ДАЛЬНЕВОСТОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ РАН
Федеральное государственное бюджетное учреждение науки
Научно-исследовательский центр «Арктика»
Дальневосточного отделения Российской академии наук
(НИЦ «Арктика» ДВО РАН)

О. П. Бартош

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ, ПРОФИЛАКТИКА И ПСИХОКОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Магадан
2019

УДК 159.922.3-053.5(571.65)(07)
ББК 88.8я7
Б 264

Издано по решению Учёного совета
Научно-исследовательского центра «Арктика»
Дальневосточного отделения Российской академии наук.

Рецензенты: **В. А. Москвин**, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии РГУФКСМиТ, почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации (г. Москва);
В. П. Серкин, доктор психологических наук, профессор НИУ ВШЭ (г. Москва).

О. П. Бартош
Психоэмоциональные состояния, профилактика и психокоррекция нарушений адаптации детей и подростков : учебно-методическое пособие / О. П. Бартош. – Магадан : НИЦ «Арктика» ДВО РАН, 2019. – 205 с.

ISBN

Учебно-методическое пособие включает в себя информацию об особенностях психоэмоциональной сферы молодых жителей Севера, методах профилактики и коррекции психических состояний детей и подростков с учётом роста и развития в суровых природно-климатических условиях, а также авторскую программу тематических тренингов.

Для специалистов в области психофизиологии, научных работников, изучающих проблемы адаптации человека, педагогов, учителей и социальных работников школ и профтехучилищ, школьных психологов, студентов и других заинтересованных лиц.

© НИЦ «Арктика» ДВО РАН, 2019
© Бартош О. П., 2019
© Типография «Экспресс-полиграфия», 2019

ISBN

О Г Л А В Л Е Н И Е

Введение 5
Глава 1. МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ 8
1.1. Методы диагностики 8
1.2. Методы коррекционных мероприятий 15
Глава 2. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ МОЛОДЫХ ЖИТЕЛЕЙ СЕВЕРА 17
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ. ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ МЕТОДОВ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ 35
3.1. Адаптация первоклассников к школе 35
3.2. Психокоррекционная работа у младших школьников на сплочение класса и снижение агрессивных реакций 39
3.3. Профилактика высокого уровня тревожности и нарушений функции внимания у школьников 3-х классов 42
3.4. Оценка влияния социально-психологического тренинга на адаптацию младших подростков 45
3.5. Применение индивидуальных методов психокоррекционной работы у старших подростков 50
Глава 4. ЧТО ТАКОЕ ТРЕНИНГ? ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ В ТРЕНИНГОВОЙ ГРУППЕ 54
Глава 5. ПРОГРАММА ТЕМАТИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ 60
5.1. Тренинги для дошкольников и младших школьников 60
5.1.1. Тренинг с инертными (медлительными) детьми 60
5.1.2. Использование кинезиологических методов в коррекции обучения и оздоровлении дошкольников и младших школьников 69
5.1.3. Схема кинезиологических занятий 71
5.2. Тренинги для младших школьников и подростков 83
5.2.1. Активный тренинг на развитие взаимопонимания и волевой регуляции для младших школьников и подростков 83
5.2.2. Тренинг на сплочение класса и развитие коммуникативных навыков общения 93

5.2.3. Тренинг профилактики агрессии, тревожности и стресса 107
5.2.4. Тренинг профилактики алекситимии посредством развития эмоционального интеллекта у школьников 128
5.2.5. Тренинг формирования гендерной идентичности подростков 142
5.2.6. Тренинг повышения самооценки и уверенного поведения 146
5.3. Тренинг для старшеклассников и студентов по ценностно-смысловому и личностному самоопределению 166
5.4. Тренинг саморегуляции для педагогов 180
Глава 6. РЕКОМЕНДАЦИИ 188
6.1. Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания 188
6.2. Рекомендации учителям и родителям при общении с детьми 192
Заключение 196
Благодарности 198
Литература 199
Список сокращений 205

Введение

Учебно-методическое пособие посвящено одной из актуальных проблем школьной адаптации и профилактики психического здоровья детей и подростков. В условиях Севера на организм человека действует целый ряд социально-экономических и природно-климатических факторов, которые предъявляют повышенные (в сравнении со средними широтами) требования к его физиологическим системам, и уже с раннего возраста организм северян испытывает напряжение различных функциональных систем, центральной нервной системы и психической сферы (Кривощёков, Гребнева, 2000; Бартош и др., 2007, 2008, 2011а, 2012, 2013; Сороко и др., 2012). В современных условиях на детско-подростковый период приходится увеличение стрессовых воздействий школьных нагрузок и повышение роли социально-психологических факторов.

В настоящее время отмечается многолетняя тенденция ухудшения уровня популяционного здоровья подростков, что значительно влияет на формирование культурного, интеллектуального, производственного и репродуктивного потенциала нации и уже приводит к серьёзным медико-социальным последствиям (Баранов и др., 2014).

Центральная нервная система, будучи самым чувствительным регулятором поддержания гомеостаза, выступает в роли управления адаптационной регуляцией организма. К особо значимым психологическим свойствам, влияющим на адаптацию в детско-подростковом возрасте, относят особенности эмоционального статуса и эмоционального реагирования (эмоциональная устойчивость, уровень тревожности) и личностные качества ребёнка (Шевченко, 2010).

Неотъемлемой частью адаптационного периода для младших школьников является школьная тревожность, которая

влияет на успеваемость учеников и тесно связана с эффективностью учебного процесса (Венгер, 2000). Переход из младшей школы в среднюю – важный момент в жизни школьника. Он связан с возрастанием нагрузки на психику ученика, поскольку в 5-м классе происходит резкое изменение условий обучения. Уровень тревожности в этом возрасте несколько выше, чем в других онтогенетических периодах (Венгер, 2000; Булгакова, Фомина, 2008). Подростковый возраст – особенный период в развитии школьника, когда он претендует на личностную автономию и независимость от родителей. Характерными негативными чертами подросткового периода являются тревога, агрессивность, раздражительность, депрессии, дисгармония в физическом и психическом развитии, ролевая и личностная неопределённость, которые повышают возможность возникновения психических травм и отклоняющегося от нормы поведения (Бартош и др., 2011б). В этот возрастной период обычно требуется целенаправленная работа с повышенным уровнем тревожности и агрессивными реакциями. Старшеклассникам свойственны рост самостоятельности и самосознания, открытие своего «Я». Старший школьный возраст – это время профессионального и личностного самоопределения, проявления характера или ухода в отклоняющееся поведение. Последствия отклоняющихся форм поведения опасны для самих подростков: они приводят к ухудшению состояния их здоровья, развитию более тяжёлой психической и психосоматической патологии, в том числе склонности к суицидальному поведению, способности к адекватной социальной адаптации (Баранов и др., 2014; Шавалиев, 2018).

Районы с неблагоприятными климатогеографическими условиями относят к зонам повышенного риска развития психической дезадаптации детей и подростков, поэтому изучение и профилактика психического здоровья в современных северных условиях является актуальной задачей.

Всё сказанное продиктовало необходимость написания данного учебно-методического пособия, которое предназначено для специалистов в области психофизиологии, научных работников, изучающих проблемы адаптации человека, педагогов, учителей и социальных работников школ и профтехучилищ, школьных психологов, студентов и других заинтересованных лиц.

Глава 1.
МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Методы диагностики

В процессе изучения было обследовано более 2000 детей и подростков школьного возраста европеоидной (уроженцы Севера в 1–2-м поколении, преимущественно славяне) и аборигенной (коряки и эвены) популяций Магаданской области, проживающих в г. Магадане и пос. Эвенск Магаданской области, расположенном в 535 км к северу от г. Магадана. Подростки пос. Эвенск обучались в школе-интернате (около 30% из них проживали в этом интернате). В г. Магадане в обследовании принимали участие школьники, обучающиеся в лицее № 1, гимназиях № 13 и 30 и общеобразовательных школах № 4, 21.

Исследование проводили с соблюдением требований биомедицинской этики с оформлением в установленном порядке информированного добровольного согласия подростков, их родителей и преподавателей.

Нейродинамические показатели подростков оценивали с помощью аппаратно-программного комплекса «НС-ПсихоТест» («НейроСофт», г. Иваново), позволяющего определять время простой зрительной сенсомоторной реакции (ПЗМР), время реакции выбора (РВ), характеризующие, в определённой степени, силу и подвижность ряда процессов нервной системы человека.

Текущее психическое состояние определяли с помощью стандартных психодиагностических опросников. Уровень тревоги определяли методикой Спилбергера – Ханина (ситуативная тревожность – СТ, личностная тревожность – ЛТ: до 30 баллов регистрировалась низкая тревожность; 31–45 – умеренная тревожность, 46 баллов и более – высокая тревожность (Практическая психодиагностика, 2002).

Использовали методику многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) (Ромицына, 2006). Структура МОДТ включает 10 шкал, позволяющих провести дифференцированную оценку тревожности подростков: 1 – общая тревожность; 2 – тревога во взаимоотношениях со сверстниками; 3 – тревога в связи с оценкой окружающих; 4 – тревога во взаимоотношениях с учителями; 5 – тревога во взаимоотношениях с родителями; 6 – тревога, связанная с успешностью в обучении; 7 – тревога, возникающая в ситуациях самовыражения; 8 – тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний; 9 – снижение психической активности, связанное с тревогой; 10 – повышение вегетативной реактивности, связанное с тревогой. Итоговая оценка исчислялась от 0 до 10 баллов. Если по параметру набрано 1–2 балла – качество психологического состояния слабо выражено, 4–5 баллов – отчётливо выраженное качество.

Для выявления *уровня тревожности* у первоклассников использовали проективный тест Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен «Выбери нужное лицо» (Ясюкова, 2006). Каждый рисунок представляет собой некую типичную для жизни младшего школьника ситуацию. Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочек (на рисунке изображена девочка) и для мальчиков (на рисунке изображён мальчик). Лицо ребёнка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжён двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребёнка, на другом – печальное. Рисунки показывают ребёнку в строго перечисленном порядке один за другим. Предъявив ребёнку рисунок, психолог дает инструкцию: «Художник нарисовал картинки, но забыл нарисовать лицо. Посмотри, что здесь происходит, и скажи (или покажи), какое бы ты подставил личико – весёлое или грустное?» Выбор ребёнком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе. Протоколы, полученные

от каждого ребёнка, далее подвергаются анализу – количественному и качественному. Количественный анализ – на основании данных протокола вычисляется индекс тревожности (ИТ) ребёнка: ИТ = (число эмоциональных негативных выборов × 100%) /14. В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на высокотревожных (ИТ выше 50%), среднетревожных (ИТ от 20 до 50%) и низкотревожных (ИТ от 0 до 20%).

Для изучения нейродинамических характеристик функции внимания использовали метод корректурной пробы – модификацию В. Н. Аматуни, которая разработана и апробирована в Санкт-Петербургском научно-исследовательском психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева (СПб НИПНИ; ныне – Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В. М. Бехтерева) (Вассерман и др., 1997). Всего 800 цифр – по 400 в верхней и нижней, правой и левой половинах таблицы, разделенной линиями на 4 равных квадрата. Сами цифры для удобства испытуемого увеличены в размерах, порядок их следования по сравнению с оригиналом не изменён. Ребёнку давали следующую инструкцию: «Последовательно рассмотри каждую строчку, отыщи цифры 6 и 9 и зачеркни их. Задание нужно выполнять быстро и точно».

Итогами эксперимента являлись:

1. Время выполнения 1-й горизонтальной половины таблицы (t_1);

2. Общее время выполнения задания (Т);

3. Время выполнения 2-й половины таблицы ($t_2 = T - t_1$);

4. Определение «индекса утомляемости» (ИУ) по формуле $ИУ = t_1 / t_2$.

Чем ИУ меньше единицы, тем больше вероятность повышенной утомляемости испытуемого, снижения уровня активного внимания и умственной работоспособности. Если ИУ выше единицы или близок к ней, можно говорить о нормальной или повышенной психической активности. Анализируются также факторы функциональной асимметрии внимания (АВ). Для этого подсчитывают количество ошибочно зачёркнутых или пропущенных цифр в правой и левой половинах таблицы. Вычисляли коэффициент АВ по формуле КАВ = ПП / ЛП, где ПП – количество ошибок в правой половине таблицы, ЛП – в левой. В норме параметр КАВ равняется «1» и отражает состояние баланса внутриполушарных, межполушарных и корково-подкорковых взаимоотношений. Концентрацию внимания (КВ) определяли по формуле КВ = число просмотренных строк / количество ошибок.

Для изучения уровня учебной мотивации учащихся использовали анкету «Оценка уровня школьной мотивации», разработанную Н. Г. Лускановой (Овчарова, 1996). В неё включено 10 вопросов, отражающих отношение ребёнка к школе, учебному процессу. На основании ответов учащийся может быть отнесён к одному из 5 уровней школьной мотивации: 25–30 баллов – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности; 20–24 балла – хорошая школьная мотивация; 15–19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью; 10–14 баллов – низкая школьная мотивация, ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Для определения психической ригидности в структуре личности использовали Томский опросник ригидности, предложенный Г. В. Залевским (Залевский, 2007). В нашем исследовании в модифицированный вариант вошли 3 шкалы: «актуальная ригидность» (АР) – неспособность при объективной необходимости изменить мнение, отношение; «сенситивная ригидность» (СР) – эмоциональная реакция человека на новое, страх перед новым; «ригидность как состояние» (РСО) – склонность к ригидному, фиксированному поведению в ситуациях стресса, утомления. Определяли показатель «общей ригидности» – сумму баллов трёх шкал ригидности.

Наличие невротических и неврозоподобных симптомов в эмоционально-аффективной сфере подростков определяли с помощью шкалы нервно-психической адаптации (НПА) (Гурвич, 1992). Тест НПА включает 26 утверждений, отражающих невротические и неврозоподобные проявления в эмоционально-аффективной сфере. Итоговая оценка соотносится с основными категориями шкалы адаптации, определяя место индивидуума на континууме нервно-психической адаптации. Более 30 баллов по шкале НПА соответствуют неблагоприятным прогностическим признакам нарушения нервно-психической адаптации.

Степень вегетативной лабильности (СВЛ) устанавливали с помощью опросника, разработанного Медицинской академией последипломного образования (г. Санкт-Петербург). Для исследования самооценки применяли методику личностного дифференциала (ЛД) (Практическая психодиагностика, 2002). Эта методика является валидным инструментом изучения определённых свойств личности, её самосознания. В ЛД отобрана 21 личностная черта. Шкалы ЛД заполняли испытуемые с инструкцией оценить самих себя по отобранным чертам личности. Методика позволяет выявить уровень самооценки по трём факторам: 1) фактор Оценки (О) – уровень самопринятия, самоуважения; 2) фактор Силы (С) – уверенность в себе, независимость, способность к достижению цели и преодолению трудностей; 3) фактор Активности (А) – оценка своей активности и общительности.

Методика уровня социальной фрустрированности подростков (УСФ-п) разработана сотрудниками СПб НИПНИ им. В. М. Бехтерева и включает 20 аспектов личностно-социальных взаимоотношений, удовлетворённость которыми испытуемый оценивает по 5-балльной шкале (Вассерман, Щелкова, 2003).

Самооценку измеряли с помощью Вербальной диагностики самооценки личности, где 0–25 баллов свидетельствуют о высоком уровне самооценки; 26–45 баллов – показатель среднего уровня самооценки; 46–128 баллов – низкий уровень самооценки, болезненно переносятся критические замечания, неуверенность в себе (Фетискин, 2002). Диагностику уровня самоуважения изучали по шкале М. Розенберга (Общая психодиагностика, 2000). Для установления типов акцентуаций характера применялся опросник Шмишека – Леонгарда (Практическая психодиагностика, 2002). Если набрано 18 баллов и более, черта считалась акцентуированной.

Для оценки алекситимии использовали адаптированную в СПб НИПНИ им. В. М. Бехтерева шкалу Торонто (TAS-26) (Вассерман и др., 2010). TAS-26 состоит из 26 вопросов, которые объединены в три направления: трудности определения чувств и их дифференциации от телесных ощущений; трудности описания собственных чувств по отношению к другим людям; внешне ориентированное мышление. Нормальным уровнем считается не более 62 баллов – неалекситимический тип личности, 63–73 балла – «группа риска», 74 балла и более соответствуют алекситимическому типу личности.

Структуру и выраженность используемых копинг-стратегий диагностировали с помощью методики копинг-теста (WCQ – Ways of Coping Questionnaire) Р. Лазаруса и С. Фолькман, адаптированной в лаборатории медицинской психологии СПб НИПНИ им. В. М. Бехтерева под руководством проф. Л. И. Вассермана. Методика включает 50 утверждений, каждое из которых отражает определённый вариант поведения в трудной или проблемной ситуации. Опросник позволяет выделить относительную выраженность каждого из восьми видов копинг-стратегий: «конфронтацию», «дистанцирование», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «бегство-избегание», «планирование решения проблемы», «положительную переоценку» (Вассерман и др., 2010).

