде чем он получил финансирование для «Уолт Дисней Компани».

У каждого из нас есть мечта. Можно сказать, что мечта – это эмоциональный образ, а цели – пути воплощению мечты, именно поэтому правильная формулировка целей чрезвычайно важна.

Перед Вами три разных стула. У мечтателя розовый, у реалиста четкий офисный, у критика неудобный, твердый. В каждом из нас три разных человека: мечтатель, восторженный энтузиаст; реалист, прагматичный, точно мыслящий; критик, постоянно выискивающий изъяны и слабые места, которые не дают достичь цели».

Участники мысленно садятся на розовый стул и примеряют роль *мечтателя*. Тело мечтателя расслаблено, взгляд направлен вверх, дана воля воображению. Участники фиксируют свои цели и мысли в виде рисунков или фраз.

Участники мысленно садятся на синий стул и примеряют роль *реалиста*. У реалиста тело устремлено вперед. Цель определил «мечтатель», а реалист со-

ставляет перечень шагов (план), отвечая на вопросы, какие конкретные действия можно предпринять для реализации идеи и какие нужны ресурсы.

Участники мысленно садятся на стул *критика*, во всем сомневающегося и критикующего. У критика тело зажатое, нога на ногу, руки сложены, взгляд направлен вниз. Критиковать надо не поставленную цель, а план достижения цели. Каждый шаг в плане *реалиста* оценивается со всех сторон в поисках подводных камней и возможных проблем.

Вопросы критика

- Кого затронет и на кого повлияет цель?
- Чего не хватает?
- Что может помешать реализации?

Участники «пережили» три разных состояния.

Рефлексия

- В каком из трёх состояний было комфортней работать?
- Как участники себя чувствовали?
- Удалось ли прочувствовать себя в каждом из этих состояний?

Участники (по желанию) рассказывают о своей цели от лица мечтателя, реалиста, критика, занимая соответствующий стул.

Упражнение «Мои цели»

Цель – развитие умения ставить цели и анализировать условия, необходимые для их достижения.

Участники в течение 5-и минут записывают цели, необходимые для воплощения своего образа, который они увидели в «волшебном зеркале» (в предыдущем упражнении). Цель, направленная на профессиональную деятельность, должна быть конкретной и позитивной. Затем участники прописывают условия и средства, обеспечивающие достижение цели.

Вопросы для обсуждения

- Сложно ли было выполнять упражнение?
- Что вызвало затруднение?
- Кто самый смелый и может рассказать о своей цели и способах ее достижения?
- Разделитесь на группы по 4 человека и расскажите свои цели участникам группы.
- Что полезного для себя вы услышали?
- Существуют ли общие способы достижения профессиональных целей? Или у каждого свои способы, условия и средства достижения профессиональных целей?

Вывод: достижение цели зависит от самого человека. Если знать свои сильные и менее сильные профессиональные качества, можно определить степень своей ответственности за профессиональный успех.

Упражнение «Мячики»

Участники стоят по кругу; молча, договариваясь только взглядом, перебрасывают мяч от одного участника к другому; постепенно вводятся другие

мячи, разных размеров; к концу игры мячей должно быть по количеству участников.

Упражнение «Дорожная карта»

Работа с песочницей и миниатюрными фигурками.

Цель – осознание возможных путей достижения своей профессиональной цели.

Ведущий: «Сформулируйте свою профессиональную цель. Например, поступление в вуз, устройство на работу, конкретное профессиональное достижение. Выберите фигурки, символизирующие цель. Расположите их вверху будущей карты в песочнице (цель вашего пути). Внизу карты разложите фигурки, символизирующие ваше положение сейчас.

Продумайте промежуточные шаги, которые помогут вам достичь главной цели.

Рефлексия: что узнали о себе нового?

Упражнение «Мои профессиональные желания»

С использованием метода «Незаконченные предложения».

Цель – осознание собственных профессиональных желаний; установление их связи с возможной работой или учёбой; овладение навыками самодиагностики.

Ведущий читает начало предложения, участники заканчивают его.

Фразы для завершения

- Я стремлюсь...
- Я вижу свою профессиональную цель в том, чтобы...
- Я могу достичь успеха в...
- У меня подходящий возраст для...
- Я абсолютно убеждён, что я хочу...
- Мой успех связан с...
- У меня есть то, что требуется для...
- Я совершенно уверен, что...
- Мне хорошо иметь...
- Мне хорошо быть...
- В работе я удовлетворяю своё желание...
- У меня есть стремление...
- Моя учеба позволяет мне...
- Для меня удобно и выгодно...
- У меня есть способности для...
- Я мечтаю...
- Мой профессиональный интерес направлен...
- У меня достаточно сил и желаний, чтобы...
- Мое сегодняшнее положение позволяет мне...

Ведущий читает метафорическую историю «Банка Жизни» [7].

Вопросы для обсуждения

- Чем вы в последнее время наполняете свою «банку жизни» в большей мере: камнями, горохом, песком или водой?
- Как вы понимаете последние слова героя притчи о том, что в жизни всегда есть время для праздного безделья?
- Можно ли считать, что эта притча о взаимосвязи времени и жизненных приоритетов?

Рефлексия «Сокровищница жизненных сил»

Работа с набором психологических карт.

Карты лежат на столе рубашкой вниз. Участники берут наугад карту, пытаются истолковать, что она говорит об источнике жизненной силы, о том, как обрести новый взгляд на трудные обстоятельства и успешно преодолеть их. Ведущий: «Бывают обстоятельства, которые бросают вызов нашей жизненной силе. Нам кажется, что её недостаёт. Но для разрешения проблемы сил хватит. Другое дело, что их надо найти под слоем разочарований, стереотипов или усталости».