Склонность к употреблению ПАВ выявляли с помощью Мичиганского скрининг-теста для подростков «Есть ли проблемы с наркотиками и алкоголем» (Методики разработаны коллективом исследователей под руководством Л. И. Вассермана, СПб НИПНИ им. В. М. Бехтерева).

Для определения форм агрессивных и враждебных реакций использовали опросник А. Басса и А. Дарки (Практическая психодиагностика, 2002). Опросник выявляет следующие формы агрессии: физическую агрессию (ФА) – использование физической силы против другого лица; косвенную агрессию (КА) – окольным путём направленную на другое лицо или ни на кого не направленную; вербальную агрессию (ВА) – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы); раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость); негативизм – оппозиционную манеру в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов; обиду – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия; подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, убеждение в том, что другие люди планируют и приносят вред; чувство вины (ЧВ) – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, а также ощущаемые им угрызения совести. Показатели обиды и подозрительности составляют индекс враждебности (ИВ). Три формы агрессии и раздражение отражает индекс агрессивных реакций (ИАР).

Для оценки эффективности группового тренинга и оперативной оценки самочувствия, активности, настроения использовали опросник САН (Общая психодиагностика, 2000). Динамика этих показателей позволяет субъективно оценить функциональное состояние человека в индивидуальном сознании.

Полученные данные были статистически обработаны с помощью программного пакета Statistica 6.0. Для каждого изучаемого параметра вычисляли среднее арифметическое (M), ошибку репрезентативности средней (± m). Статистическую значимость различий определяли с помощью t-критерия Стьюдента для зависимых выборок с нормальным распределением (внутри каждой группы). Различия показателей между группами оценивали, используя непараметрический критерий для независимых выборок (U-критерий Манна – Уитни). Метод ранговой корреляции Ч. Спирмена применяли для изучения корреляционных связей между исследуемыми показателями. Различия показателей считались достоверными при уровне значимости $p < 0,05$.

1.2. Методы коррекционных мероприятий

Применяли социально-психологический тренинг (СПТ) личностного роста (когнитивно-поведенческий подход и методические приёмы: дискуссионные, игровые, психогимнастические упражнения). Продолжительность тренинга 45–60 минут с периодичностью 2–3 раза в месяц после окончания уроков. Основная позиция участников – размещение по кругу в классе, при этом в круг был включён классный руководитель как участник тренинга (выполнял те же упражнения, что и учащиеся).

Для обучения навыка саморегуляции использовали метод биологической обратной связи (БОС), разработанный в Институте молекулярной биологии и биофизики СО РАМН под руководством академика М. Б. Штарка (Штарк, 2002). В нашем исследовании применяли игровой компьютерный тренажёр «БОС-Пульс», в котором происходит регистрация частоты сердечных сокращений (ЧСС) с ногтевой фаланги пальца руки и преобразование её в сигналы обратной связи, воспринимаемые ребёнком в виде звукового или зрительного ряда. Были использованы тренинги «Вира» и «Ралли». Задача игрового

тренинга – обучить ребёнка новым способам реагирования на стрессовые и конфликтные ситуации, овладению навыками произвольной регуляции физиологических функций в условиях психоэмоциональной нагрузки. Для того чтобы победить в соревновании, играющий должен снизить ЧСС, научившись управлять собственными механизмами саморегуляции в сочетании с высокой степенью контроля сознания.

Наряду с методом биологической обратной связи применяли Прогрессивную мышечную релаксацию по Джекобсону с использованием дыхательных техник и образов (Каматтари, Баскаков, 2012).

Песочная терапия (Sandplay Therapy) предполагает игру с песком и миниатюрными фигурками. Ребёнку предлагается воссоздать в песке различные аспекты проблемы, используя символические объекты, которыми можно манипулировать. Разыгрывая ситуацию в психологической песочнице, ребёнок имеет возможность посмотреть на неё со стороны, соотнести игру с реальной жизнью, осмыслить происходящее, найти конструктивные способы решения проблемы (Kallff D. M., 1991; Зинкевич-Евстигнеева, 2015).

Исследования проходили в 3 этапа: 1 – первичная диагностика; 2 – курс коррекционно-развивающих мероприятий (групповые психологические тренинги, индивидуальная психокоррекционная работа на тренажёре «БОС-Пульс», групповые и индивидуальные занятия в психологической песочнице; 3 – повторная диагностика.

Глава 2.
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ МОЛОДЫХ ЖИТЕЛЕЙ СЕВЕРА

Изучение в течение последних 15 лет детей и подростков, родившихся и проживающих в Магаданской области, показало особенности формирования их психофизиологического статуса и эмоциональной сферы, которые отличаются от среднеширотных нормативов. Нашими исследованиями было показано, что на психологические особенности детей и подростков на Севере влияют не только природно-климатические и социально-экономические факторы среды, но и их этническая принадлежность.

По нашим данным, более 30% магаданских школьников имеют *повышенный уровень тревожности*. Тревожность зависит от возраста, школьных периодов, учебной деятельности и других факторов. Так, у большинства первоклассников и детей начальной школы уровень тревожности выше, чем в средней школе. Однако переход из младшего звена в среднее тоже сказывается на эмоциональной сфере школьников. В выпускных классах также повышается уровень тревожности по сравнению с тревогой в предыдущие годы (Бартош и др., 2013).

Такое состояние, как тревожность, *на физиологическом уровне* проявляется в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объёма циркуляции крови, возрастании общей возбудимости и снижении порога чувствительности. *На психологическом уровне* тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, нервозность, чувство неопределённости, чувство грозящей опасности и неудачи, невозможность принять решения и др. Определённый уровень тревожности – естественная и обязательная характеристика активной деятельности личности (Прихожан, 2009). У каждого человека существует свой оптимальный уровень тревожности, так называемая полезная тревожность. Личности,

относящиеся к категории высокотревожных, склонны видеть в широком диапазоне ситуаций угрозу для их самооценки и жизнедеятельности. Различают ситуативную и личностную тревожность. *Ситуативная (реактивная) тревожность* как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями в определённый промежуток времени: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Под *личностной тревожностью* понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, расцениваемые человеком как опасные для самоуважения.

Устойчивая личностная тревожность возникает у детей с такими чертами, как ранимость, повышенная впечатлительность, мнительность. Тревожный ребёнок становится социально дезадаптированным и поэтому уходит в свой внутренний мир. Если он не получает помощи, то дезорганизация поведения и деятельности достигает своего максимума. Подобная тревожность может порождаться либо реальным неблагополучием подростка в наиболее значимых сферах деятельности и общения (не вполне благополучный контингент с низкой успеваемостью) либо является следствием определённых личностных конфликтов, неадекватного развития самооценки. Подобную тревожность часто испытывают подростки, которые учатся хорошо и даже на «отлично», ответственно относятся к учёбе, общественной жизни, школьной дисциплине. Это видимое благополучие достаётся им большой ценой и чревато срывами, особенно при увеличении стрессовой нагрузки. У таких детей отмечаются выраженные вегетативные реакции, неврозоподобные и психические нарушения. Тревожность в этих случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной не-

уверенностью в себе, что служит причиной неудовлетворённости и напряжённости. Перенапряжение нервной системы выражается в нарушениях внимания, снижении работоспособности, а также повышенной утомляемости. Тревожный ребёнок может стать агрессивным, потому что агрессивность смягчает негативное влияние тревожности на социальную и общую приспособленность ребёнка, при этом враждебность и агрессия служат способом защиты в ситуации тревоги (Агрессия…, 2004; Слободская и др., 2008). В поведении это проявляется повышенной грубостью, ершистостью и возбудимостью. Чрезмерно высокий уровень тревожности, как и чрезмерно низкий, – дезадаптивная реакция, отражающаяся в общей дезорганизации поведения и деятельности и требующая различных способов коррекции.

Наши исследования показывают, что свыше 40% девочек и более 20% мальчиков Магаданской области испытывают дискомфорт в школьной жизни – это дети с повышенной тревожностью, составляющие группу риска по дезадаптации (Бартош Т. и др., 2008, 2013). Причём, если сравнивать девочек-европеоидов Магадана и пос. Эвенск, а также с аборигенками пос. Эвенск, то самый высокий уровень тревожности наблюдается у девочек-европеоидов пос. Эвенск, менее тревожные девочки-европеоиды Магадана и наименее тревожны девочки-аборигенки. Но в целом общий профиль тревожности девочек, независимо от этнической принадлежности, значительно выше, чем у мальчиков. Из мальчиков самыми тревожными оказываются аборигены отдалённого пос. Эвенск. В сельской среде уровень тревожности выше, чем в городской (Бартош Т., Бартош, 2018).

Наши исследования показали, что высокотревожные дети начальной школы отличаются от своих сверстников статистически значимой высокой тревожностью по большинству шкал опросника МОДТ: общая тревожность; тревога во взаимоотношениях со сверстниками; тревога в связи с оценкой

окружающих; тревога, связанная с успешностью в обучении; тревога, возникающая в ситуациях самовыражения; тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний; снижение психической активности, связанное с тревогой; повышение вегетативной реактивности, связанное с тревогой. Таким образом, у трети детей младшего школьного возраста высокий уровень общей школьной тревожности обусловлен страхом в ситуации проверки знаний, страхом самовыражения и низкой физиологической устойчивостью к стрессу (Бартош, Бартош, 2018б).

Нами показано, что у младших школьников с высоким уровнем тревожности характеристики *функции внимания* значительно хуже, чем у одноклассников со средним уровнем тревожности. Они медленнее выполняют задание, делают больше ошибок. Также у детей с высокой тревожностью обнаружены значимые ($p < 0,01$) взаимосвязи: чем выше тревожность, тем ниже школьная мотивация, ниже темп и качество выполненной работы, больше количество ошибок (Бартош и др., 2018а).

Известно, что в процессе роста и развития детей происходит закономерное совершенствование воспринимающей функции мозга. У младших школьников преобладает непроизвольное внимание, а произвольное внимание развивается постепенно, по мере развития отдельных его свойств, таких, как объём, концентрация, распределение и переключение и устойчивость (Петровский, Черепанова, 1987; Немов, 1995). Наш анализ динамики функции внимания у младших школьников с 1-го по 4-й класс показал, что все исследуемые параметры методом корректурной пробы постепенно улучшаются с каждым годом (Бартош и др., 2018а). Так, к концу второго учебного года показатели времени выполнения задания (t_1, t_2 и T) значимо снижаются. Однако качество функции внимания ещё не столь совершенно и уменьшение количества ошибок не значимо и остаётся на уровне первоклассников.

Развитие произвольного внимания у младших школьников неразрывно связано с общим процессом формирования волевых качеств и ответственного отношения к процессу обучения (Петровский, Черепанова, 1987). Более значительные сдвиги в росте объёма внимания, устойчивости и его концентрации наступают к 10–12 годам, когда наблюдается заметный рост в умственном развитии детей (Немов, 1995).

Наши данные показывают, что в третий и четвёртый год обучения характеристики внимания уже близки, однако время выполнения задания у школьников 3-го класса ещё выше. По мере того как ребёнок приучается к систематическому учебному труду, его внимание продолжает развиваться. Однако совершенствуется произвольное внимание и формируется способность сосредотачивать внимание на малоинтересных вещах лишь к 4-му классу. Известно, что объём и устойчивость, переключаемость и концентрация произвольного внимания к 4-му классу школы у детей почти такие же, как и у взрослого человека. Переключаемость даже выше, чем в среднем у взрослых, что связано с подвижностью центральной нервной системы (Немов, 1995).

Известна взаимосвязь свойств внимания и успеваемости учеников: чем выше уровень внимания, тем эффективнее ученик выполняет учебные задания. Внимание можно рассматривать как основу успешной познавательной деятельности школьников: у них лучше память, выше способности, они более дисциплинированны на уроках (Марютина и др., 1988).

Таким образом, наш анализ динамики характеристик внимания с 1-го по 4-й класс показал, что от класса к классу совершенствуются свойства внимания и происходит постепенная гармонизация активности лобных отделов коры головного мозга, которые отвечают за контроль и точность выполнения задания, а также нормализуется баланс внутриполушарных, межполушарных и корково-подкорковых взаимоотношений.

Также с возрастом уменьшается тревожность и меняет свой вектор: более тревожными становятся сферы, связанные с оценкой окружающих и взаимоотношениями с родителями, выражены психофизиологические и психовегетативные тревожные реагирования в стрессогенных ситуациях, повышена склонность к проявлению признаков астении (особенно у девочек). Переутомление в результате школьных нагрузок ведёт к неудачам, а накапливаемый опыт неудач порождает страх, неуспехи, подпитывающие тревогу.

Исследование психической адаптации показало, что у 40% обследуемых девочек и 15–20% обследуемых мальчиков-старшеклассников Магадана отмечались нарушения *нервно-психической адаптации (НПА)* (Бартош Т. и др., 2013). Согласно опроснику НПА, среди девочек наиболее распространены жалобы на сниженное или подавленное настроение, изменение настроения без видимых причин; раздражительность, вспыльчивость; склонность к слезам, беспричинную тревогу (46%). Неуверенность в себе и своих силах отметили 28% подростков обоего пола. Наличие сильного чувства вины встречали у 40% девочек и 23% мальчиков.

Также подростки обоего пола с низкой нервно-психической устойчивостью демонстрировали значимо ($p < 0.05$) более выраженные проявления *вегетативной лабильности* (по опроснику СВЛ). Вегетативная лабильность возникает при нарушениях в работе вегетативной нервной системы. Её действие носит автоматический характер и почти не контролируется сознанием. Она управляет такими функциями, как дыхание, пищеварение, сердцебиение. В целом, согласно опроснику СВЛ, у девочек максимальное количество утверждений пришлось на головные боли (75%), рябь в глазах (70%), часто встречающееся головокружение и потемнение при резком подъёме из положения лёжа (66%). Наиболее частыми утверждениями у мальчиков были жалобы на головные боли, на потребность сна более чем 8 часов (59%) и трудности с за-

сыпанием (54%). При этом 45% девочек и 57% мальчиков отмечали признаки, оцениваемые как метеочувствительность. Около 40% подростков обоего пола указывали на разного рода аллергические проявления.

Особенности эмоциональной сферы подростков-европеоидов г. Магадана обоего пола с низким уровнем нервно-психической устойчивости проявляются в более высоком, по сравнению с высокоадаптированными сверстниками, уровне тревожности, более выраженных агрессивных и враждебных реакциях, раздражительности, обиде, подозрительности, косвенной агрессии, чувстве вины ($p < 0,05$), что свидетельствует о наличии ослабленных механизмов психологической защиты и может мешать успешной социальной адаптации. Сочетание агрессивности и тревожности у девочек, таким образом, потенцирует негативное влияние враждебности в разных сферах жизни.

В свою очередь, старшеклассники отдалённого пос. Эвенск, по сравнению со сверстниками г. Магадана, независимо от пола и этнической принадлежности, характеризуются более выраженными враждебными и аутоагрессивными реакциями (Бартош Т. и др., 2011а). Часто уровень аутоагрессии напрямую связан с интроверсией, депрессивностью и невротичностью личности и служит фактором риска развития суицидального поведения (Вассерман и др., 2010).

Фрустрация (неудовлетворённость различными сферами жизни) является одним из источников тревожности, раздражительности, неуверенности в себе, агрессивных реакций и, наконец, неврозов (Прихожан, 2009). В наших исследованиях высокотревожные подростки статистически значимо отличаются неудовлетворённостью различными сферами жизни (опросник УСФ-п) по сравнению с низкотревожными ($p < 0,05$). Выявленные корреляционные связи в наших исследованиях свидетельствуют о формировании у подростков с низким уровнем нервно-психической адаптации симпто-

мокомплекса эмоциональных нарушений, в рамках которого наблюдается сочетание вегетативной лабильности, раздражительности, тревожных, фрустрационных, агрессивных и враждебных реакций и вероятности риска дисгармоничных психических состояний, конфликтности, нарушения поведения.

Также наши исследования показали, что высокотревожные дети отличаются высокими проявлениями *психической ригидности*, особенно по шкале ригидности как состояния (РСО – склонность к ригидному, фиксированному поведению в ситуациях стресса, утомления). Для них характерны медленный темп деятельности, склонность к неадекватным реакциям на неожиданные раздражители в состоянии стресса, утомления, сложности в межличностном общении, сниженные возможности к успешной психической адаптации. У девочек больше, чем у мальчиков, выражена актуальная ригидность (АР – неспособность при объективной необходимости изменить мнение). Девочкам более свойственна хроническая ситуация неудовлетворённости различными социальными аспектами, в то же время они более пластичны в этих ситуациях. У мальчиков с увеличением психической ригидности в структуре личности возможны ограничения вариантов поведения в ситуациях социальной фрустрированности.

Уже с раннего возраста организм северян испытывает напряжение в различных функциональных системах, центральной нервной системе и психической сфере. Подвижность нервных процессов является одним из показателей психического развития детей, определяет скорость центральной переработки информации и характер стрессоустойчивости к изменяющимся условиям среды (Марютина и др., 1988).