Литературы

1. Белинская, Е. П. Я – концепция и ценностные ориентации подростков / Е. П. Белинская. // Вестник Московского университета. – 1996. – № 4. С. – 25-26. – Текст : непосредственный.
2. Божович, Е. Д. Возможности и ограничения коммуникативной компетенции подростков / Е. Д. Божович, Е. Г. Шеина // Психологическая наука и образование. 1999. – № 2. – С. 64–76. – Текст : непосредственный.
3. Вачков, И. В. Метафорический тренинг. Москва : Ось – 89, 2006. – 144 с. – Текст : непосредственный.
4. Евтихов, О. В. Практика психологического тренинга. / О. В. Евтихов. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 256 с. – Текст : непосредственный.
5. Киселева, М. А. Функциональное значение процесса антиципации в жизнедеятельности человека / М. А. Киселева, Г. Н. Малюченко // Психология XXI столетия: Теория. Эксперимент. Социальная практика: материалы международного прогресса. Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2009. Т. 1. – С. 150-154. – Текст : непосредственный.
6. Открытые возможности // Сборник притч или философские сказки. URL: <https://gigabaza.ru/doc/116018-pall.html> (дата обращения 25.03.2022) – Текст : электронный.
7. Полная банка. Современная притча. URL: https://pritchi.ru/id_607 (дата обращения 25.03.2022) – Текст : электронный.
8. Спор трех мудрецов. Притча. URL: https://pritchi.ru/id_4070 (дата обращения 25.03.2022) – Текст : электронный.
9. Шамионов, Р. М. Психология субъективного благополучия личности. / Р. М. Шамионов. – Саратов : Саратовский гос. университет им. Н. Г. Чернышевского, 2004. – 180 с. – Текст : непосредственный.

Часть 4. Программы для взрослых участников образовательных отношений.

4.1 Профилактика профессионального выгорания педагогических работников: мини-тренинги

М. Ф. Луканина,

победитель регионального конкурса программ психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений (оператор конкурса ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018)

Актуальность

Проблема эмоционального выгорания педагогических работников является актуальной в силу специфики работы образовательных организаций, в основе которой лежит взаимодействие между участниками образовательных отношений. Согласно Г. Фрейнденбергу, специалисты, чей труд связан с регулярным общением, эмоциональным напряжением, сопереживанием, большой ответственностью, часто подвержены эмоциональному выгоранию. Это профессиональный кризис, вызванный не только межличностными отношениями, но и работой в целом.

Профилактика выгорания позволяет существенно снизить риск его возникновения и содействует сохранению психического и социального здоровья педагогических работников. Формы занятий по профилактике выгорания могут быть разными: кейсы, тренинги по релаксации, метафорические мини-тренинги, позволяющие педагогам отдохнуть и в творческой форме актуализировать личностные ресурсы, необходимые для разрешения сложных ситуаций.

Основные понятия

Ресурсное состояние – качества и личностные состояния субъекта, помогающие восстановить и мобилизовать силы для решения насущных задач с максимальным сохранением личностного комфорта.

Стресс – состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Реакция организма на неблагоприятное воздействие.

Саморегуляция – целостный процесс приведения своего психологического состояния в положение субъективной нормы.

Релаксация – состояние покоя, расслабленности, снятие напряжения после сильных переживаний или физических усилий.

Самоидентичность – процесс самопознания, идентификации, обобщения представлений человека о самом себе, своем социальном, физическом, индивидуальном, ценностном я. Идентичность – часть индивидуальной я – концепции, идентичность исходит от знаний человека о себе самом, включая ценностные и эмоциональные проявления человека.

Контроль над эмоциями – система способов управления своим эмоциональным состоянием с целью саморегуляции и гармонизации состояния.

Теоретическая основа – гуманистическая психология, арт-терапевтические упражнения, техники психоаналитической терапии, метафорический подход и релаксация.

Цель – профилактика эмоционального выгорания, активизация личностных ресурсов педагога.

Задачи

- отработка навыков уверенного поведения и саморегуляции;
- овладение психотехническими приемами, направленными на формирование навыков управления негативными эмоциями, стрессами;
- обучение техникам быстрого восстановления в сложных критических ситуациях.

Планируемые результаты

- сформированные навыки уверенного поведения и саморегуляции;
- владение навыками управления негативными эмоциями;
- владение техниками борьбы со стрессами, управления эмоциями, снижения тревожности.

Структура и формы занятий

Тренинг носит циклический характер и состоит из 4 занятий, которые можно проводить 1 раз в квартал: в начале учебного года (осенью); перед новогодним праздником; на весенних каникулах (в конце марта) и в начале летних каникул. Поэтому тренинги соотносятся с явлениями и событиями, свойственными тому или иному времени года, объединяются в цикл «Времена года» и имеют соответствующие названия: «Тренинг осенних яблок», «Тренинг предновогоднего настроения», «Цветовой весенний тренинг» и «Тренинг летней беззаботности». Каждое время года ставит перед педагогом особые психологические задачи. Осенью надо настроиться на новый учебный год, актуализировать ресурсы перед зимним периодом. Зимой – создать радостное предновогоднее настроение и содействовать профилактике выгорания через переживание положительных эмоций. Весной – содействовать целеполаганию и использовать весеннее стремление к обновлению как личностный ресурс. В начале лета – пережить ощущение беззаботности, релакса и спокойствия. Упражнения, использованные в мини-тренингах, носят в основном авторский характер либо модифицированы автором под конкретную тренинговую задачу.

Тренинг осенних яблок

Тренинг направлен на: 1) ресурс (накопление сил на зиму); 2) подведение определенных итогов года (*цыплят по осени считают*); 3) профилактику профессионального выгорания.

Приветствие «Я – явление в осеннем саду»

Цель – представление (знакомство), снятие эмоционального напряжения, погружение в атмосферу занятия.

Участники называют свое имя, ассоциируя себя, свои ощущения перед началом работы с образами осеннего сада (например, падающий лист; груша; утренний луч; картофелина; грабли). Упражнение выполняется по кругу.

Ведущий: «Тематика тренинга объединена таким понятием, как *яблоко*. Во-первых, это всеобъемлющий символ, один из самых известных. Одно из его метафорических значений – молодость, наличие жизненных сил, здоровье. В широком смысле это ресурсное состояние. Во-вторых, с яблоками у многих ассоциируется осень. Аромат яблок, их вкус каждому знакомы и вызывают, как правило, положительные эмоции. Работая с образом яблока, мы будем восполнять собственные психологические ресурсы.

Тест – визуализация «Что я буду делать в осеннем саду?!»

Цель – поиск актуальных и значимых ресурсов, самоанализ.

Участники закрывают глаза и мысленно представляют осенний сад. Отвечают на вопросы: зачем они пришли в сад? что будут там делать? (Дается 5–10 минут, чтобы участники могли лучше представить себе образ и определить свое действие).

После этого участники по очереди рассказывают о том, что они делали в саду. Когда все выскажутся, ведущий рассказывает о том, что могут символизировать их действия. Общая идея: осенью мы приходим в сад, чтобы подготовить его к зиме. Все, что мы делаем, направлено на поиск ресурсов, в том числе для нового учебного года.

Ключ к тесту

- Собираем листья, работаем граблями: приводим мысли и дела в порядок.
- Обрезаем старые ветки; утепляем деревья: думаем о будущем урожае, заботимся о своем здоровье, в первую очередь – физическом.
- Собираем урожай картофеля, капусты, моркови, яблок: накапливаем ресурсы, актуализируем их (личностный аспект).
- Рыхлим землю, копаем грядки: стремимся к стабильности, материальному благополучию, уверенности в завтрашнем дне.
- Сажаем новые растения: начинаем новое дело, полны сил и энергии.
- Любуемся осенним пейзажем на веранде, созерцаем природу, пьем кофе в гамаке: ценим комфорт, уют, гармонию, душевное равновесие, отдых.
- Убираем бочки или другой садовый инвентарь: перестраиваемся, готовимся к чему-то новому.
- Жарим шашлыки с друзьями: ценим социальное окружение, обращаем внимание на социальное здоровье.

Ведущий: «Что значит для вас то или иное действие? Как давно вы выполняли его в реальности? Может быть, имеет смысл воплотить его в жизнь?»

Упражнение «Сбор урожая яблок»

Цель – поддержать положительную самооценку, обнаружить внутренние ресурсы.

Инструментарий: заготовки яблок из бумаги (кружки 10–15 см), которые лежат в общей коробочке.

Участники на яблоках пишут, что получилось за прошедший период, чем они гордятся, что для них важно. На каждом яблочке – отдельная позиция.

По итогам участники по желанию называют 2–3 достижения (хвалятся яблочками).

Арт-терапия «Испеки шарлотку»

Цель – осознание и проработка собственных ресурсов, расширение круга комфорта.

Участники объединяются в 5 небольших групп; каждой группе дается лист ватмана и отдельное задание – испечь 1) шарлотку ресурсов; 2) инновационную шарлотку; 3) шарлотку работоспособности; 4) шарлотку контакта; 5) шарлотку гармонии. Участники придумывают рецепт (из чего будет состоять их шарлотка) и отображают шарлотку на ватмане. Каждая группа по итогам групповой работы представляет свой продукт.

Метафорические карты «Яблоки»

Цель – поиск новых возможностей, закрепление положительного эмоционального состояния.

Работа с метафорическими картами, изображающими яблоки.

Участники из набора метафорических карт выбирают ту картинку, которая им больше всего нравится, ассоциируется с будущим, отражает желание будущего или настоящего. Каждый по кругу рассказывает, почему выбрал ту или иную картинку. Остальные могут задавать вопросы или комментировать.

Завершение

Цель – подведение итогов, шеринг.

Ведущий: «Мы с вами возвращаемся из сада. Что мы берем с собой?»

Участники высказывают осенние пожелания.

Тренинг предновогоднего настроения

Тренинг желательно проводить в декабре, в канун новогодних праздников, в помещении, украшенном к Новому году. Время проведения 1,5–2 часа.

Цель – создание предновогоднего настроения, актуализация положительных эмоций, в том числе связанных с детскими воспоминаниями о празднике.

Задачи:

- формирование новогоднего настроения;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- актуализация личностных ресурсов;
- актуализация и запечатление основных достижений и событий прошедшего года.

Приветствие «Я буду в новогоднем костюме...»

Цель – включение в работу тренинга, снятие напряжения.

Участники по очереди называют свое имя и продолжают фразу: «Я сегодня буду в карнавальном костюме...». По итогам упражнения можно обобщить, кто пришел сегодня на новогодний праздник.

Разминка «Гирлянда запуталась»

Цель – двигательная активность, физическая разминка, сплочение группы, создание рабочей атмосферы.

Выбирают водящего, который будет наряжать воображаемую елку. Но гирлянда запуталась в коробке. Нужно ее распутать.

Водящий выходит из комнаты, остальные участники встают в круг, держась за руки. Их задача – перепутаться, не разрывая рук (по принципу детской игры «Путаница»). Водящий должен будет распутать гирлянду.

Самодиагностика – отождествление «Новогодний предмет»

Через ассоциативную проекцию (отождествление с предметом) получение актуальной информации о самом человеке (лучше, если цель будет озвучена после того, как группа выполнит задание и напишет небольшое сочинение).

Цель – создание новогоднего настроения, проведение психологического анализа личности.

Участники стараются представить себе какой-нибудь новогодний предмет. Далее нужно от лица этого предмета написать небольшой рассказ (10–15 предложений) по следующему плану:

– Внешний образ: «Как я выгляжу? Почему я себе нравлюсь?»

– Назначение предмета: «Чем я занимаюсь? Какие дела мне нравятся?»