При изучении нейродинамических показателей разных возрастных групп аборигенной популяции и определённой части европеоидов-северян Магаданской области можно отметить инертность нервных процессов (т. е. недостаточную

подвижность) и некоторое запаздывание сроков созревания ЦНС у обследуемых подростков по сравнению со сверстниками средних широт. Инертные дети (по-другому – «медлительные») очень склонны к стереотипным действиям, т. е. к поступкам по определённому (уже знакомому) шаблону (Кольцова, 2003). Медлительные дети могут сделать многое из того, что делают их более подвижные сверстники, и не уступают им в уровне общего психического развития, но они быстрее устают, у них ниже скорость и точность работы, хуже внутреннее торможение (центральное торможение, которое вырабатывается в процессе онтогенеза). Ребёнок с высокой подвижностью нервных процессов сразу ответит на обращённый к нему вопрос, даст быструю реакцию на изменение ситуации. Медлительные же дети должны «собраться с мыслями», прежде чем ответить на вопрос, медленно решают логические задачи. Естественно, что коэффициент продуктивности у медлительных детей также существенно ниже.

К основным свойствам нервной системы относятся физиологические свойства, отражающие особенности протекания нервных процессов возбуждения и торможения в ЦНС. Выделяют следующие нейродинамические свойства нервной системы (И. П. Павлов): силу, подвижность и уравновешенность (рис. 1).

Для понимания особенностей работы мозга детей с высокой и низкой подвижностью нервных процессов остановимся на двух видах *внутреннего* (условного) торможения, которые имеют очень большое значение в формировании поведения детей: *дифференцировочное* – делает возможным различение положительного, подкрепляемого сигнала и других, сходных по характеристикам (например, узнавание мамы и папы младенцем, научается отличать кошку от собаки), и *запаздывательное* – приурочивает условную реакцию к моменту, когда она понадобится в ответ на раздражение, служащее подкреплением (например, ожидание, когда пища остынет до приемлемой температуры).



Рис. 1. Нейродинамические свойства нервной системы

Дифференцировочное торможение отвечает за усвоение норм поведения, овладение образовательными навыками (анализ, выбор, сравнение), выработку навыка письма, чтения, рисования, сопоставление и различение. Запаздывательное торможение предохраняет организм от напрасной, преждевременной траты энергии, лежит в основе выдержки, терпения, ожидания, силы воли, умения сдерживать свои желания. Запаздывательное торможение вырабатывается у детей несколько позже дифференцировочного.

Выработка всех форм внутреннего торможения – очень трудная задача для незрелой нервной системы детей и часто сопровождается отрицательными эмоциональными реакциями: они сердятся, плачут. Одним из показателей готовности ребёнка к школьному обучению является значительное усиление внутреннего торможения к 6–7 годам.

Результаты наших исследований показали, что аборигены обоего пола характеризуются неуравновешенными процессами возбуждения и торможения. Также концентрация внимания подростков-аборигенов значительно хуже, чем у сверстников-европеоидов. У юношей пос. Эвенск параметры, определяющие подвижность нервных процессов, говорят о преобладании тормозных процессов и инертности ЦНС, что указывает на недостаточную возрастную зрелость функционирования центральной нервной системы и снижение психофизиологического адаптационного на фоне жёсткости условий северного региона.

При исследовании состояния ЦНС среди подростков разных этнических групп выявляются лица с низким функциональным уровнем системы (ФУС): среди аборигенов пос. Эвенск составили 38% девушек и 19% юношей, в группе уроженцев-европеоидов пос. Эвенск – 26% девушек и 10% юношей, у уроженцев-европеоидов г. Магадана – 17% девушек и 10% юношей.

Также магаданские подростки-европеоиды имеют более инертную нервную систему по сравнению с подростками Европейского Севера. В связи с этим можно говорить о некотором запаздывании сроков созревания ЦНС в условиях Северо-Востока России, инертности и нарушении баланса нервных процессов у подростков аборигенной популяции и европеоидов, особенно поселковой среды. Психофизиологическая «цена» адаптации наших школьников проявляется в снижении функциональных резервов ЦНС, ухудшении концентрации внимания, в более быстром развитии умственного и физического утомления и формировании астенических состояний.

У подростков Магадана с выраженными показателями тревожности зачастую диагностируются проявления алекситимии. *Алекситимия* как личностный конструкт характеризуется недостаточной способностью человека распознавать и выражать собственные чувства, что приводит к нарушению адекватной самооценки физического и психического

состояния и снижению возможностей успешной адаптации. Неидентифицированное чувство вызывает физиологическое напряжение, ведущее к изменению на соматическом уровне (Нартова-Бочавер, 2012). Известно, что развитие алекситимии начинается уже в подростковом возрасте (Богомаз, Филоненко, 2005). Алекситимики в обыденной жизни могут не проявлять явной психической патологии, однако под воздействием стрессовых факторов у них возрастает вероятность нарушения поведения, формирование зависимостей, социальная дезадаптация, развитие психосоматических заболеваний. Наше исследование показало, что у 29% обследуемых школьников Магаданской области были обнаружены признаки алекситимии. Алекситимия свойственна 42% высокотревожных девочек и всего лишь 5% девочек с низкой и средней тревожностью. Интересно, что в «группу риска» входит более 20% лиц, которые относятся к переходному типу.

Не менее важным показателем в структуре личности, который оформляется и развивается в подростковом возрасте, является *акцентуация характера* – крайний вариант нормы психического здоровья, при котором отдельные черты характера чрезмерно усилены и при большой выраженности накладывают отпечаток на личность. По К. Леонгарду (1997), около 20–50% людей имеют акцентуированные черты характера, причём у подростков и юношей акцентуации характера встречаются до 50–80%. Акцентуации характера и алекситимия в системе других факторов риска могут служить преморбидным фоном развития пограничных психических расстройств, депрессий и психосоматических заболеваний. Наши комплексные исследования показали, что подростки обоего пола с алекситимическим радикалом в структуре личности характеризуются своими особенностями профиля акцентуаций: у них более выражены черты *дистимичности* (пессимистическое настроение, замедленность мышления, низкая контактность, немногословие), менее выражены черты гипертимности (оптимизм и жажда деятельности, энергичность, инициативность, чрезвычайная контактность). Обращает на себя внимание факт более выраженного показателя *педантичности* (чрезмерные претензии на аккуратность и добросовестность, формализм, занудливость) у девочек аборигенной популяции по сравнению со сверстницами-европеоидами, независимо от наличия алекситимического радикала. Обладатели педантичной акцентуации наиболее тревожны по сравнению с другими. Преобладание черт ригидности и педантизма, трудности в переключении с одной эмоции на другую являются этнической характеристикой северных народов, что подтверждается данными литературы (Айзман, Будук-оол, 2011).

Немногочисленные литературные сведения об этнопопуляционных различиях психофизиологической и социальной адаптации детской популяции свидетельствуют о межэтнических различиях психологических и психофизиологических показателей жителей Севера (Хаснулин и др., 2009; Айзман, Будук-оол, 2011). Имеются сведения о связи алекситимии с семейными, социальными и культуральными факторами, но основное значение имеют генетические факторы. Также выявлен вклад в реализацию различных типов акцентуаций характера генотипических факторов, общей и индивидуальной среды (Жилина, 2008).

В процессе формирования личности человек с детства сталкивается с разными трудными ситуациями, требующими определённых средств для преодоления её и эмоционального стресса. Форма поведения, отражающая готовность решать жизненные проблемы, называется *совладающим поведением* (или копинг-стратегией). Это поведение позволяет приспосабливаться к обстоятельствам и предполагает сформированное умение использовать различные способы, адекватные личностным особенностям и ситуации. Исследованиями показано (Вассерман и др., 2010; Бартош Т., Бартош, 2016),

что для тревожных подростков характерны стратегии неконструктивного совладания: надежда на то, что всё само по себе уладится, отказ от действий, направленных на решение проблемы, уход в болезнь, самообвинение. Для лиц с умеренной личностной тревожностью отсутствие постоянного напряжения и беспокойства позволяет направлять свои усилия на устранение собственно проблемы, а не на совладание с тревожностью, как это происходит у высокотревожных.

Нашими исследованиями показано (Бартош Т., Бартош, 2015), что высокотревожные девочки-подростки достоверно чаще в проблемных ситуациях применяют стратегии совладающего поведения «принятие ответственности» и неконструктивное «бегство-избегание», имеется тенденция к более выраженному использованию стратегии «самоконтроль» по сравнению с низкотревожными сверстницами. Чувство уязвимости, враждебности окружающего мира определяет выбор стратегии избегания. Негативные эмоции проявляются в виде повышенной раздражительности, чувства вины, враждебности. Использование противоречивых копингов – избегание проблемы и принятие на себя вины за её возникновение, склонность к самокритике и самообвинению – может приводить к накоплению неразрешённых проблем, увеличению стрессовой нагрузки, служит одним из факторов нарушения психической адаптации тревожных девочек. Стиль совладания со стрессом девочками-подростками с высокой тревожностью недостаточно эффективен, поддерживает тревожное состояние, способствует закреплению дезадаптивных стереотипов поведения.

Мальчики-подростки с высоким уровнем личностной тревожности чаще всего в проблемной ситуации используют относительно конструктивную стратегию «принятие ответственности», а низкотревожные – «планирование решения проблемы» (Бартош Т., Бартош, 2016). Высокотревожные мальчики-подростки достоверно чаще низкотревожных в

проблемных ситуациях применяют стратегии совладающего поведения «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», а также «принятие ответственности». Они стараются контролировать свои эмоции, ищут помощь у окружающих, лучше понимают свою роль в возникновении актуальных трудностей. Это может вести к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворённости собой, являясь фактором риска развития депрессивных состояний, фрустрации. Таким образом, в проблемной ситуации более важным для высокотревожных подростков является снижение эмоционального дискомфорта, а не разрешение проблемы.

Сказанное подтверждает, что наличие высокого уровня тревожности в структуре личности подростков уже говорит о своеобразии психологического профиля. Наши исследования показали, что психологический профиль девочек-подростков 15–17 лет с высокой тревожностью значительно отличается от профиля девочек с низкой и умеренной тревожностью и складывается из следующих характеристик: Косвенной агрессии, Раздражения, Негативизма, Обиды, Подозрительности, Чувства вины, наличия алекситимических черт и нарушения нервно-психической адаптации (Бартош и др., 2018б). Агрессивные враждебные и аутоагрессивные реакции ограничивают возможности успешной адаптации. Таких девочек отличает большая агрессивность, подозрительность, недоверчивость, вспыльчивость, грубость и готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении, а восприятие большинства ситуаций как угрожающих их престижу, самооценке, физическому здоровью. И как следствие, в их психоэмоциональном статусе преобладают быстрая утомляемость, нарушения сна, сниженное настроение, эмоциональная пассивность. Сочетание агрессивности и тревожности у девочек потенцирует негативное влияние враждебности в разных сферах жизни (Слободская и др., 2008), алекситимические черты способствуют формированию чув-

ства неуверенности в своих силах, к мыслям о бесцельности собственной жизни, а эмоциональная некомпетентность мешает формированию механизмов саморегуляции, что, в свою очередь, может негативно отразиться на соматическом и репродуктивном здоровье.

Таким образом, психологический профиль высокотревожных подростков значимо отличается от такового сверстников с низкой и умеренной тревожностью и часто складывается из следующих характеристик (рис. 2): нарушений нервно-психической адаптации, агрессивных, враждебных и аутоагрессивных реакций, наличия алекситимических черт, психической ригидности, высокого уровня социальной фрустрированности (неудовлетворённости), низкой самооценки, неконструктивного совладания со стрессом и склонности к деструктивному поведению.



Рис. 2. Психологический рисунок тревожного подростка

Наличие этих черт ограничивает возможности успешной адаптации и мешает формированию механизмов саморегуляции, в результате чего могут возникать вторичные эмоциональные проблемы, что, в свою очередь, может негативно отразиться на соматическом здоровье.

Таким образом, по результатам исследований психофизиологических реакций и параметров психоэмоциональной сферы установлено, что при комплексном воздействии природно-климатических и социальных условий дети и подростки обоего пола как аборигенного, так и пришлого населения испытывают напряжение. При этом, независимо от этнической принадлежности, более уязвимы девочки, у которых наблюдаются бо́льшая инертность нервных процессов, тревожность, вегетативная лабильность и неврозоподобные проявления, следствием чего является напряжение адаптационных механизмов.

Старшие подростки обоего пола аборигенной популяции характеризуются, в основном, инертностью и неуравновешенностью нервных процессов. Концентрация внимания значительно хуже, чем у сверстников-европеоидов Эвенска и Магадана. Психологический профиль отличается от такового сверстников-европеоидов Эвенска и Магадана бо́льшими проявлениями тревожности, вегетативной лабильности, социальной фрустрированности, чувства вины, враждебности, обиды, подозрительности, замкнутости, сдержанности в эмоциях, низкой активности, общительности. Также у подростков аборигенной популяции наименее выражены гендерные различия в профиле тревожности и агрессивности по сравнению со сверстниками-европеоидами Эвенска и Магадана. Юноши менее уверены в себе, тревожнее реагируют на проверку знаний, у них более выражены психовегетативные и астенические реакции.

Низкоадаптированные дети и подростки являются достаточно уязвимой группой, у них бо́льшая напряжённость

адаптивных механизмов и затрат психофизиологических резервов организма; они требуют самого пристального внимания профессионалов в сфере психического здоровья.

Таким образом, в результате сложного взаимодействия психологических и психофизиологических показателей в сочетании с климатогеографическими и социальными условиями дети и подростки Севера находятся в состоянии «замкнутой психологической цепи», когда одно свойство личности потенцирует механизм формирования комплекса негативных черт личности. Наши данные могут быть использованы для определения «мишеней» в профилактических мероприятиях и психолого-педагогической работе с подростками.

Глава 3.
РЕЗУЛЬТАТЫ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ. ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ МЕТОДОВ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ

3.1. Адаптация первоклассников к школе

В 1-х классах проводились групповые психологические занятия «Успешная адаптация в школе» на протяжении 2 месяцев 1 раз в неделю продолжительностью один академический час. Каждый класс был поделён на две группы. Одна группа занималась в классе: занятия в кругу проходили с психологическими упражнениями, направленными на развитие навыков эффективного общения, развитие речи с применением сказкотерапии. Другая группа в это время занималась в спортзале (фото 1). Детям были предложены психологические подвижные игры на контакт и доброжелательное отношение друг к другу, сплочение класса, снятие психоэмоционального и мышечного напряжения, на развитие волевой регуляции.

В результате упражнений на сплочённость на занятиях социально-психологического тренинга в классе уменьшилась напряжённость между одноклассниками, конфликтность, страх быть отвергнутым, появились большее понимание друг друга и уверенность в себе. Снизилась чувствительность к оценкам окружающих.

На основании тестирования были отобраны учащиеся с высоким уровнем тревожности и отклонениями в поведении. С ними проводили индивидуальную психокоррекционную работу методом БОС (фото 2). Каждый учащийся прошёл 8–12 сессий по 20–30 минут 2 раза в неделю, направленных на улучшение функции внимания и обучение саморегуляции. С некоторыми учениками была проведена индивидуальная работа в психологической песочнице.





Фото 1. Ученики 1-го класса. Упражнение «Два паровозика» (вверху) и «Зеркало» (внизу)

Показано, что у первоклассников с высоким уровнем тревожности характеристики функции внимания значительно ниже, чем у первоклассников со средним уровнем тревожности (Бартош, Бартош, 2018а). Также в группе с высокой тре-





Фото 2. Ученики 1-го класса. Психологическая песочница «Наш волшебный город» (вверху). Обучение навыкам саморегуляции на аппаратно-программном комплексе «БОС-Пульс» (внизу)

вожностью было выявлено, что чем выше тревожность, тем ниже школьная мотивация и больше количество ошибок при выполнении работы. У учеников со средним индексом тревожности выше темп и качество выполненной работы, чем у высокотревожных.

Однако после занятий на «БОС-Пульсе» характеристики внимания улучшаются в виде значимого снижения времени выполнения задания ($p < 0,01$) и снижения количества ошибок ($p < 0,01$), что отражает положительную динамику нейродинамических процессов в ЦНС. В результате ученики становятся более внимательными, работоспособными, а их деятельность более продуктивной.

На рис. 3 показан пример индивидуальной динамики изменения количества ошибок до и после БОС-тренинга.