– Отношения с людьми: «Какие люди мне симпатичны? Кто меня любит?»

– Дальнейшие события: «Что я собираюсь делать в будущем?»

Участники читают свои рассказы, обсуждают их. Интерпретация: рассказ написан от лица автора и про автора. Соответственно, все, что написано о предмете, касается самого человека.

Направления интерпретации

1. Внешний образ соотносится с уверенностью в себе. Если даны положительные или нейтральные характеристики, названия или описания предмета, то отношение к самому себе, скорее всего, положительное, человек принимает и уважает себя. Если характеристики содержат уничижительные или отрицательные характеристики, то, может быть, есть определенная неуверенность в себе, недовольство собой, необходимость развития. Как правило, неудовлетворенность внешним видом связана с внутренним недовольством самим собой.

2. Назначение предмета указывает на наличие смыслов, самоопределения, включенность в деятельность. Чем больше назначений у предмета, тем больше занятий и, следовательно, больше копинг-стратегий в жизни. Если предмет не знает, зачем он нужен, или автору не нравится, как его применяют, то это может указывать на трудности с самоидентификацией, трудности с выбором жизненной стратегии, наличием профессионального выгорания.

3. Отношения с людьми отражают коммуникативные и социальные навыки человека и имеют двунаправленный характер: показывают отношение автора рассказа к людям и его ожидания от того, как к нему относятся другие. Можно сравнить эти позиции: одинаково ли автор и окружающие относятся друг к другу? Существуют ли проблемы с той или с другой стороны?

4. Будущее, дальнейшие события: оценивается положительный или отрицательный образ будущего, жизненные перспективы, целеполагание, уверенность или неуверенность в завтрашнем дне. С целью коррекции отрицательного варианта можно предложить автору продолжить рассказ, начав его со слов: «И вот однажды...».

Основная задача данного упражнения состоит не только в диагностике, но и в отождествлении личности с событиями предстоящего праздника. Поэтому можно заранее настроить участников на то, что важно найти предмет, который будет вызывать положительные эмоции.

Шеринг «Детское новогоднее воспоминание»

Цель – актуализация ресурсных состояний и воспоминаний.

Участники по очереди делятся своими детскими воспоминаниями о новогоднем празднике (в жанре сторителлинга). Общая схема рассказа: «Сколько мне было лет? Что произошло? Чем завершилось? Почему запомнилось? Какие эмоции вызывает?» Если участников много, то рекомендуется разделить их группы, в которых будет проходить обсуждение. Это позволит сохранить динамику тренингового занятия. По итогам работы группы могут кратко сообщить, что интересного они узнали и какие положительные эмоции актуализировали.

Упражнение «Карнавальный костюм»

Цель – получение обратной связи в процессе общения, обращение к личностным ресурсам, расширение ролевого диапазона, актуализация предпраздничного настроения.

Если участников более 10 человек, они объединяются в группы – для сохранения тренинговой динамики. Участники для каждого в группе, включая себя, придумывают карнавальный костюм, который больше всего подходит тому или иному человеку. Рассказывают, кому какой костюм придумали и почему.

Ведущий: «Чем больше ролей придумали человеку, тем более вариативны модели его поведения. Обратите внимание, насколько разнообразны роли. Или они в рамках одного образа? Принимают ли участники те костюмы, которые им предложили? Костюмы, придуманные группой, – ожидания общества от человека. Это то, каким его видят окружающие. Костюмы, придуманные человеком другим участникам, – это тоже образы своего я (желаемые или те, от которых хочется избавиться)».

Поскольку одна из задач тренинга – создание новогоднего настроения, важно обсудить придуманные костюмы: что больше всего понравилось, в чем из предложенного можно пойти на празднование Нового года?

Упражнение «Угадай автора»

Цель – погружение в тематику праздника, сплочение коллектива, актуализация предпраздничного настроения.

Оборудование: цветные карандаши, фломастеры или краски, бумага формата А4.

Участники рисуют что-либо новогоднее. Тема одна для всех (по выбору участников или по предложению ведущего). Можно рисовать Снегурочку, новогоднюю игрушку, елку, снежинку, Деда Мороза, снеговика. Важно, чтобы участники не видели, что рисуют другие. Можно предложить участникам заранее дома нарисовать картинку и принести ее на занятие.

Рисунки сдают ведущему, он их перемешивает и вынимает по одному. Участники угадывают, чей это рисунок. По окончании упражнения можно по-

весить рисунки на стены или стенды, используя их как элемент новогоднего декора.

Упражнение «Пожелание»

Цель – составление планов на предстоящий год, коммуникация.

Оборудование: карточки с месяцами года.

Участники вынимают карточку с обозначением месяца и от лица этого месяца что-то желают остальным. Если участников больше или меньше 12-ти, то можно разделить их на группы (придумать пожелание вдвоем-втроем, или один придумывает несколько пожеланий). Можно, если остались свободные карточки, придумать что-то всем вместе.

Упражнение «Лекарственная слов (Банки впечатлений)»

Цель – развитие навыков рефлексии, помощи, поддержки, накопление ресурса и актуализация событий.

Оборудование: маркеры, листы с изображением банок, скетчи.

Давно известно, что словом можно поддержать, мотивировать, огорчить, травмировать. Слово подчас лечит лучше, чем таблетки. Участники составляют «лекарственную слов», в которую складывают слова, которые были важными в прошедшем году (консервируют в банке). К ним можно обращаться по необходимости, хранить их на важный случай.

Участники (группой или по отдельности) заполняют бланк с изображением банки словами, которые: 1) создают новогоднее настроение; 2) нравятся и несут позитивный заряд; 3) называют памятные события уходящего года; 4) выражают новогодние пожелания и т. д.

По завершении работы каждая группа читает свои варианты «лекарственной слов».

Результаты, как правило, выглядят очень привлекательно и познавательно, их можно использовать и для новогоднего оформления помещения.