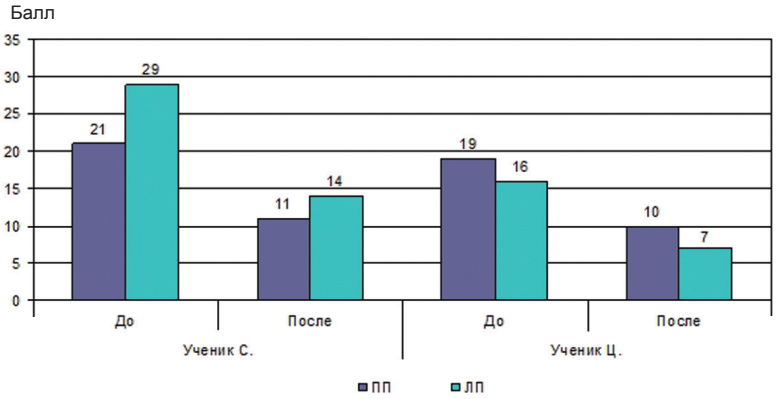


Рис. 3. Пример индивидуальной динамики изменения количества ошибок до и после БОС-тренинга (ПП – количество ошибок в правой половине таблицы корректурной пробы, ЛП – в левой)

3.2. Психокоррекционная работа у младших школьников на сплочение класса и снижение агрессивных реакций

Проводился социально-психологический тренинг во 2-м классе 1 раз в неделю на протяжении 3 месяцев (февраль – апрель) продолжительностью один академический час (Бартош, Бартош, 2016б). Всего проведено 6 занятий всем классом вместе с классным руководителем (фото 3) и 4 занятия по подгруппам (делили класс на две группы, фото 4). Таким образом, каждый учащийся участвовал в 10 тренинговых занятиях. В процессе работы использовали следующие методы: дискуссионные, игровые, Арт-терапию (фото 4, рис. 4), а также психогимнастические упражнения. Основная позиция участников – размещение по кругу.

По просьбе классного руководителя была отобрана группа из 11 учащихся – наиболее конфликтных детей с агрессивными проявлениями в поведении, так называемых задир. С ними проводилась индивидуальная психокоррекционная работа (БОС-тренинг) (Бартош, Бартош, 2016б).



Фото 3. Социально-психологический тренинг у второклассников с использованием активных упражнений в спортивном зале



Фото 4. Занятие Арт-терапией по подгруппам, упражнение «Разговор с руками»

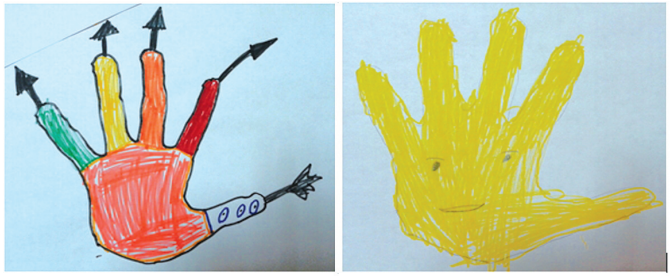


Рис. 4. Иллюстрация упражнения «Оживляем ладошки»

По завершении психокоррекционной работы наши данные показали значимое снижение тревожности по пяти шкалам опросника из десяти: общая тревожность; тревога во взаимоотношениях со сверстниками; тревога в связи с оценкой окружающих; тревога, связанная с успешностью в обучении; тревога, возникающая в ситуациях самовыражения (табл. 1).

Таблица 1

Динамика снижения тревожности у школьников 2-го класса до и после СПТ и БОС-тренингов (M ± m), балл

Показатель МОДТ	Период СПТ и БОС-тренингов		Уровень значимости
	до	после	
1. Общая тревожность	4,57 ± 0,46	3,17 ± 0,63	$p < 0,01$
2. Тревога во взаимоотношениях со сверстниками	3,65 ± 0,52	2,87 ± 0,40	$p < 0,01$
3. Тревога в связи с оценкой окружающих	5,10 ± 0,47	3,7 ± 0,42	$p < 0,01$
4. Тревога во взаимоотношениях с учителями	3,70 ± 0,39	3,57 ± 0,44	$p = 0,41$
5. Тревога во взаимоотношениях с родителями	4,22 ± 0,37	3,91 ± 0,39	$p = 0,27$
6. Тревога, связанная с успешностью в обучении	4,87 ± 0,35	3,30 ± 0,32	$p < 0,001$
7. Тревога, возникающая в ситуациях самовыражения	4,74 ± 0,43	3,22 ± 0,43	$p < 0,001$
8. Тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний	4,35 ± 0,42	3,78 ± 0,53	$p = 0,14$
9. Снижение психической активности, связанное с тревогой	3,70 ± 0,41	3,43 ± 0,47	$p = 0,34$
10. Повышение вегетативной реактивности, связанное с тревогой	4,17 ± 0,51	2,96 ± 0,63	$p = 0,04$

3.3. Профилактика высокого уровня тревожности и нарушений функции внимания у школьников 3-х классов

Исследование было проведено в 3-х классах (45 учеников – 24 девочки и 21 мальчик). Поскольку по опроснику МОДТ значимых гендерных различий в данной возрастной группе испытуемых не зафиксировано, дифференциация проходила по признаку наличия тревожности: группа I (n = 32) – учащиеся с низким и средним уровнем тревожности по большинству шкал МОДТ; группа II (n = 13) – учащиеся с высоким уровнем тревожности и отклонениями в поведении, которые проходили обучение саморегуляции методом биологической обратной связи на «БОС-Пульсе» (фото 5) и занятиях Песочной терапии (фото 6) (Бартош, Бартош, 2018б).

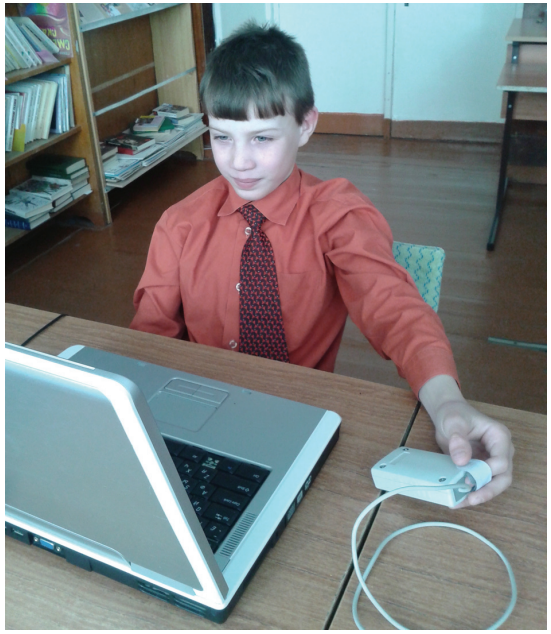


Фото 5. Ученик 3-го класса. Обучение навыкам саморегуляции на аппаратно-программном комплексе «БОС-Пульс»





Фото 6. Групповая работа в психологической песочнице

Выявлено, что в группе с высоким уровнем тревожности после коррекционных мероприятий происходит значимое ($p < 0,05 – p < 0,01$) снижение тревожности по 8 шкалам опросника МОДТ (1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10) (рис. 5). И по большинству шкал показатели МОДТ группы II сравнялись с показателями группы I. Таким образом, у школьников группы II после кор-

рекционных мероприятий снизилась тревожность с высокого до среднего уровня.

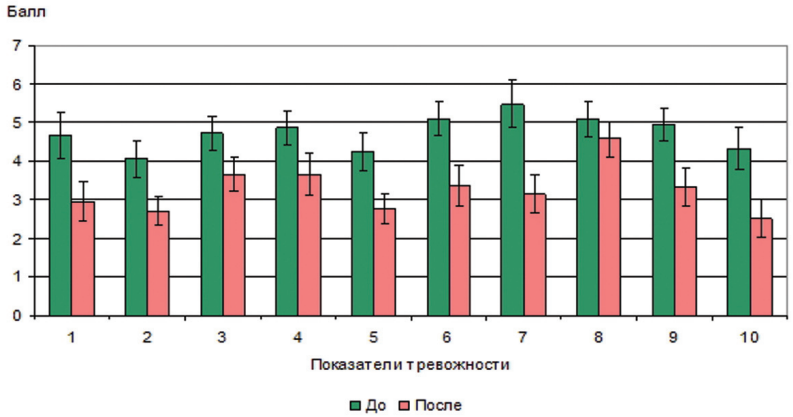


Рис. 5. Показатели тревоги по шкалам МОДТ у школьников с высоким уровнем тревожности до и после коррекционных мероприятий

Примечание. Шкалы МОДТ: 1 – общая тревожность; 2 – тревога во взаимоотношениях со сверстниками; 3 – тревога в связи с оценкой окружающих; 4 – тревога во взаимоотношениях с учителями; 5 – тревога во взаимоотношениях с родителями; 6 – тревога, связанная с успешностью в обучении; 7 – тревога, возникающая в ситуациях самовыражения; 8 – тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний; 9 – снижение психической активности, связанное с тревогой; 10 – повышение вегетативной реактивности, связанное с тревогой.

Очень важно, что коррекционные мероприятия существенно повлияли на показатели по шкалам 9 и 10, которые отражают особенности психофизиологического и психовегетативного тревожного реагирования ребёнка в стрессогенных ситуациях. Известно, что переутомление в результате школьной нагрузки ведёт к неудачам, а накапливаемый опыт неудач порождает страх, неуспехи, подпитывающие тревогу. Внутренняя конфликтная ситуация разрешается ценой утра-

ты здоровья. Вероятность психосоматического реагирования на тревожный фактор среды очень высока. Это может проявляться в частых простудных заболеваниях, желудочно-кишечных расстройствах и нарушениях функционирования сердечно-сосудистой системы, в головных болях и аллергических реакциях после или накануне стрессогенных ситуаций (Ромицына, 2006).

Также произошли значительные улучшения в функции внимания: увеличился темп работы, повысились концентрация внимания и качество выполненной работы, снизилось количество ошибок; $p < 0,05$).

Проведённый нами корреляционный анализ в группе II с высоким уровнем тревожности выявил прямую связь между интегральным показателем тревожности (ИПТ) и количеством ошибок ($r = 0,65$; $p < 0,01$): чем выше уровень тревожности, тем ниже качество выполненного теста, и, как следствие, у этих учащихся менее продуктивно выполнение школьных заданий. Также положительно коррелируют шкалы 4, 7, 9, 10 с количеством ошибок ($r = 0,73–0,88$; $p < 0,01$), с временем выполнения корректурной пробы ($r = 0,70$; $p < 0,01$) и функциональной асимметрией внимания ($r = 0,53$; $p < 0,05$).

В итоге наше исследование показало, что психокоррекционные методы, такие как биологическая обратная связь и Песочная терапия, являются эффективными способами, улучшающими нейродинамические показатели внимания и психоэмоциональное состояние младших школьников.

3.4. Оценка влияния социально-психологического тренинга на адаптацию младших подростков

Социально-психологический тренинг проходил в 6-м классе (24 ученика, из них – 7 девочек, 17 мальчиков) (Бартош, Бартош, 2014). Всего было 20 тренинговых встреч продолжительностью 1 час (фото 7) в течение учебного года. Этот класс учителя характеризовали как «сложный, неуправляемый», что и определило необходимость тренинга.



Фото 7. Социально-психологический тренинг у младших подростков

Методика выявления уровня самооценки (вербальная диагностика самооценки личности) показала, что в среднем общий уровень самооценки в классе составил 52,0 ± 4,72 балла до тренинга и 48,0 ± 5,05 балла после. Эти данные свидетельствуют о низком общем уровне самооценки подростков, они болезненно переносят критические замечания, не уверены в себе. Однако по завершении тренинга произошло значительное ($p < 0,05$) улучшение самооценки. Известно, что низкий уровень самооценки у подростков является условием, предрасполагающим к неблагоприятным вариантам жизненного самоопределения, и фактором риска девиантного поведения.

Большое значение для развития личности имеет психическое здоровье, т. е. состояние полного душевного, физического и социального благополучия. Если человек попадает в ситуацию дискомфорта, то в первую очередь фрустрируется эмоциональная сфера, т. е. человек реагирует на эту ситуа-

цию негативными переживаниями, которые, в свою очередь, вызывают тревожность. Анализ шкалы УСФ-п, отражающий уровень удовлетворённости сферами социального функционирования в настоящий момент, показал, что до тренинга у школьников 6-го класса средний балл по классу составил 1,7, а по завершении тренинга снизился до 1,5 балла ($p < 0,05$) (табл. 2). Это указывает на положительную динамику удовлетворённости своей жизнью. В табл. 2 приведены сферы социального функционирования и динамика изменения УСФ до и после завершения тренинга (в процентном соотношении). Итак, улучшения социальной адаптации подростков подтверждают результаты, где из 20 утверждений по 10 отмечено повышение удовлетворённости на 15–20%. Таким образом, после завершения тренинга показатели уровня социальной фрустрированности снизились благодаря улучшению взаимоотношений с матерью и другими близкими родственниками, удовлетворению материальным положением семьи, своими интеллектуальными способностями и здоровьем в целом. И самое важное для подросткового возраста – это повышение уровня удовлетворения своей самостоятельностью, независимостью и уверенностью в себе, а также своим положением среди сверстников и мнением окружающих лиц о себе (см. табл. 2).

Исследование психоэмоциональной сферы выявило (рис. 6), что показатели САН достоверно увеличивались после участия в тренинге ($p < 0,05$). Например, по шкале самочувствия, которая в интегративной форме отражает функциональное состояние организма, на 10%; по шкале активность, которая выявляет актуальный энергетический потенциал, на 7%; по шкале настроение, отражающей эмоциональное отношение к внутренним и внешним условиям жизнедеятельности, на 9%. Так как школьники были после окончания всех уроков немного уставшие, активность их снижена и в целом составляет не очень высокий балл (4,3).

Таблица 2

Динамика показателей удовлетворённости сферами социального функционирования у подростков,%

№ п/п	Я удовлетворен (а)…	До тренинга	После тренинга
1	…взаимоотношениями с матерью	83	100
2	…взаимоотношениями с отцом	77	70
3	…взаимоотношениями с братьями/сестрами	69	92
4	…взаимоотношениями с другими близкими родственниками	79	91
5	…взаимоотношениями с друзьями и знакомыми сверстниками (в месте обучения)	79	82
6	…взаимоотношениями со сверстниками противоположного пола	83	86
7	…взаимоотношениями с учителями	67	77
8	…обстановкой в школе	75	77
9	…своей успеваемостью и другими достижениями (в спорте, творчестве)	79	73
10	…своей самостоятельностью, независимостью и уверенностью в себе	83	96
11	…своим положением среди сверстников	67	82
12	…мнением окружающих лиц о себе	67	86
13	...материальным положением	79	91
14	…жилищно-бытовыми условиями	92	96
15	…проведением свободного времени	88	91
16	…своим образом жизни в целом	92	91
17	…своим физическим развитием и состоянием	83	96
18	…своим психическим здоровьем	83	77
19	…своими интеллектуальными способностями	75	86
20	…своим здоровьем в целом	83	96

Однако после тренинга она повышалась, а настроение росло почти до максимально возможного балла (6).

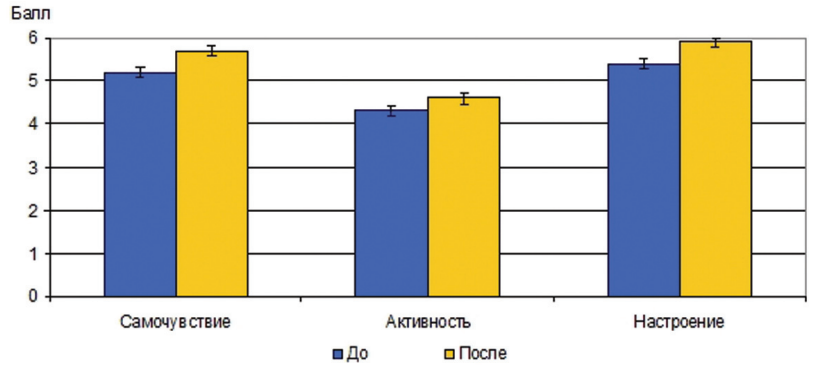


Рис. 6. Оценка психоэмоционального состояния подростков 6-го класса до и после тренинга ($p < 0,05$)

Это свидетельствует о позитивном воздействии занятий на психоэмоциональное состояние младших подростков.

По окончании тренинга мы попросили классного руководителя дать отзыв о проделанной работе. По её наблюдениям класс стал сплочённее, дети терпимее по отношению друг к другу, снизилась боязнь и стеснение при самовыражении в кругу одноклассников. Стали делать замечания, если кто-то из одноклассников обижал другого. Некоторые дети сдержаннее себя вели в случае конфликта и переводили ситуации в разряд шутки, юмора. Остальные учителя заметили явный личностный рост у пяти школьников из класса.

Таким образом, проведённый нами социально-психологический тренинг у шестиклассников способствовал изменениям в их самосознании, уменьшению уровня социальной фрустрированности и повышению самооценки, что является очень важным моментом в развитии взрослеющей личности, а также способствует повышению социально-психологической адаптации и улучшению психологического здоровья подростков.