Упражнение можно провести по-другому. На стенд прикрепляются четыре листа ватмана или флипчарта с изображением банок. Каждая банка подписана: «Что создает нам новогоднее настроение», «Запомнившиеся события», «Позитивные слова», «Новогодние пожелания». Участники в свободном порядке подходят и записывают слова (прикрепляют скетчи) в разные банки.

Рефлексия

В свободной форме участники рассказывают о своих впечатлениях и делятся хорошим настроением.

Цветовой весенний тренинг

Тема тренинга – целеполагание (построение планов на весну); жизнелюбие и жизнестойкость (весна – время положительных эмоций, радостное и вдохновляющее время года); профилактика профессионального выгорания. Основная идея – через метафорический анализ основных цветов, свойственных весне, можно актуализировать личностные ресурсы.

Приветствие «Весеннее явление»

Цель – знакомство, снятие эмоционального напряжения.

Участники по очереди называют свое имя (или имя – отчество) и ассоциацию с весенним явлением. Например, я – Марина, первый весенний дождь. Я – Андрей, ледоход. Можно обратить внимание участников на явления, которые прозвучали, поговорить о них, сделав акцент на обобщении весенней темы.

Дискуссия «Цвета весны»

Цель – актуализировать представления о весне, позволить участникам погрузиться в весеннюю атмосферу, обратиться к ресурсному описанию цветов.

Участники обсуждают, с какими цветами ассоциируется у них весна. Ответы фиксируются на флипчарте и обобщаются. Как правило, чаще других называют зеленый цвет (цвет листвы и травы; символизирует уверенность, силу жизни, идентичность); желтый (солнце, первые цветы, позитив, радость и оптимизм); голубой или бирюзовый (весеннее небо, символ гармонии, нежности и спокойствия); коричневый (кора деревьев, земля; означает стабильность, тепло, плодородие).

Групповой опрос «Что в жизни есть зеленого?»

Цель – погружение в тему, актуализация эмоционального состояния.

Участники вспоминают, что бывает зеленого цвета. Каждый по очереди называет, что бывает зеленым. Например, трава, листья, цвет одежды.

Арт – визуализация «Полевой луг» (модификация техники Р. Ассаджиоли)

Цель – проработка проблемы самоидентичности, межличностных отношений.

Участники обдумывают свои ожидания от предстоящей весны и планы на ближайшее будущее. Говорят о том, что им хочется сказать сейчас. По окончании обсуждения (оно не должно затягиваться и носить оценочный характер) участники рисуют полевой луг. Рисунки анализируют. Вопросы для обсуждения: «Что собой представляет ваш полевой луг? Какой он?»; «Что растет на лугу? Что происходит?»; «Что видно вокруг? Справа? Слева? Спереди?»

Ведущий: «Полевой луг – материнский символ, олицетворяющий, как правило, ресурсное состояние человека. Рисование луга позволяет актуализировать приятные воспоминания, усилить ощущение наступающей весны и гармонии».

Вертушка «Солнышко» (комплименты-лучики)

Цель – создание хорошего настроения, получение поддержки от окружающих.

Оборудование: листы формата А4, цветные карандаши, ручка.

Участники рисуют желтое солнышко. Важно, чтобы было прорисовано много лучиков (не менее 20–25), а в центре круга было написано имя автора рисунка. Далее рисунок передается по кругу: сначала соседу справа. На лучиках нужно написать несколько комплиментов автору рисунка (на каждый лучик – новый комплимент). Потом рисунок передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется к хозяину. В результате каждый напишет другому человеку добрые и приятные слова (если лучики закончатся, можно дорисовывать и подписывать новые). Сам автор тоже может написать себе добрые слова. Упражнение имеет положительный эффект от поддержки окружающих и влияет на сплочение группы и психолого-социальный климат.

Рисунок «Дождь в сказочной стране» (модификация техники Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой и Д. Б. Кудзилова)

Цель – поиск и проживание ресурсных состояний.

Оборудование: бумага, цветные карандаши.

Участники рисуют дождь в сказочной стране. Вопросы для обсуждения рисунков: «Расскажите об этой сказочной стране. Что там произойдет после того, как дождь закончится?»; «Какой он, дождь в сказочной стране, из чего он состоит?»; «Как относятся к дождю жители сказочной страны?»; «Что дает дождь жителям сказочной страны?»; «Придумайте сказку, которая начинается словами: «Однажды в сказочной стране пошел дождь...».

Ресурс рисунка «Дождь в сказочной стране»

Рисунки эстетичны, выполнены с любовью, аккуратно, старательно, несут положительный характер. Сюжет рисунка часто отражает благоприятную для автора ситуацию, в которой он чувствует себя комфортно и защищенно; в которой восстанавливает свои силы. Образы рисунка символизируют либо наиболее гармоничные способы защиты, либо представление о том, что несет комфорт и безопасность. При раскрашивании используются предпочитаемые цвета. Даже капли дождя могут становиться разноцветными, приятными, безопасными. Часто на рисунке присутствуют такие положительные символы, как радуга (защищенность), домики (символ уюта и идентичности), солнце (позитив и радость). Сам дождь бывает необычным – из конфет, снежинок, ярких звездочек. Он может быть видоизменен (большие капли разбиваются на много маленьких солнечных зайчиков), может быть разноцветным, состоящим из ярких красок. Все это – символы положительной переоценки событий.

Рисунок «Дождь в сказочной стране» является символическим выходом из стресса и отражает благоприятную перспективу разрешения трудной ситуации на бессознательно-символическом уровне. Методика позволяет собрать информацию о потребности безопасности и защиты, а также о потребности самоуважения, самоактуализации и личностного совершенствования. Важно, что методика помогает философски относиться к жизни, к стрессовым ситуациям.

Шуточное упражнение – разминка «Виды земли»

Цель – активизация внимания, разминка.