Проведённое нами исследование показывает актуальность психокоррекционной работы в подростковом возрасте. По-

скольку у подростков нет достаточного опыта для эффективного взаимодействия, подросток часто попадает в ситуацию дискомфорта, что влечёт за собой фрустрацию эмоциональной сферы, вызывает тревожность и, соответственно, ведёт к нарушению школьной адаптации. Приобретённый опыт в группе личностного роста способствует развитию и совершенствованию личностных ресурсов, а также вырабатывает определённый социально-психологический «иммунитет», помогающий решать сложные проблемы, возникающие в межличностном общении практически у каждого человека.

3.5. Применение индивидуальных методов психокоррекционной работы у старших подростков

Был изучен психологический профиль 76 девочек-подростков (15–17 лет) г. Магадана с высокой тревожностью и способ её коррекции (Бартош и др., 2018б). Чем выше личностная тревожность взрослеющей девочки, тем больше проблем в социальной адаптации, эмоциональной саморегуляции и проявлении зависимого поведения. На основании результатов шкалы тревожности Спилбергера – Ханина выделили две группы: I – с низкой и умеренной тревожностью (40 чел.), II – с высокой тревожностью (36 чел.). Были изучены враждебные и агрессивные реакции (опросник Басса – Дарки), уровень алекситимии (шкала TAS-26) и уровень нервно-психической адаптации (по И. Н. Гурвичу).

Исследования показали, что психологический профиль девочек группы II статистически значимо ($p < 0,05$) отличается от такового группы I показателями: Косвенной агрессии, Раздражения, Негативизма, Обиды, Подозрительности, Чувства вины, наличием алекситимии и нарушений нервно-психической адаптации, что указывает на целесообразность проведения психокоррекционной работы, направленной на снижение уровня тревожности.

Так, после завершения сеансов биоуправления на тренажёре «БОС-Пульс» (фото 8) и применения психотерапевтических техник (прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону, дыхательные техники, аутотренинг и визуализация) в группе II произошло значимое ($p < 0,05$) снижение ситуативной и личностной тревожности (рис. 7) за относительно короткий промежуток времени (1,5 месяца) коррекции.

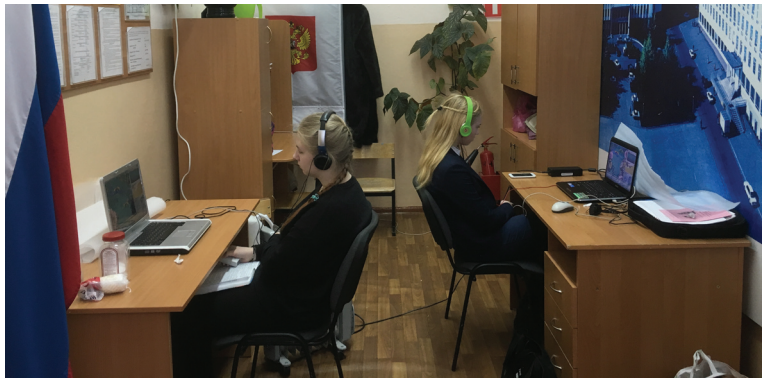


Фото 8. Ученицы 9-го класса. Обучение навыкам саморегуляции на аппаратно-программном комплексе «БОС-Пульс»

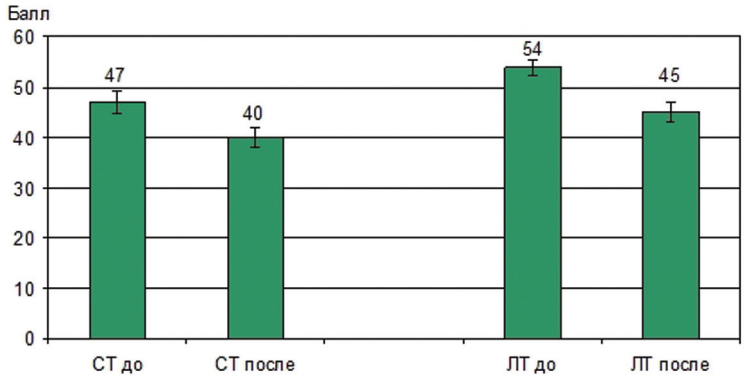


Рис. 7. Показатели ситуативной (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) до и после коррекционных мероприятий

Средние значения показателей СТ и ЛТ снизились до верхней границы умеренной тревожности, однако индивидуальные значения у многих девочек сохранились ещё в пределах высокого показателя тревожности. Успешное применение сеансов биоуправления и других методов коррекции в снижении высокой тревожности было нами ранее показано у младших школьников (Бартош, Бартош, 2016в, 2018б).

Это указывает на целесообразность психокоррекционной работы, направленной на снижение уровня тревожности и, как следствие, агрессии в подростковом возрасте.

У мальчиков-подростков с отклоняющимся поведением были проведены 8–12 сессий БОС-тренинга и индивидуальные занятия Песочной терапией (Бартош, Бартош, 2016б). В процессе игрового биоуправления учащиеся приобрели навыки саморегуляции, что увеличивает адаптационные возможности важнейших физиологических систем организма. После прохождения сеансов Песочной терапии (фото 9) подростки активно шли на контакт с психологом, у них появилось желание осознавать и регулировать своё поведение. В процессе совместного прохождения БОС-тренинга и Песочной терапии расширился поведенческий репертуар личности в ситуациях, провоцирующих агрессивные реакции. В результате обратной связи выяснилось, что все школьники считали пройденный курс психокоррекции полезным для них.

Исследования показали, что как индивидуальные, так и групповые психокоррекционные методы, такие как социально-психологический тренинг, метод биологической обратной связи, Арт-терапия и Песочная терапия, являются эффективными способами, которые повышают социализацию и адаптацию школьника, улучшают его эмоциональное и физическое состояние. Как следствие, у детей повышается работоспособность, продуктивность деятельности, улучшаются социальные взаимоотношения, повышается самооценка и уверенность в себе.



Фото 9. Индивидуальная работа в психологической песочнице

Таким образом, для улучшения психического состояния школьников следует проводить своевременные психокоррекционные занятия в рамках школы с применением разных методов. А также важно внедрение психопрофилактических мероприятий в образовательный процесс.

Глава 4.
ЧТО ТАКОЕ ТРЕНИНГ? ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ В ТРЕНИНГОВОЙ ГРУППЕ

Одной из главных целей образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребёнка. В настоящее время учебно-воспитательный процесс становится больше ориентированным на личность ученика, его индивидуальные возможности, способности и интересы.

В основу наших научно-практических рекомендаций легли известные упражнения от мастеров и апробированные авторские упражнения, используемые в проведении социально-психологических тренингов (Лютова, Монина, 2001; Смирнова, 2003; Анн, 2005; Фопель, 2005; Вачков, 2007; Марасанов, 2007; Микляева, Румянцева, 2007; Копытин, Свистовская, 2014; Зинкевич-Евстигнеева, 2015).

Социально-психологический тренинг – один из методов активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения. Группа отражает общество в миниатюре и поэтому может служить «полигоном» для развития разных социальных умений: освоения новых стратегий поведения; тренировки коммуникативных навыков неконфликтного общения; идентификации себя с другими; способствования процессам самораскрытия, самоисследования и самопознания участников, саморегуляции. Специфика тренинга, по сравнению с другими методами обучения, состоит в том, что он направлен не только на решение ныне существующих проблем участников, но и на профилактику их возникновения в будущем, в частности, за счёт предоставляемой им возможности «научиться решать проблемы». Для психологических тренингов характерны некоторые общие черты.

Основные методы тренинга: групповая дискуссия, мозговой штурм, сюжетно-ролевая игра, психогимнастические упражнения, Арт-терапия; методы, направленные на развитие социальной перцепции и саморегуляции.

Цели тренинга:

1) изучение психологических закономерностей, механизмов и способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми;

2) содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха;

3) развитие самосознания и самоисследования участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутриличностных и поведенческих изменений;

4) улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья.

Общие принципы работы в тренинговой группе:

1) ненасильственность общения. При объяснении правил игры, при выборе водящего ведущий исходит прежде всего из желания детей, избегая принуждения;

2) самораскрытие детей. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку познавать себя, особенности своей личности;

3) положительный характер обратной связи. Поскольку дети нуждаются в поддержке и одобрении окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надёжным средством помощи ребёнку в повышении уверенности в себе.

Общая структура занятий включает в себя:

1) приветствие (5–7 минут). Сплачивает участников группы, создаёт атмосферу группового доверия и принятия;

2) разминку (5–7 минут). Настраивает участников на продуктивную групповую деятельность, позволяет установить контакт, активизировать членов группы, поднять настроение, снять эмоциональное возбуждение;

3) основную часть (20 минут). Представляет собой совокупность упражнений, направленных на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, установление взаимоотношений участников группы;

4) рефлексию (5–7 минут). Обратная связь предполагает две оценки: эмоциональную (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и смысловую (почему это важно, зачем мы это делали). Детям по кругу предлагается высказаться. Варианты для обсуждения и высказывания предлагает ведущий: Что понравилось? Что было наиболее интересным? Какой я после занятия (какое настроение)? Что узнали нового? Что мы сегодня делали? Что было сложно и почему? Чему я научился на занятиях? Что не понравилось? Для чего мы играем в эти игры? Теперь я научился, Я понял, Я похвалил бы себя, Сегодня мне удалось, Самым важным на занятии для меня было, Я был(а) разочарован(а) тем, что..., и т. д.;

5) ритуал прощания (по желанию группы, 30 секунд). Способствует завершению занятия на положительной эмоциональной ноте и укреплению чувства единства в группе.

Наша программа составлена с учётом учебной занятости детей, и одно занятие в среднем длится 40–60 минут. Алгоритм тренинга выстроен таким образом, чтобы за одну короткую встречу настроить участников (чаще всего весь класс) на рабочий лад с минимальными передвижениями (так как чаще всего тренинг проходит в классе), выполнить основное задание, требующее сосредоточения, и в конце проанализировать занятие, свое состояние.

Последовательность упражнений предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребёнка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Работа в каждой группе очень индивидуальна, так как зависит от конкретных участников тренинга. В одной группе одно упражнение может пойти на

«ура», в другой группе – нет. Если у детей за время тренингов появились «любимые упражнения», то их можно повторять неоднократно. Также бывают ситуации, когда не каждый смог поучаствовать в каком-либо упражнении. На следующей встрече можно продолжить выполнение этого упражнения, чтобы участники не оставались фрустрированными, с чувством незавершённости процесса. Успешность таких встреч можно оценивать по высокому уровню активности участников, доброжелательности и некоторой спонтанности.

Важную роль в тренинге играет личность ведущего, так как он является образцом поведения для участников, и он определяет успешность тренинга. Ведущий обязан гарантировать благополучие каждого, поскольку участие в группе сильно воздействует на формирование личности ребёнка. Развивающий эффект возникает в тренинговой группе в результате создания атмосферы эмпатии, искренности, самораскрытия и особых тёплых отношений между членами группы и ведущим. Ведущий должен обладать эмоциональной стабильностью, умением понимать в ходе группового процесса, что необходимо каждому, демонстрировать корректность поведения. В работе с детьми в условиях школы важна ориентация на позитивность группового процесса. Ведущий должен разъяснять цели и задачи тренинга, побуждать к рефлексии участников, создавать в группе положительной настрой участников, комментировать в целом «здесь и теперь».

Если тренинг проводится в школе и направлен на повышение сплочённости, то должен участвовать весь класс. Конечно, размер классного коллектива превышает размер тренинговой группы (оптимальной тренинговой группой является 12–15 чел.). Но для данного тренинга лучше, если в упражнениях класс участвует целиком, не разбиваясь на подгруппы. Это связано с тем, что работа по подгруппам усиливает сплочённость внутри именно этих подгрупп, что может привести к разногласиям в классе. Важным методическим моментом

тренинга являются процедуры разделения группы на пары и подгруппы, подбор состава их участников. Ведущий должен учитывать особенности каждой личности, чтобы в результате выполнения заданий в малой группе работа была эффективной для всех участников, стимулировалось высвобождение индивидуального и группового потенциала.

В целях эффективного общения предлагаются некоторые правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Ведущий поясняет каждый пункт правил. Правила записываются на листе ватмана и после принятия группой закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же, о них напоминает ведущий в начале занятия или же их проговаривают сами участники.

Правила группы:

1. Внимательно слушать друг друга, не перебивать говорящего. Когда кто-то говорит, то внимательно слушать его и не перебивать, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, можно задать свои вопросы или высказать свою точку зрения.

2. Уважать мнение друг друга. Считаться с интересами другого человека, ценить его мнение и взгляды, даже если они не совпадают с вашими. Быть доброжелательным, создавая в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости.

3. Я-высказывание. Свою точку зрения следует говорить от своего имени: «я считаю, я думаю, я чувствую…» Говорим за себя, не следует говорить за всю группу.

4. Общение по принципу «здесь и сейчас». Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

5. Активность. Активная включённость в интенсивное групповое взаимодействие в целях познания себя и членов группы.

6. Правило «Стоп». Это право участника в любой момент «выйти из игры». Некоторым участникам важно знать, что, если им станет тяжело, например, быть откровенными, делиться личными переживания, они всегда могут сказать «Стоп».

7. Конфиденциальность. Всё, что происходит во время тренинга, не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

В зависимости от возраста и группы можно изменять правила, добавлять свои. Например, не смеяться над неудачами, не обижаться и не обижать других, хранить секреты, стараться замечать в других только хорошее, не опаздывать, отключать сотовые телефоны и т. д.

Наши исследования в области психодиагностики и психокоррекции позволили выделить характерные психофизиологические особенности детей и подростков нашего региона. Актуальность и значимость данной авторской разработки состоит в том, что используемые упражнения учитывают климатогеографические факторы региона, в которых формируются психофизиологические характеристики растущего организма и индивидуально-типологические особенности различных этносов региона – европеоидного и аборигенного населения.

Анализ и оценка эффективности тренинга

В качестве оценки эффективности коррекционных мероприятий можно использовать повторное тестирование психодиагностическими методиками; принцип обратной связи на последнем занятии; анализ анкеты, предложенной участникам после завершения тренинга; беседа с классным руководителем и учителями-предметниками. Также ведущий может оценить тренинг со своей позиции и отметить динамику отношений между детьми, степень тревожности, конфликтности, агрессии и общий психологический климат в группах.

Глава 5.
ПРОГРАММА ТЕМАТИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ

5.1. Тренинги для дошкольников и младших школьников

5.1.1. Тренинг с инертными (медлительными) детьми

Когда думаешь о детском мозге,
представляешь нежный цветок розы,
на котором дрожит капелька росы.
Какая осторожность и нежность нужны,
чтобы, сорвав цветок, не уронить каплю.

В. А. Сухомлинский (педагог-новатор)

Ранее мы говорили, что северные дети в своём большинстве отличаются от сверстников средних широт инертностью нервных процессов и некоторым запаздыванием сроков созревания ЦНС. Выработка внутреннего торможения – очень трудная задача для незрелой нервной системы детей и часто сопровождается отрицательными эмоциональными реакциями, а также не готовностью ребенка к школьному обучению к 7 годам. Систематическая тренировка подвижности нервных процессов у детей наиболее успешна в возрасте 4–6 лет. Желательно проводить тренировку медлительных детей отдельно от подвижных. Наиболее успешно работа по тренировке скорости двигательных реакций у детей идёт с использованием приёма, когда имеются резкие переходы от медленного темпа движений к быстрому и обратно. Развитие внутреннего торможения автоматически подавляет внешнее торможение. Известно, что коррекционная работа с детьми будет эффективной, если направлена «сверху вниз», т. е. от движения к мышлению.

На тренировку запаздывательного торможения направлены такие игры, как эстафета: дети делятся на две группы, первые от обеих групп бегут первую дистанцию, где их сменяют вторые, бегущие вторую дистанцию, и т. д. Здесь возможны самые различные варианты: проскакать какую-то дистанцию, проползти и т. д. – важно, что каждый следующий ожидает своей очереди на конце дистанции, т. е. тренирует запаздывательное торможение. Вот некоторые варианты забавных заданий для эстафет:

1) бежать, отбивая рукой или головой воздушный шарик;

2) бежать со спичечными коробками, положенными на плечи;

3) бежать с башенкой из трёх кубиков на ладони (потом количество кубиков можно увеличить).

В воспитании и общении с инертными детьми важно помнить несколько правил:

1) медлительность – это свойство нервных процессов ребёнка. Всякая спешка и нервозность при общении с медлительным ребёнком вызовет у него углубление торможения и ещё большее замедление реакций, а у взрослого – раздражение. Нужно стараться разговаривать и обращаться с ним спокойно. Родителю необходимо рассчитать день так, чтобы дать ребёнку чуть больше времени, например, для утренних процедур перед детским садом. Педагог тоже должен об этом помнить и направить медлительного ребенка одеваться перед прогулкой или мыть руки перед едой немного раньше остальных;

2) для инертных детей важен режим дня. Необходимо отработать жизненные стереотипы – приспособить к определённому порядку выполнения всех повседневных дел: что в какой последовательности совершать перед едой, перед сном, даже при мытье рук и т. д.;

3) любую нагрузку на свойство подвижности (более быстрое выполнение задания, ограничение времени и т. д.) давать на хорошем эмоциональном фоне (весёлое, оживлённое настроение создаётся лучше всего в игре, поэтому желатель-

но вносить элементы игры в те ситуации, где требуется ускорение реакций медлительного ребенка). Например, мама рассказала своему очень медлительному ребенку сказку о белке – какая она быстрая, ловкая, и вот, одеваясь на прогулку, говорит ему: «А давай, ты будешь белочка! Покажи, какая ты шустрая и быстрая!»