Оборудование: карточки с описанием типов земли.

Участники берут из колоды карту с описанием того или иного вида земли. Описание на выбранной карте обозначает то хорошее, что с человеком случится.

Типы земли и пожелания

1. Земля обетованная – целеустремленный и настойчивый человек, стремящийся быть результативным в любой деятельности; скоро достигнет того, о чем мечтает, и получит желаемое.

2. Планета Земля – стабильность, уверенность в завтрашнем дне, благополучие и материальная устойчивость; человек активно работает, и это приведет к запланированному результату.

3. Новая земля – период жизни, когда перед человеком открыты все пути, любое новое начинание будет удачным.

4. Земля королевы Мод – яркий и модный человек находится в центре внимания.

5. Баффинова земля – привлекает нетронутой природой и возможностью изучения мест, где влияние человека минимально. Человеку важна внутренняя гармония и созерцательность в тишине и покое.

6. Земля Санникова – обещает чудеса, открытия, яркие приключения и путешествия.

7. Земля Александры – место, где очень много озер. Вода – символ гармонии и спокойствия. Человека ждут приятные переживания и душевная гармония.

8. Родная земля – крепкий и надежный тыл, верные друзья и близкие. Человек может рассчитывать на помощь и поддержку окружающих, а также приятное времяпровождение с дорогими для него людьми.

9. Земля Франца-Иосифа – Франц-Иосиф был у власти 68 лет и прожил долгую счастливую жизнь; эта земля обещает человеку крепкое здоровье: психическое, социальное и физическое.

10. Огненная земля – человек полон сил и энергии, его ждет активная, деятельная жизнь, полная интересных событий.

11. Северная земля – среди вечной мерзлоты чаще, чем где бы то ни было, можно увидеть Северное сияние и обрести душевный и домашний комфорт и уют.

12. Земля королевы Елизаветы – харизматичный лидер, способный вдохновлять людей на свершения.

13. Земля Виктории – обещает человеку удачу, победу и славу.

14. Земля «Зальцбург» – красивый город на берегу Дуная, кофе по-венски, Моцарт – эти и другие прекрасные моменты принесут человеку много эстетических и светских удовольствий.

Упражнение «Песчинка или камень»

Цель – рефлексия возможностей социальной адаптации в процессе творческой самоидентификации, расширение возможностей понимания других людей.

Оборудование: морские камни разной формы, имеющие зернисто-песочную структуру.

Участники рассматривают разложенные на столе камни и выбирают тот, который им нравится, который чем-либо напоминает им себя. Далее каждый представляет себя этим камнем, сочиняет свою «каменную» историю: место пребывания, черты характера, индивидуальные особенности, судьбу и перспективы развития. Потом участники представляют себя песчинкой в только что описанном камне, отвечая на вопросы: «Трудно или легко было попасть в камень?»; «Трудно или легко удержаться в нем?»; «Какие требования предъявляет камень к песчинке?»; «Какие права, обязанности и возможности есть у песчинки в камне?»; «Нравится ли быть одной из многих песчинок в камне?»

Обсуждение направлено на понимание и осознание таких понятий, как ресурс, свобода, анализ взаимоотношений с окружающими людьми.

Рефлексия

Участники вспоминают основные моменты тренинга, рассказывают о своих впечатлениях и о том, что больше всего им понравилось и запомнилось. Ведущий обращает внимание на то, что сегодня на тренинге участники работали с такими состояниями, как уверенность в себе и жизнелюбие, оптимизм и радость, спокойствие и гармония, защищенность и стабильность.

Прощание

Цель – завершение работы группы.

Участники встают в круг, и каждый в свободном порядке символически дарит группе какой-либо весенний цветок и высказывает пожелание.

Тренинг летней безмятежности

Цель – актуализация личностных ресурсов, расслабление и гармонизация эмоционального состояния, актуализация умения планировать.

Приветствие «Ромашка»

Цель – расширить представления участников друг о друге, показать вариативность личностных качеств, расширить границы принятия друг друга.

На ватмане или доске участники по очереди рисуют ромашку. Каждый рисует один лепесток и пишет на нем свое имя. На каждую букву имени называет одно свое положительное качество. Например, Лена – ласковая, естественная, нужная, активная. Упражнение носит творческий характер: участники рисуют не только лепесток, но и стебель, горшок с землей, солнышко. Можно определить, какие качества называют чаще, и на основании этого объединиться в группы: группа активных, группа любимых, группа веселых. Это позволяет участникам увеличить зону их взаимного принятия. Можно предложить участникам выбирать качества, которые важны для максимально хорошего летнего отдыха.

Упражнение «Летнее утро»

Цель – гармонизация личностных ресурсов.

Участники садятся поудобнее, закрывают глаза, расслабляются и представляют себе «Летнее утро».

Ведущий: «Сколько сейчас времени? Это раннее утро? Или позднее? Какая стоит погода? Светит солнышко или дует легкий ветер? Что происходит вокруг? Представьте, что сейчас именно то утро, которое вам больше всего нравится. Какое оно? Где вы хотите оказаться в своих мечтах? Что делаете? Что видите вокруг? Попробуйте ощутить, что происходит сейчас. Сделайте мысленно то, что вам хочется сделать сейчас. ...Откройте глаза, потянитесь. Мы с вами снова здесь».

Участники рассказывают о том, как они провели свое летнее утро. Как правило, летние утренние образы наполнены приятными ощущениями (утро, светит солнце, роса, свежий утренний ветерок, еще не жарко, приятная прохлада, поливальные машины, неспешный завтрак, можно поваляться в кровати подольше и т. д.). Если образы не совсем радостны, наполнены привычной суетой, то для работы это тоже хорошо, поскольку проживание образа и последующее обсуждение позволит минимизировать значимость данных эмоций и попробовать что-то изменить в образе. Можно обсудить, как провести утро по-другому,

почему именно такой образ пришел в голову, как его можно изменить. Человеку важно, выходя из образа, испытать что-то приятное. Это ресурсное состояние также можно использовать в работе.