Предлагаемые далее занятия подходят детям с любым типом нервных процессов.

Занятие 1 (проводится в кругу стоя).

1. Разминка.

Цель: смена темпа движений для тренировки подвижности нервных процессов.

Инструкция:

а) ходьба медленная – бег – ходьба. Смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого;

б) хлопать в ладоши с разной скоростью, по сигналу взрослого (быстро, медленно) или по смене темпа музыкального сопровождения;

в) сгибать и разгибать пальцы рук с разной скоростью вслед за взрослым.

2. Упражнение «Замри!»

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности, положительные эмоции.

Инструкция: Участники двигаются по залу. По команде ведущего «Замри!» дети должны замереть в той позе, в которой находятся. По команде «Отомри!» продолжают передвижения по залу. Постепенно время в состоянии «Замри!» увеличивается до 1 минуты.

3. Упражнение «Запретное движение».

Цель: развитие внутреннего торможения, которое автоматически подавляет внешнее торможение.

Инструкция: Ведущий показывает детям различные движения, дети повторяют: хлопки перед грудью, над головой, за спиной; прыжки на одной ножке, приседания и т. д. Затем

вводится «запретное движение», например, хлопки перед грудью. Дети должны быть внимательными и не повторять его за ведущим, остальные движения повторяют.

4. Упражнение «Фокусировка».

Цель: освоение навыка концентрации внимания и саморегуляции.

Инструкция: По команде ведущего «Начали!» каждый мысленно «уходит» внутрь в себя, слушает своё тело. Затем с периодичностью 5–30 секунд ведущий подаёт команды: «Правая кисть», «Левое ухо», «Лоб» и т. д. Задача ребёнка – сосредоточиться на этой части тела, почувствовать её.

5. Упражнение «Летает – не летает».

Цель: тренировка дифференцировочного торможения.

Инструкция: Ведущий говорит детям: «Если я назову кого-нибудь, кто может летать, например, бабочку, то поднимите руки вверх и скажите хором: «Летает!» Если назову нелетающее животное, например, льва, – молчите и не поднимайте руки». – Орел! – Воробей! – Стрекоза! – Змея! – Собака! – Муха! – Бабочка! – Крокодил! – Голубь! – Чайка! – Комар! – Кошка! – Обезьяна! – Пчела! – Оса! – Лошадь!

6. Упражнение «Кричалки – шепталки – молчалки».

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу волевой регуляции.

Инструкция: Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, жёлтый, зелёный. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает зелёную ладонь – «кричалку», можно бегать, кричать, сильно шуметь; жёлтая ладонь – «шепталка» – можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» – красная – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками» (Это упражнение пользовалось у нас особой популярностью в 1–4-х классах).

7. Рефлексия.

Занятие 2.

1. Разминка.

Цель: создание атмосферы доверия и открытости, дыхательная гимнастика способствует снятию напряжения и профилактики ОРЗ.

Инструкция:

а) всем вместе вдохнуть и выдохнуть; вдох должен быть глубоким через нос, а выдох долгим через рот.

б) всем вместе вдохнуть через нос и сделать удлинённый выдох, произнося гласные звуки (а-а-а, о-о-о).

в) вдохнуть через нос и сделать выдох, произнося разные звуки («жужжит пчела – ж-ж-ж», «гудит пароход – у-у-у», «стучат колеса поезда – чух-чух» и пр.).

2. Упражнение «Хоп».

Цель: тренировка запаздывательного торможения.

Инструкция: Дети стоят по кругу, хлопают в ладоши, но не вместе, а один за другим, по ходу часовой стрелки. Каждый ждёт своей очереди хлопнуть в ладоши. По команде ведущего «Хоп!» хлопки должны отбиваться в обратном направлении, против часовой стрелки. Следить за темпом, который можно менять.

3. Упражнение «Говори!»

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Инструкция: Ведущий: «Я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Давайте потренируемся: «Саша, здравствуй! Какое у тебя настроение? (ведущий делает паузу) ... Саша, говори!» – «Кого сегодня нет в классе? … Говори!», – «Какой сегодня день недели?… Говори!» и т. д.

4. Упражнение «Дом – улица – детсад – школа».

Цель: помощь инертным детям.

Инструкция: Ведущий по очереди кидает детям мяч, одновременно с броском произнося одно из четырёх слов, вынесенных в название.

Ребёнок, поймав мяч, тотчас отправляет его назад, сопровождая словом, впрямую относящимся к только что произнесённому.

– Дом: мама, завтрак, кровать;

– Улица: машины, светофор, асфальт, прохожий;

– Детсад: воспитатель, игрушки, группа;

– Школа: учитель, доска, звонок;

Кто сбился или замешкался, тот выходит из игры.

Для 5-летних детей: каждую новую игру можно предварять коротким рассказом о школе, постепенно расширяя список предметов и понятий, связанных с ней.

Для 6-летних детей: перед каждой новой игрой можно устраивать маленький «мозговой штурм», предлагая детям добавить в каждый раздел по два-три новых слова.

5. Упражнение «Солдат и тряпичная кукла».

Цель: научить детей расслабляться – чередование сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления.

Инструкция: Исходное положение – стоя. Ведущий говорит: «Представьте, что вы солдат. Как нужно стоять на плацу? – Вытянувшись в струнку и замерев». Участники изображают военного, как только ведущий говорит слово «солдат». После того как ребёнок постоит в такой напряжённой позе, произносится команда: «Тряпичная кукла». Выполняя её, участники должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперёд так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что всё их тело мягкое, податливое. Затем участники снова должны стать солдатами и т. д. Заканчивать такие упражнения следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребёнок достаточно отдохнул.

6. Рефлексия.

Занятие 3.

1. Разминка.

Цель: смена темпа движений для тренировки подвижности нервных процессов.

Инструкция: Дети сидят за партами. Им раздают листочки бумаги с нарисованным квадратом 10×10 см и карандаши. По сигналу дети стараются быстро-быстро поставить в квадрате точки. Поставивший большее количество точек побеждает.

2. Упражнение «Сюрприз».

Цель: тренировка внутреннего торможения.

Инструкция: Ведущий готовит заранее на столике новую игрушку, накрытую салфеткой. Говорит детям: «Закройте глаза и не открывайте, пока я не сосчитаю до пяти! Когда вы откроете глаза, то увидите мой сюрприз!» Дети закрывают глаза, но сначала не выдерживают до счёта «пять», постепенно этот промежуток времени удаётся довести до счёта «десять».

3. Упражнение «Горячий мячик».

Цель: тренировка внутреннего торможения.

Инструкция: Дети встают кружком, ведущий за кругом, спиной к детям. По первому хлопку ведущего дети начинают передавать друг другу мяч, от соседа к соседу, из рук в руки, по второму хлопку – останавливаются. Тот, в чьих руках оказался мяч, выходит из игры. Если мяч роняют – из игры выходят оба играющих, между которыми упал мяч. Побеждает оставшийся.

4. Упражнение «Эстафета».

Цель: различные эстафеты хорошо тренируют запаздывательное торможение, когда каждый следующий ожидает своей очереди на конце дистанции, развивают самоконтроль движений.

Инструкция:

1. Бежать, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

2. Бежать со спичечными коробками, положенными на плечи.

3. Бежать с башенкой из трёх кубиков на ладони (потом число кубиков можно увеличить или сменить бег на марш от одной стены до другой).

5. Упражнение «День и ночь».

Цель: коррекция импульсивности.

Инструкция: Когда ведущий говорит «День» – дети играют, бегают, делают, что хотят. «Ночь» – дети принимают спокойную позу, могут лечь на пол и отдыхают. Игра повторяется несколько раз, заканчивается «ночью».

Занятие 4.

Цель: развитие эмоционального интеллекта. Понимание своих чувств и управление ими укрепляет психологическое и соматическое здоровье ребенка, способствует интеллектуальному росту личности.

1. Разминка «Азбука настроения».

Бывают чувства у зверей,
У рыбок, птичек и людей. (ходьба)
Влияет, без сомнения,
На всех нас настроение. («пружинка»)
Кто веселится? (прыжки)
Кто грустит? (наклоны головой)
Кто испугался? (руки прижали к себе)
Кто сердит? (руки на пояс)
Рассеет все сомнения
Азбука настроения. (ходьба)

2. Упражнение «Зеркало».

Цель: развитие невербальных средств общения и наблюдательности.

Инструкция: Ведущий выбирает водящего, который показывает какое-либо движение. Говорить при этом запрещается. Все дети, выступая в роли зеркала, должны в точности повторять движения водящего. Ведущий хлопает в ладоши, это означает, что нужно выбрать другого участника для роли водящего.

3. Упражнение «Какими бывают эмоции?» (работа с карточками эмоций).

Инструкция: Ведущий показывает карточки с изображением эмоции. Дети должны угадать, а также показать мимикой и позой эту эмоцию. Взрослый помогает изобразить эмоции, можно приводить примеры ситуации с проявлением данных эмоций.

Различают четыре основные эмоции – гнев, страх, печаль и радость. Остальные оттенки чувств – соединение четырёх основных. Страх сигнализирует об опасности. Печаль, грусть – эмоциональное состояние, которое помогает перенести трудности. Проявление гнева способствует развитию инстинкта самосохранения. Взрослый, помогая ребёнку назвать свою эмоцию, осуществляет профилактику алекситимии (неумение вербализации своих чувств).

1) страх (боязнь, испуг, ужас, паника, тревога, неуверенность);

2) гнев (злость, ярость, бешенство, негодование, обида, отвращение, зависть, презрение);

3) печаль (грусть, тоска, уныние, скорбь, отчаяние, страдание, горе, одиночество);

4) радость (счастье, воодушевление, веселье, удовольствие, любовь, нежность, благодарность);

5) интерес (изумление, удивление, любознательность);

6) вина (стыд, унижение, самоосуждение, сомнение).

4. Упражнение «Город эмоций».

Инструкция: Вытягивается карта с эмоцией. Ведущий: «В какой же город мы с вами попали?» (показывает пиктограмму эмоций: например, злости). Обсуждается вместе с детьми: Какие люди здесь живут? Как вы поняли, что эти люди злые? Педагог обращает внимание детей на мимику и телесные проявления. Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, тем лучше.

Обсуждение. Испытывали ли дети подобные эмоции, и если да, то при каких обстоятельствах. – «Какие же вы молодцы! Отправляемся в следующий город…» Заканчивается обсуждение про город «Радости».

5. Упражнение «Пылесос и пылинки».

Цель: обучить детей приёмам саморасслабления.

Инструкция: Пылинки весело танцуют в лучах солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась всё медленнее и медленнее, осели на пол. Пылесос собирает пылинки. Кого он коснётся, тот встаёт и уходит. Когда ребёнок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются, руки опускаются, голова наклоняется, он весь обмякает.

5.1.2. Использование кинезиологических методов в коррекции обучения и оздоровлении дошкольников и младших школьников

> Великая тайна воспитания состоит в том, что физические упражнения и упражнения духовные всегда служат отдыхом друг для друга.
>
> *Жан Жак Руссо (философ, писатель)*

Именно в детском возрасте важно укреплять здоровье, снижать утомляемость и раздражительность; улучшать психоэмоциональное состояние, повышать концентрацию и умственную работоспособность; улучшать внимание и память; стимулировать развитие речи; развивать мышление, воображение и восприятие.

Наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых выполняет свои функции: левое – математические, знаковые, речевые, логические, аналитические; правое – гуманитарные, образные, творческие. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Основная польза кинезиологических упражнений заключается в том,

что развивается мозолистое тело головного мозга ребёнка, повышается стрессоустойчивость, снижается утомляемость, а также улучшается работа психических процессов. Налаживая взаимосвязи и сохраняя равновесие между функционированием обоих полушарий мозга, можно развивать умственные способности ребёнка или корректировать проблемы в различных областях (Семенович, 2002).

Исследования А. Р. Лурия (2003) и других учёных показали, как велико значение манипуляций мелкой и общей моторики для развития функций нервной деятельности, для развития личности в целом. Кинезиология («гимнастика для мозга») – это наука о развитии умственных способностей и достижении физического здоровья через двигательные упражнения. Её разработали и запатентовали в США специалисты по образовательной кинезиологии Пол и Гейл Деннисон под названием «Гимнастика мозга» (Деннисон, Деннисон, 1998). Основная идея, на которой построена гимнастика мозга, – это связь трёх элементов: мозга, тела и эмоций и их влияние друг на друга в процессе обучения. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот (Шанина, 1999).

Телесные упражнения синхронизирует работу полушарий, активизируют деятельность ума и тела, снижают непроизвольные движения и мышечные зажимы. Вместе с кинезиологическими упражнениями важно применять дыхательную гимнастику, которая способствуют насыщению организма кислородом, стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение (Кудрявцева, Кузнецова, 1999).

Главная задача дыхательной гимнастики – научить ребёнка правильно, глубоко дышать, максимально наполнять лёгкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать лёгкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия лёгких. Если ребёнок не делает полноценного

выдоха, то в лёгких остаётся некоторое количество «отработанного» воздуха, который мешает поступлению нового свежего воздуха в достаточном объёме.

Важно научить детей дышать через нос. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением (особенно эффективно для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности). Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Если научиться правильно дышать через нос, то значительно сократится риск возникновения насморков, бронхитов, ОРВИ.

Предложенные упражнения не только развивают нейронные связи и самоконтроль над поведением. Они укрепляют здоровье и снижают риск респираторных заболеваний, повышают настроение детям, доставляя им удовольствие. Занятия рекомендуется проводить перед умственной нагрузкой. Все упражнения выполнять по 5–10 раз, постепенно увеличивая количество повторений.

5.1.3. Схема кинезиологических занятий

I. Упражнения «Напряжение-расслабление» (нормализуют неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение или, наоборот, приводят в мышечный тонус).

1. «Кулачки».

Инструкция: Загнуть большие пальцы внутрь ладошки, сжать кулачок. Когда ребенок делает вдох, кулачки следует постепенно сжать до максимума. При выдохе постепенно кулачок разжать (до 10 раз).

2. «Снеговик».

Инструкция: Ведущий: «Представьте, что каждый из вас – только что слепленный снеговик. Тело твёрдое, как замёрзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д.» (дети это изображают).

В конце упражнения ребёнок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. «Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в лёгкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу».

3. «Дерево».

Инструкция: Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

«Мы растём, растём, растём
И до неба достаём».

4. «Солдат и тряпичная кукла».

Инструкция: Исходное положение – стоя. Ведущий говорит: «Представьте, что вы солдат. Как нужно стоять на плацу? – Вытянувшись в струнку и замерев». Участники изображают военного, как только ведущий говорит слово «солдат». После того как ребёнок постоит в такой напряжённой позе, произносится команда: «Тряпичная кукла». Выполняя её, участники должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперёд так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что всё их тело мягкое, податливое. Затем участники снова должны стать солдатами и т. д. Заканчивать такие упражнения следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребёнок достаточно отдохнул.

5. «Яблоки в саду».

Инструкция: Исходное положение – стоя. Ведущий: «Представьте себе, что перед каждым из вас растёт яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удаётся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперёд, положите оба яблока в стоящую перед вами корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки, и складывайте их в корзину».

6. Самомассаж. Помогает проснуться, является общеукрепляющим, стимулирует работу внутренних органов.

«Ушки».

Ведущий:

Ушки растираем вверх и вниз мы быстро (растирание ушных раковин по краю снизу вверх и сверху вниз).

Их вперёд сгибаем (нагибание ушных раковин кпереди),

Тянем вниз за мочки (оттягивание вниз за мочки),

А потом уходим пальцами на щёчки (пальцы перебегают на щёки).

В конце упражнения растереть уши руками. Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз. Точки на верхушке уха соответствуют ногам, а на мочке уха – голове.

«Греем ручки».

Ведущий:

«Очень холодно зимой, мёрзнут ручки – ой, ой, ой!
Надо ручки нам погреть, посильнее растереть».

«Пила».

Инструкция: Ребром ладони одной руки «пилим» по ладони, предплечью другой руки, упражнения выполняются по

направлению к лимфоузлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После упражнения проводится расслабление: поглаживание или стряхивание рук.

Ведущий:

«Пилим, пилим мы бревно – очень толстое оно.

Надо сильно постараться и терпения набраться».

II. Дыхательные упражнения (улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль).

1. «Вырасту большой».

Инструкция: Ребёнок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе (через нос) хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох через рот, произнося «у-х-х-х»! Выполнять медленно до 5 раз.

2. «Аромат цветов».

Инструкция: Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произнося «А-ах!»

3. «Водолаз».

Инструкция: Предложить ребёнку представить, что он находится в море и опускается под воду. Нужно сделать глубокий вдох и постараться подольше задержать дыхание (можно из положения «стоя» медленно приседать, как будто опускаешься на дно).

4. «Хомячок».

Инструкция: Попросите малыша изобразить хомячка: надуть щёки и походить с таким видом. Потом нужно, хлопнув себя по щёчкам, выпустить воздух. Сделать ещё несколько шагов, подышав при этом носом, как бы вынюхивая новую еду для следующего наполнения щёчек.

5. «Роза и одуванчик».

Инструкция: Выполняется в положении «стоя». Вначале ребёнок делает глубокий вдох носом, как будто нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь её аромат, затем «дует на одуванчик» – максимально выдыхает ртом.

6. «Задуй свечу».

Инструкция: Ребёнок представляет, что перед ним стоит 5 свечек. Ему нужно задуть сначала большой струёй воздуха одну свечу, затем этот же объём воздуха распределить на 5 равных частей, чтобы задуть все остальные.

7. «Дракон».

Инструкция: Предложите ребёнку представить себя драконом, дышащим поочерёдно через каждую ноздрю. Первую ноздрю ребенок пусть зажмёт пальцем, а другой будет глубоко вдыхать и выдыхать воздух.

8. «Брось мяч».

Инструкция: Исходное положение – стоя, руки подняты вверх и держат мяч. Предложите ребёнку вдохнуть, после чего на выдохе бросить мяч вперёд от груди, при этом произнося долгое «у-х-х».

9. «Воздушный шарик».

Инструкция: Ребёнок должен лечь на коврик на спину (можно стоя) и положить руки на живот. Просим его представить, что у него вместо животика воздушный шарик. Теперь на вдохе медленно надуваем шарик-животик, задерживаем дыхание и потом шарик сдуваем – медленно выдыхаем воздух. Вдох ребёнок должен делать через нос, а выдох через рот. Можно для наглядности положить на живот небольшую мягкую игрушку и наблюдать, как она поднимается и опускается при дыхании.

10. «Волна».

Инструкция: Ребёнок лежит на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются вверх над головой, касаются пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребёнок говорит «вни-и-и-з».

III. Глазодвигательные упражнения (однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие, активизируют процесс обучения, улучшают восприятие).

1. «Глаза и язык».

Инструкция:

Вариант 1. Глазами и высунутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу, из стороны в сторону, вверх-вниз

(*«Нарисуем большой круг*

И осмотрим всё вокруг»).

Вариант 2. Когда отработается вариант 1, добавляем дыхание. Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаются в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами по всем направлениям, в том числе и диагоналям.

2. «Лягушка».

Инструкция: Ладошки на столе выполняют движения: правая лежит (вниз ладонью), левая сжата в кулак, затем наоборот. При каждой смене положения рук язык движется вправо, влево.

3. «Дятел».

Инструкция: Дети на выдохе произносят как можно дольше «д-д-д…», ударяя кулачками друг о друга.

4. «Горизонтальная восьмёрка».

Инструкция: Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмёрку как можно большего размера. Начинаем рисовать с центра и следим глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключаем язык, т. е. одновременно с глазами и хорошо высунутым изо рта языком следим за движением пальцев.

5. «Глаз-путешественник».

Инструкция: Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т. д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы, найти глазами тот

или иной предмет, названный ведущим. Язык движется вместе с глазами.

6. «Равновесие».

Инструкция: Дети встают на одну ногу и стоят 10 секунд, затем меняют ногу. Ведущий берёт яркий предмет и водит им перед глазами участников (вверх, вниз, вправо, влево, по наклонной плоскости). Задача детей – следить за предметом глазами, но при этом не упасть.

7. «Циферблат».

Инструкция: Рисуйте глазами круг, смотрите в самый верх и постепенно вращайте глаза по часовой стрелке. Один круг – это один раз. Поморгали. И против часовой стрелки. По 5–8 раз в каждую сторону.

8. «Моргание».

Инструкция: Интенсивно поморгать 15–30 секунд.

«Чтобы зоркими нам стать,

Нужно глазками моргать».

9. «Тёмное расслабление».

Инструкция: Интенсивное сжимание и разжимание век (5 раз). Затем положить на закрытые глаза тёплые ладони, пальцы скрещены на лбу, расслабиться.

Этим упражнением надо завершить глазодвигательный комплекс упражнений.

<u>IV. Телесные упражнения</u> – развиваются межполушарные связи, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

1. «Колено – локоть».

Инструкция: Поднять левое колено, дотронуться правым локтем до него и наоборот.

2. «Маршировка».

Инструкция: Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

3. «Ухо – нос».

Инструкция: Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».

4. «Кулак – ребро – ладонь» (можно в песке).

Инструкция: Ребёнку показывают три положения ладони на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, – ладонь ребром, – выпрямленная ладонь на плоскости. Упражнение выполняют сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками.

5. «Зеркало» (развитие невербальных средств общения и наблюдательности).

Инструкция: Участники разбиваются на пары и становятся друг против друга. Первый в паре – «человек», второй – «зеркало». «Человек» начинает медленно осуществлять произвольные движения руками и телом, а «зеркало» старается «слиться» с «человеком», как можно точнее отразить движения в том же ритме. Через несколько минут ведущий предлагает «зеркалу» и «человеку» поменяться ролями.

6. «Зеркальное рисование» (на доске, на листе, в воздухе, на песке, мелом, карандашом, пальцем) – одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы (улучшает запоминание информации).

6.1. «Радуга».

Инструкция: Ребёнок рисует разноцветную радугу. Нужно приготовить несколько маркёров (мелков) разных цветов. Делим лист или доску пополам. Упражнение выполняется сначала одной рукой (отдельно правой и левой), а потом двумя руками одновременно. Каждую дугу в радуге обводим несколько раз, не отрывая руки. В итоге должно получиться 4 радуги. Для первого раза нарисуйте ребёнку две точки, которые будут являться внешними границами радуги.

6.2. «Картины».

Инструкция: Делим лист пополам. Ребёнок рисует картинку сначала отдельно каждой рукой, а потом одновременно двумя руками. Порядок рисования следующий: рисуется рамочка в виде большого квадрата; в рамочке солнце с лучами; облака; чайка или несколько чаек; волны. В результате должна получиться картинка. Всего таких картинок должно быть четыре: нарисованная левой рукой, нарисованная правой, две картинки, нарисованные двумя руками сразу. В случае трудностей взрослый делает задание вместе с ребёнком, придерживая его руку и способствуя самостоятельной работе.

6.3. «Ёлка».

Инструкция: Ребёнку нужно нарисовать и нарядить ёлку. Лист делится пополам. С левой стороны разделительной линии ребёнок рисует часть ёлки левой рукой. Ребёнок рисует одновременно двумя руками. После этого он начинает ёлку наряжать: сам рисует на ней ёлочные игрушки (шарики, бантики, сосульки и т. д.), используя свою фантазию. Важно, чтобы ребёнок продолжал рисовать одновременно двумя руками (слева – левой, справа – правой). Следующий этап – нарисовать таким же образом звёздочку или фонарик на макушке ёлки.

7. «Найди игрушку».

Инструкция: Мелкие игрушки «закопать» в настольной песочнице, предложить ребёнку найти их и назвать. Вариация: делать то же самое с закрытыми глазами, предварительно рассмотрев эти фигурки.

<u>V. Тренировка тонких движений пальцев рук</u> – развитие мелкой моторики стимулирует развитие речи, повышает работоспособность головного мозга (пальчиковая гимнастика, лепка, поделки и т. д.).

1. «Домик».

Инструкция: Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать

на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.

«Мы построим крепкий дом,
Жить все вместе будем в нём».

2. «Ладошка».

Инструкция: Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.

«С силой на ладошку давим,
Сильной стать её заставим».

3. «Лезгинка».

Инструкция: Пальцы левой руки сложены в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развёрнут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук 6–8 раз.

«Любим ручками играть
И лезгинку танцевать».

4. «Игра на фортепиано».

Инструкция: Взрослый имитирует игру на фортепиано, а дети повторяют. Сначала он стучит поочерёдно каждым пальцем по столу, далее в обратном порядке, затем какими-нибудь пальцами одной, а потом обеих рук.

5. «Пальчиковые ладушки».

Инструкция: Дети играют в ладушки пальцами (начиная с указательных и заканчивая мизинцами).

6. «Карандаши».

Инструкция: Положите на стол 10–15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем также по одному выложить карандаши на стол. Упражнение выполняется сначала одной рукой, потом другой.

7. «Зайчик – колечко – цепочка».

Инструкция: «**Зайчик**» – указательный и средний пальцы вытянуть вверх (ушки зайчика), мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем. **«Колечко»** – указательный и большой пальцы соединяются. Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперёд. «**Цепочка**» – поочерёдно соединяем большой палец с указательным, со средним и т. д. и через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки.

«Прыгнул заинька с крылечка
И в траве нашёл колечко.
А колечко не простое –
Блестит, словно золотое».

<u>V. Упражнения для релаксации</u> (способствуют расслаблению).

1. «Воздушный шарик».

Инструкция: Поднять руки вверх – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш...»

«Шарик мой воздушный,
Какой ты непослушный!
Зачем ты отвязался,
Зачем помчался ввысь?
Вернись скорее, шарик!
Вернись!...»

2. Шалтай-болтай.

Инструкция: Ребёнок поворачивает туловище вправо – влево, руки свободно болтаются. На слова «свалился во сне» – расслабленный наклон вниз.

«Шалтай-болтай сидел на стене,
Шалтай-болтай свалился во сне».

3. «Путешествие на облаке».

Инструкция: Ведущий: «Сядьте удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните… Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек.

Почувствуйте, как вы удобно расположились на этой большой облачной подушке – вы погрузились в неё всем телом, спина расслаблена, ноги легко свисают. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо. Пусть облако перенесёт вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное… Теперь вы снова на своём облаке, и оно везёт вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными».

4. «Ковёр-самолёт».

Инструкция: Исходное положение – лёжа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка. Ведущий: «Мы ложимся на волшебный ковёр-самолёт. Он плавно и медленно поднимается, несёт нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают… Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озёра… Постепенно ковёр-самолёт начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

5.2. Тренинги для младших школьников и подростков

5.2.1. Активный тренинг на развитие взаимопонимания и волевой регуляции для младших школьников и подростков

> Самообладание, как все качества, развивается через упражнение. Кто хочет управлять страстями в зрелом возрасте, должен учиться этому в юности.
>
> *Герберт Спенсер (философ, социолог)*

В психологических тренингах широко применяются подвижные игры. Не в каждой школе из-за отсутствия просторных помещений есть возможность проводить активные тренинги. А для детей младшего школьного возраста активные подвижные игры особенно полезны. А если эти игры носят ещё и психологический характер, то полезны вдвойне. Мы нашли следующий выход – проводили такие тренинги в спортзале (на уроках физкультуры). Набор упражнений, подразумевающих физические движения, направлен преимущественно на решение психологических задач, целью которых является интенсивное взаимодействие участников и изменение эмоционального состояния группы. Также подобраны игры-упражнения, развивающие произвольное внимание ребёнка, снижающие импульсивность и повышенную активность. Если ребёнок научился контролировать свои движения, управлять своим поведением, то он способен в дальнейшем контролировать собственную деятельность, что совершенно необходимо в успешном общении со сверстниками. С помощью переключения с одного правила на другое и удержание программы самим ребёнком у него эффективно развивается функция контроля и волевой регуляции деятельности, навык самоконтроля.

Занятие 1.

1. Приветствие «Я рад тебя видеть!» (ласковое имя).

Цель: поддержание доброжелательной атмосферы в группе.

Инструкция: Ведущий предлагает каждому ребёнку назвать ласково соседа, сидящего справа: «Я рада тебя видеть, Андрюша!», который непременно должен поблагодарить говорящую, сказав: «Спасибо, Леночка, я тоже рад тебя видеть!»

Обсуждение: Приятно ли было услышать своё ласковое имя? Как вас обычно называют ласково родные, друзья? Если мы будем называть друг друга ласковыми именами, станем ли мы дружнее? Будут ли добрее отношения в классе?

2. Разминка «Пальчики».

Цель: освоение навыков конструктивного общения через невербальное общение.

Инструкция: Ведущий говорит, что он будет выкидывать определённое количество пальцев на руках и столько человек должны присесть. Нужно учесть, что быстрее всех присаживаются потенциальные лидеры. А те, кто начинает исправлять ситуацию, выполняют роль «совести» в классе.

3. Упражнение «Зеркало».

Цель: улучшение навыков эффективного общения и взаимодействия, создание благоприятного психологического климата в коллективе.

Инструкция: Играющие разбиваются на пары и становятся друг против друга. Первый в паре – «человек», второй – «зеркало». «Человек» начинает медленно и плавно двигать руками, а «зеркало» старается как можно точнее повторить его движения, «слиться» с ним. «Зеркало» может почувствовать ритм дыхания «человека» и синхронизировать с ним своё дыхание. Через несколько минут ведущий предлагает «зеркалу» и «человеку» поменяться ролями.

Обсуждение: Ваши ощущения в разных ролях: какая роль была легче – «зеркала» или «человека»? Почему? Что нужно для того, чтобы быть хорошим «зеркалом»?

4. Упражнение «Поросята, котята, утята».

Цель: эмоциональная разрядка.

Инструкция: Ведущий по кругу даёт каждому участнику название животного – поросёнок, котёнок, утёнок. После этого игроки расходятся, закрывают глаза и издают звуки, характерные для их животного. Смысл игры в том, чтобы участники с закрытыми глазами на слух образовали 3 группы: поросят, котят, утят.

5. Упражнение «День и ночь».

Цель: коррекция импульсивности.

Инструкция: Когда ведущий говорит «День» – дети играют, бегаю, делают, что хотят. Когда он говорит «Ночь» – дети принимают спокойную позу, могут лечь на пол и отдыхают. Игра повторяется несколько раз, заканчивается «ночью».

6. Упражнение «Солнышко и тучка».

Цель: напряжение и расслабление мышц туловища, снятие усталости.

Инструкция: Ведущий говорит: «Представьте лето. Солнце зашло за тучку, стало свежо (сжаться в комочек, чтобы согреться, задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки. Жарко, разморило на солнце» – расслабиться (на выдохе).

7. Завершающий ритуал «Спасибо!»

Цель: позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво, на положительной эмоциональной ноте. Можно его использовать в конце каждого занятия.

Инструкция: Участники встают в круг, ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку всё то, с чем он пришёл сегодня, – свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку – то, что получил на этом занятии нового (желающие могут проговорить). Затем все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат «Спасибо!»

Занятие 2.

1. Приветствие «Карусель».

Цель: развитие и отработка эффективных средств общения и коммуникации.

Инструкция: Все участники встают в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера образуют внутренний круг спиной к центру, а вторые – внешний, лицом к центру, образуя пары. Задача – поприветствовать и сделать комплимент, например: «Наташа, я рад тебя видеть, у тебя красивая улыбка»… По сигналу ведущего участник, стоящий во внешнем круге, делает шаг вправо и продолжает делать комплимент следующему участнику. Далее участники, стоящие во внешнем круге, меняются местами с участниками из внутреннего круга. И всё продолжается по указанной схеме.

2. Упражнение «Атомы и молекулы».

Цель: раскрепощение участников тренинга.

Инструкция: Ведущий просит участников закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. «Атомы» начинают беспорядочно двигаться с открытыми глазами, а по сигналу ведущего объединяются в «молекулы» определённой ведущим величины (по 2, 3, 5 и т. п.). Подвигавшись некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова даёт сигнал, участники снова объединяются и т. д. Во избежание конфликтных ситуаций заканчивать игру надо так, чтобы не оставалось «лишних участников».

Упражнение служит хорошим способом деления группы для последующей работы. В данном случае можно остановить игру при делении участников на группы по 5 или 6 человек.

3. Упражнение «Паровозики».

Цель: сплочение, опыт ответственности и беспомощности, доверия к другим участникам.

Инструкция: Участники разбиваются на команды по 5–6 человек и встают «паровозиком». «Голова» паровозика зрячая, все остальные слепые. Паровозики двигаются, не задевая друг друга. В инструкции можно оговорить, чтоб «голова» двигалась не очень быстро и уходила от столкновений со встречным «паровозиком». Ведущий дотрагивается до последнего вагона, и он переходит на место паровоза.

4. Упражнение «Кричалки – шепталки – молчалки».

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу волевой регуляции.

Инструкция: Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, жёлтый, зелёный. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает зелёную ладонь – «кричалку» – можно бегать, кричать, сильно шуметь; жёлтая ладонь – «шепталка» – можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» – красная ладонь – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

5. Упражнение «Слон, жираф и крокодил».

Цель: развитие внимания, преодоление импульсивности.