Упражнение «Цветочная поляна»

Цель – получение положительных эмоций

Каждый из участников на большом листе бумаги (доске, флипчарте) рисует цветок, который ему больше всего нравится. В результате получится цветочная поляна. Пространства для рисования должно быть больше (например, несколько листов ватмана на столе), чтобы участники могли рисовать одновременно, что положительно повлияет на динамику тренинга.

Работу можно обсудить: поделиться эмоциями, рассказать, почему был выбран тот или иной цветок, какие есть любимые летние цветы. Работа с образом летнего цветка дает положительный эмоциональный настрой.

Упражнение «Предмет лета»

Цель – планирование летнего отдыха, акцентирование внимания на положительных моментах отдыха.

Участники объединяются в 2–3 большие группы. Каждому из участников нужно вспомнить предмет, которым чаще всего он пользуется (будет пользоваться) летом. От лица этого предмета нужно рассказать о том, что его хозяин (хозяйка) будет делать этим летом. Остальные участники группы должны отметить для себя, что нового о летнем времяпрепровождении они узнали, и высказать свое мнение о рассказе.

В общем кругу можно кратко рассказать о самом необычном (интересном) летнем времяпрепровождении.

Упражнение «Что я делал этим летом...»

Цель – планирование летнего отдыха, акцентирование внимания на положительных моментах отдыха.

Участники по очереди продолжают фразу «Этим летом хочется...». Лучше пройти 2–3 круга, в зависимости от количества человек. Так будут собраны интересные идеи и желания о летнем времяпровождении, которые позже можно претворить в жизнь.

Примерный список предложений

- Этим летом я...
- Здорово, что летом можно...
- Летом в городе можно...
- Обязательно нужно летом...
- На даче хорошо...
- Лето в городе – это...
- Летом я люблю заниматься...
- В отпуске обязательно нужно...
- В июле я...
- Как здорово, что...
- Я хочу, чтобы летом...
- Нужно обязательно успеть...

Когда все выскажутся, ведущий предлагает сделать общий перечень летних событий.

Упражнение «Четыре стихии»

Цель – актуализация личностных ресурсов, управление стрессом и выгоранием.

Человечеству свойственно наделять особым смыслом окружающие его предметы и явления. Природные явления (стихии) также вызывают определенные ассоциации, настроения. Существует четыре известные стихии: огонь (энергия, сила, активность); вода (гармония, спокойствие, расслабленность); воздух (свобода, расширение границ, ощущение пространства); земля (стабильность, уверенность, реалистичность).

Участники объединяются в 4 группы. У каждой группы своя стихия (огонь, вода, земля, воздух). Необходимо придумать (вспомнить, обсудить, актуализировать, поделиться друг с другом, обобщить) способы, как можно взаимодействовать с этой стихией в реальной жизни – через простые действия. Например, мы можем ощутить стихию воздуха, если проветрим помещение, потанцуем, послушаем музыку, посмотрим вверх, рассмотрим пространство, используем в одежде и интерьере светлые оттенки, погуляем на свежем воздухе, используем ароматерапию и т. д. Потом каждая группа рассказывает, что получилось.

Надо обратить внимание, что должно быть непосредственное взаимодействие со стихией (проветрить помещение, погулять по улице, принять ванну, выпить воды, согреться, походить по земле, полежать). Можно использовать цвета, близкие к стихии (воздух – светлые тона, например, голубой; вода – от синего до сиреневого; огонь – ярко-красный, желто-оранжевый; земля – зелено-коричневые краски).

Упражнение «Сторителлинг у костра»

Цель – актуализировать личностные ресурсы и приятные жизненные воспоминания.

Сторителлинг – это рассказывание историй. Теплыми летними вечерами или звездными ночами люди любят посидеть у костра и поговорить о чем-нибудь. Участники представляют, что они собрались у вечернего костра и вспоминают какие-нибудь интересные истории из своей летней жизни. Один из важных моментов в сторителлинге – умение запустить процесс обсуждения, снять напряжение и начать свободно вспоминать. С целью актуализации воспоминаний ведущий может заранее вспомнить какие-либо истории из жизни, чтобы запустить процесс обсуждения. Кроме того, можно заранее придумать некоторые вопросы, на которые легко дать ответы и которые могут послужить началом для актуализации воспоминаний и разговора.

Вопросы для обсуждения

- Какой месяц лета вы больше всего любите?
- Как в детстве вы проводили каникулы?
- Что вы делали прошлым летом?
- Что летом вы любите делать больше всего?
- Какое летнее путешествие вам больше всего запомнилось?

– Назовите три ассоциации с летом.

– Вспомните какую-нибудь интересную летнюю историю, случившуюся с вами или вашими знакомыми.

Упражнение наполняет нас добрыми или смешными воспоминаниями и вызывает положительный эмоциональный настрой.

Завершение «Две буквы»

Участники говорят об эмоциях и о работе на тренинге. Каждый вытаскивает из общей пачки полоску, на которой написаны две буквы (они могут быть любыми, примерный вариант приведен ниже). Каждый участник по очереди что-то желает группе, так, чтобы фраза состояла из двух слов, начинающихся именно на эти две буквы. Например, ОЛ, ВТ, АА: «Отличного лета», «Веселых трудовых», «Активных авантюр». Пожелания могут быть совершенно разными, иногда абсурдными или смешными – это тоже хорошо, потому что усиливает позитивный настрой.

Литература

1. Ассоджиоли, Р. Психосинтез и другие техники. / Р. Ассоджиоли. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2017. – 204 с. – Текст : непосредственный.

2. Зинкевич-Евстигнева, Т. Д., Кудзилов, Д. Б. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии. / Т. Д. Зинкевич-Евстигнева, Д. Б. Кудзилов. – Москва : Речь, 2003. – 144 с. – Текст : непосредственный.

3. Упражнение «Песчинка или камень». URL: <http://azps.ru/training/2/trn72.html> (дата обращения: 30.03.2021) – Текст : электронный.

Сведения об авторах

1. Автономова Ольга Владимировна, педагог-психолог муниципального учреждения «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Гармония», г. Углич, Ярославская область.
2. Анкудинова Алена Игоревна, педагог-психолог МДОУ «Детский сад № 131», г. Ярославль.
3. Боярова Елена Станиславовна, старший преподаватель центра социального воспитания Государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования Ярославской области «Институт развития образования».
4. Воеводина Ирина Александровна, педагог-психолог МДОУ № 42 «Родничок», пос. Ивняки Ярославского района.
5. Данилова Алена Сергеевна, педагог-психолог МДОУ «Детский сад № 23», г. Ярославль.
6. Замяткина Ирина Михайловна, социальный педагог муниципального учреждения «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Гармония», г. Углич, Ярославская область.
7. Иванова Елена Игоревна, педагог-психолог муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа поселка Ярославка» Ярославского района.
8. Иванова Татьяна Борисовна, педагог-психолог МДОУ «Детский сад № 114», г. Рыбинск.
9. Казакова Татьяна Владимировна, педагог-психолог муниципального общеобразовательного учреждения «Кузнечихинская средняя школа» Ярославского района.
10. Лабутина Татьяна Анатольевна, педагог-психолог муниципального учреждения «Центр психолого-педагогической, медико-социальной помощи «Стимул», г. Тутаев, Ярославская область.
11. Луканина Марина Федоровна, директор муниципального учреждения «Центр психолого-педагогической, медико-социальной помощи», г. Ярославль.
12. Серафимович Ирина Владимировна, кандидат психологических наук, проректор Государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования Ярославской области «Институт развития образования».
13. Шевченко Нина Александровна, педагог-психолог муниципального учреждения «Центр психолого-педагогической, медико-социальной помощи «Стимул», г. Тутаев, Ярославская область.

Приложения

Приложение 1

Требования к разработке и оформлению конкурсных материалов (программ) ГАУ ДПО ЯО ИРО

Требования к структуре конкурсных материалов

1. Титульный лист должен содержать следующую информацию:

- наименование конкурса;
- номинация;
- тема;
- информация об авторе: ФИО полностью, должность, наименование образовательной организации (сокращенное), муниципальный округ;
- год.

2. Пояснительная записка оформляется в свободной форме объемом не более 1 страницы. В пояснительной записке автор обозначает основную методическую идею, которая будет раскрыта в разработке, аргументирует ее актуальность на современном этапе развития образования и обосновывает выбор содержания и/или психологического инструментария (виды работ, форм, средств, методов диагностики, технологий/их элементов (приемов) и т. д.), который использует в методической разработке.

3. Основное содержание программы должно содержать следующую информацию:

- наименование программы;
- цель, прогнозируемые результаты;
- содержание;
- методическое обеспечение (библиографическое описание оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1-2003, имеет сквозную нумерацию).

Примечание. Если в методической разработке использованы авторские идеи, взятые из методической литературы или интернет-ресурсов, то после их описания необходимо оформить ссылку, поставив в квадратных скобках номер источника в соответствии со списком, представленным в методическом обеспечении.

4. Учебно-методическое обеспечение может быть представлено следующими материалами:

- демонстрационный материал (мультимедийное сопровождение, таблицы, фотографии, графики и т. д., ссылки на электронные образовательные ресурсы с их описанием);

– раздаточный материал (карточки, алгоритмы, инструкции, рабочие листы и т. д.).

Каждый элемент учебно-методического обеспечения должен иметь название и номер, которые указываются в приложении.

Требования к оформлению конкурсных материалов

- текстовый редактор Word;
- формат А 4;
- 14 кегль, в таблицах – 12;
- шрифт Times New Roman;
- межстрочный одинарный интервал;
- поля верхнее, нижнее, левое, правое – 2 см;
- абзацный отступ основного текста – 1,25;
- выравнивание – по ширине;
- расстановка переносов в тексте – автоматическая;
- объем работы не ограничен;
- имя файла содержит фамилию, имя, отчество автора (например, Петров Н. Н.).

Критерии оценки конкурсных материалов (программ)

Критерии оценки	Баллы 0-5
1. Содержание конкурсных материалов	
▪ актуальность методической разработки и ее соответствие современным тенденциям образования, развития психолого-педагогической службы	
▪ грамотная формулировка прогнозируемых результатов	
▪ соответствие выбора содержания психолого-педагогической деятельности прогнозируемым результатам	
▪ соответствие выбора психолого-педагогического инструментария прогнозируемым результатам	
▪ креативный подход к разработке методической идеи	
▪ практическая значимость	
▪ грамотный отбор учебно-методического обеспечения для достижения прогнозируемых результатов и его разнообразие	
▪ соответствие структуры конкурсных материалов заявленным требованиям	
2. Оформление конкурсных материалов	
▪ соответствие конкурсных материалов техническим требованиям	
▪ эстетика оформления конкурсных материалов	
ИТОГО	

Учебное электронное текстовое (символьное) издание

Развитие кадрового потенциала

**Развитие профессионального
и личностного потенциала педагога-психолога:
современные задачи и усовершенствованные
инструменты достижения**

Электронное издание

Сборник материалов для молодых специалистов

Редактор: Л. А. Гусева
Компьютерная верстка Г. А. Соболевой
Подписано к публикации 03.08.2022. 2,63 Мб.
Заказ 25

Издательский центр
ГАУ ДПО ЯО ИРО
150014, г. Ярославль,
ул. Богдановича, 16
Тел. (4852) 23-06-42
E-mail: rio@iro.yar.ru