Инструкция: Когда ведущий говорит «Слон», все должны широко развести руки в стороны, изображая большого слона. Когда ведущий говорит «Крокодил», все складывают ладони в виде пасти, изображая крокодила. Когда ведущий говорит «Жираф», все вытягивают руку вверх, изображая шею жирафа. В ходе игры ведущий называет одно животное, а сам, чтобы запутать детей, показывает другое.

6. Упражнение «Штанга».

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребёнку почувствовать себя успешным.

Инструкция: «Возьмём штангу и будем поднимать её над головой. Сделаем вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы

все чемпионы. Можете поклониться зрителям, вам все хлопают, поклонитесь ещё раз, как чемпионы».

Упражнение можно выполнять несколько раз.

Занятие 3.

1. Приветствие «Мы с тобой похожи тем, что...»

Цель: коммуникативное общение, возможность увидеть индивидуальное и общее.

Инструкция: Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнёрам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...» Например: что живём на планете Земля, учимся в одном классе и т. д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т. д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнёра. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

2. Упражнение «Пчёлы».

Цель: сплочение и улучшение коллективного взаимоотношения, взаимопонимания.

Инструкция: По сигналу участники закрывают глаза и начинают хаотично двигаться по залу, стараясь не наступать друг на друга и жужжа, как пчёлы, собирающие мёд. Через некоторое время ведущий хлопает в ладоши, и играющие должны мгновенно замолкнуть и замереть на месте. Два хлопка – не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, играющие в полной тишине пробуют выстроиться в круг. Очень важно почувствовать окружающих людей. Когда все заняли подходящие с их точки зрения места, ведущий просит открыть глаза и посмотреть, что получилось. Дети

могут хитрить и подглядывать. Игру можно повторить несколько раз.

3. Упражнение «Слушай хлопки».

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Инструкция: Все идут по кругу или передвигаются по залу в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет 2 раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

4. Упражнение «Толкалки».

Цель: научиться канализировать свою агрессию через игру и позитивное движение. Дети могут научиться соизмерять свои силы и использовать для игры всё своё тело, следовать правилам и контролировать энергичность своих движений.

Инструкция: Необходимо позаботиться о том, чтобы было достаточно свободного пространства; ведущий должен следить за безопасностью. Никто никому не должен причинить боль, не толкать партнёра к стене или на какую-либо мебель.

Участники разбиваются на пары, встают на расстояние вытянутой руки друг от друга, упираются ладонями друг в друга. По сигналу начинают толкать своего партнёра ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Необходимо удержаться на своём месте. Для хорошей опоры можно отставить одну ногу назад. Если один из участников устал, он имеет право крикнуть «Стоп!». Когда «Стоп!» крикнет ведущий, все должны остановиться. Когда дети немного освоятся с игрой, можно их попросить поменяться напарниками, выбрав себе в партнёры того, на кого они когда-либо сердились. Время от времени можно вводить новые варианты игры, например,

толкаться, сложив руки крест-накрест: левой рукой толкать левую руку партнёра, а правой правую или толкаться спиной к спине, держась при этом за руки для лучшего равновесия.

5. Упражнение «Пылесос и пылинки».

Цель: обучить детей приёмам саморасслабления.

Инструкция: Пылинки весело танцуют в лучах солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась всё медленнее и медленнее, осели на пол. Пылесос собирает пылинки. Кого он коснётся, тот встаёт и уходит. Когда ребёнок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются, сгибаются, руки опускаются, голова наклоняется, он весь обмякает.

6. Завершающий ритуал «Спасибо!»

Занятие 4.

1. Приветствие «Повторяй за мной».

Цель: включение участников в процесс группового взаимодействия, создание положительного эмоционального фона, развитие творческого мышления, спонтанности.

Инструкция: Участники хаотично становятся в круг. Бросая друг другу мяч, называют имя того, кому его посылают. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, все остальные вслед за ним повторяют эту позу.

2. Упражнение «Замри!»

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности, положительные эмоции.

Инструкция: Участники хаотично двигаются по залу. По команде ведущего «Замри!» дети должны замереть в той позе, в которой находятся. По команде «Отомри!» продолжают передвижения по залу. Постепенно время в состоянии «Замри!» увеличивается до 1 минуты.

3. Упражнение «Слепец и поводырь».

Цель: опыт ответственности и беспомощности, доверия партнёру.

Инструкция: Участники делятся по парам. Один закрывает глаза – «слепец», другой становится «поводырём». «Поводырь» ведёт «слепца», положив одну руку на плечо «слепца». Когда же возникает вероятность столкновения с другими парами или препятствиями, «поводырь» управляет нажатием руки на плечо «слепца» или устными рекомендациями. Затем меняются местами. Участники могут по-разному доверять разным членам группы. Можно узнать заранее, кто с кем хочет идти, но может выявиться человек, которому никто не доверяет, это опасно. В то же время кому-то было бы полезно узнать, что ему доверяют.

4. Упражнение «Скульптура».

Цель: развитие умения владеть мышцами тела, снижение мышечного напряжения.

Инструкция: Дети делятся на пары. Один из них – скульптор, другой – скульптура. По заданию ведущего скульптор лепит из «глины» скульптуру: ребёнка, который ничего не боится; ребёнка, который всем доволен; ребёнка, который выполнил сложное задание, и т. д. Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

Обсуждение: Что участники чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую – нет.

5. Упражнение «Воздушный шарик».

Цель: показать, что дыхание является способом расслабления и обретения спокойствия. Научить «вдыхать» и «выдыхать» воздух.

Инструкция: Ведущий: «Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Сделай глубокий вдох через нос, представляй, как шарик наполняется воздухом и становится всё больше и больше. Задержи дыхание, считая до 3. Медленно выдохни ртом, как будто шарик сдувается, почувствуй, как

воздух выходит из лёгких. Сделай паузу и досчитай до пяти». Повторить 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух.

6. Завершающий ритуал «Спасибо!»

Занятие 5.

1. Приветствие «...И снова здравствуйте!»

Инструкция: Поздороваться любым способом – вербальным или невербальным.

2. Разминка «Запрещённое движение».

Цель: развитие произвольного внимания.

Инструкция: Ведущий показывает, какое движение делать нельзя. Затем выполняет разные движения руками, ногами, телом, головой, лицом, неожиданно показывая «запрещённое движение». Кто повторил, становится ведущим, прибавляя ещё одно, свое запрещённое движение. Игра продолжается дальше. Запрещённых движений может быть около 7.

4. Упражнение «Сборщики».

Цель: развитие у детей понимания и чувствования друг друга, чувства ответственности за результаты деятельности, умения действовать по правилу волевой регуляции.

Инструкция: Масса всевозможных мелких предметов (приблизительно в 2 раза больше, чем участников) разбросана на полу. Участники разбиваются по три человека и берутся за руки. По сигналу ведущего двумя свободными руками каждой тройке собрать как можно больше предметов. После того, как все предметы собраны, тройка подсчитывает количество имеющихся у неё предметов. Объявляются победители.

5. Упражнение «Волна».

Цель: развитие произвольного внимания, управление поведением.

Инструкция: Детям предлагается изобразить море, которое в зависимости от погоды может быть самым разным. Ведущий даёт команду «Штиль!» Все замирают. По команде «Волна!» дети выстраиваются в линию и берутся за руки. Ведущий указывает силу волны, а дети приседают и с интервалом 1–2 секунды встают, не отпуская рук. Игра заканчивается командой «Штиль!»

6. Упражнение «Шалтай-болтай».

Цель: снятие мышечного напряжения, расслабление.

Инструкция: Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела. Ведущий произносит:

«Шалтай-болтай сидел на стене,
Шалтай-болтай свалился во сне».

Дети падают на пол или наклоняются вперёд, расслабляясь. Упражнение повторяется несколько раз. Ведущий следит за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе.

7. Завершающий ритуал «Спасибо!»

5.2.2. Тренинг на сплочение класса и развитие коммуникативных навыков общения

Спорить гораздо легче, чем понимать.

Гюстав Флобер (писатель)

Известно, что дети, пришедшие в коллектив, очень индивидуальны. У каждого свой характер, темперамент, особенности развития и воспитания, различные семейные нравственные и этические ценности. Но половину своего времени ребёнок проводит в школе, со своими одноклассниками, и им предстоит вместе учиться, завтракать и обедать в столовой, мыть кабинет, общаться на переменах, участвовать в школьных мероприятиях, проигрывать и побеждать. И детям надо научиться нормам и правилам совместного проведения времени, общению, умению договариваться и обсуждать, управлять своими эмоциями, корректно их выражать и понимать их у других детей, заниматься самопознанием.

Основой конфликтов, особенно среди подростков, является неумение эффективно общаться. Именно поэтому очень важно давать детям общаться в неформальной обстановке. Различные психологические игры и упражнения, направленные на развитие социального интеллекта, дают участникам возможность снизить степень конфликтности, тревожности и агрессии, получить необходимый опыт конструктивного общения, осознать его и начать применять уже в режиме школьной жизни. В это общение обязательно включаются все одноклассники. Упражнения построены таким образом, чтобы ученики всего класса постоянно взаимодействовали в мини-группах, меняя партнёров. Признание ценности личности каждого ученика позволит избавиться от проблемы не принимаемых и отвергаемых детей.

Цель коммуникативных тренингов – создание условий для улучшения взаимоотношений в классе, формирование гармоничных доверительных и дружеских отношений между детьми. Повышение сплочённости группы, установки на взаимопонимание, чувство эмпатии, вербальное и невербальное общение, отработка навыков группового взаимодействия, тренировка коммуникативных навыков – развитие конструктивных форм сотрудничества.

Занятие 1.

1. Что такое тренинг? Если это первая встреча, то участникам необходимо кратко рассказать о тренинге и его задачах.

Цель: создание благоприятного психологического климата в классе, развитие коммуникативных навыков, формирование взаимного доверия, сплочение классного коллектива и построение эффективного взаимодействия учащихся друг с другом.

Тренинг – это групповые игры и упражнения, которые научат вас высказывать своё мнение, отстаивать его, а также слушать, слышать и уважать мнение другого человека. Для

эффективного общения необходимо соблюдать общие правила группы (лучше придумать их вместе с детьми, обсудить и написать на доске или ватмане, каждый пункт правил ведущий поясняет).

Правила группы:

1. Внимательно слушать друг друга, не перебивать говорящего.
2. Уважать мнение друг друга.
3. Я-высказывание. Описывать свои чувства и формулировать свои пожелания следует с опорой на собственные эмоции, стараясь не обвинять участников группы.
4. Общение по принципу «здесь и сейчас».
5. Активность.
6. Правило «Стоп».
7. Конфиденциальность.

2. Приветствие «Я рад(а) тебя видеть!» (ласковое имя).

Цель: поддержание доброжелательной атмосферы в группе.

Инструкция: Ведущий предлагает каждому ребёнку назвать ласково соседа, сидящего справа «Я рада тебя видеть, Андрюша!», который непременно должен поблагодарить говорящую, сказав: «Спасибо, Леночка, я тоже рад тебя видеть!»

Обсуждение: Приятно ли было услышать своё ласковое имя? Как вас обычно называют ласково родные, друзья? Если мы будем называть друг друга ласковыми именами, станем ли мы дружнее? Будут ли отношения в классе добрее?

3. Разминка «Поменяйтесь местами».

Цель: создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность участников друг другом.

Инструкция: Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий выходит на середину круга и говорит: «Поменяйтесь местами те, кто... » (Например, умеет жарить яичницу, кататься на лыжах, любит мороженое и т. д.)» В конце называется

какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком, поменяться местами. Задача ведущего – успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым ведущим.

4. Упражнение «Попроси игрушку».

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Инструкция: Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках предмет, который очень нужен тебе, но он нужен и твоему приятелю, он будет его просить. Постарайся оставить предмет у себя и отдать его только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить предмет так, чтобы тебе его отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

Обсуждение: Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: Что было легче: просить или отдавать предмет?, Когда тебе действительно хотелось его отдать? Какие нужно было произносить слова?

«Попроси игрушку» – невербальный вариант упражнения. Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т. д.).

5. Рефлексия. Что понравилось? Что не понравилось? Что нового узнали?

6. Ритуальное прощание «Спасибо!»

Инструкция: Участники встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку всё, то, с чем он пришёл сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку – то, что получил на этом занятии нового. Затем все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат «Спасибо!»

Занятие 2.

1. Приветствие «Неоконченные предложения».

По кругу предлагается всех поприветствовать любым способом и закончить предложение (каждый вытягивает заготовку «Неоконченного предложения» или все заканчивают одно и то же предложение. «Я мечтаю...», «Я стремлюсь...», «Я верю...», «Я надеюсь...», «В будущем я хочу...», «Мои родители хотят, чтобы в будущем я...», «Я стараюсь...», «Меня любят...», «Я забочусь...», «Обо мне заботятся...», «Я верю...», «В меня верят...», «Я злюсь, когда...», «Я радуюсь, когда...», «Я печалюсь, когда...», «Я не люблю, когда...», «Большинство ребят нашего класса...», «Мне нравится, когда ребята...», «Я не люблю, когда смеются...» Можно применять это задание на каждом занятии: вытягивается 1–3 незаконченных предложения.

2. Разминка «Подарок».

Цель: развитие навыков невербальной коммуникации.

Инструкция: Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (т. е. невербально – жестами и мимикой), но так, чтобы ваш сосед понял, что именно вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят, принять его, благодаря жестами. Пока все не получат подарки, ничего не говорим. Всё делаем молча. Потом по кругу каждый называет свой подарок.

3. Упражнение «Что я не люблю».

Цель: внимательное отношение друг к другу, умение слушать, формирование чувства общности (при совпадении ответов).

Инструкция: Каждый участник по кругу говорит, что он не любит. Затем все вспоминают, что назвал каждый из участников.

4. Упражнение «Солнышко и тучка».

Цель: напряжение и расслабление мышц туловища, снятие усталости.

Инструкция: Ведущий говорит: «Представьте лето. Солнце зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки. Жарко, разморило на солнце – расслабиться (на выдохе).

5. Упражнение «Я – хороший, мы – хорошие».

Цель: повышение уверенности в себе, сплочение коллектива.

Инструкция: Один из детей (затем все остальные) выходит в центр круга и произносит:

«Я – хороший» – сначала шёпотом, потом громче, затем очень громко.

После этого все участники образуют большой круг и, держась за руки, шёпотом говорят: «Мы – хорошие». Затем делают шаг вперёд к центру круга и произносят громче: «Мы – хорошие». После этого делают ещё шаг, образуя плотный круг, и очень громко произносят: «Мы – хорошие».

6. Рефлексия.

Занятие 3.

1. Приветствие «Здравствуй, я рад тебя видеть!»

Инструкция: По кругу поприветствовать друг друга: «Здравствуй, Толя, я рад тебя видеть!» – «Спасибо, я тоже рад тебя видеть!»

2. Разминка «Поймай игрушку».

Инструкция: Все встают в круг. Берут друг друга под руки и протягивают ладони вперёд. Перебрасывают по кругу мячик (или игрушку) по команде ведущего.

1. Перекидываем соседу.
2. Через одного человека.
3. Через двух человек.

Если мячик падает – игра начинается заново.

3. Упражнение «Счёт до десяти».

Цель: почувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

Инструкция: Ведущий: «Сейчас по сигналу «Начали!» вы закроете глаза, опустите головы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

Обсуждение: Удалось ли группе это сделать? Если да, то каким образом? Если не получилось, то почему? Что мешало? Кто принимал активное участие, кто отмалчивался?

4. Упражнение «Беседа в парах».

Цель: расширение знаний друг о друге, формирование позитивного отношения друг к другу.

Инструкция: Дети объединяются в пары и задают друг другу вопросы (вопросы можно написать на доске):

– Сколько человек в твоей семье? Кто они?

– Есть ли у тебя животное?

– Какое твое любимое занятие, увлечение?

Через 4–5 минут дети должны рассказать о своём собеседнике всей группе.

Обсуждение: Мы узнали много нового друг о друге, мы все разные, но в нас немало похожего. Дети высказываются, что в нас похожего. В нас гораздо больше сходства, чем это кажется на первый взгляд. Если мы будем помнить об этом и станем внимательными друг к другу, то меньше будет обид и ссор, а больше улыбок.

5. Рефлексия.

Занятие 4.

1. Приветствие «Комплименты».

Цель: отработать навыки эмпатии и новых способов поведения, сформировать умение делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Инструкция: Нужно бросать мячик (игрушку) любому участнику круга со словами: «Мне нравится в тебе то, что ты...» Получивший мяч бросает его другому участнику с комплиментом. Ведущий внимательно следит, чтобы все получили комплимент.

2. Разминка «Все, у кого…»

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу.

Инструкция: Дети садятся в круг на стульчики и по очереди предлагают выполнить какое-либо действие тем детям, у которых есть что-то общее. Если дети ещё не знакомы с игрой, взрослый несколько раз сам выступает в роли ведущего и даёт детям задания.

Примеры:

Пускай постоят на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение.

Пусть похлопают в ладоши все, у кого серые глаза.

Пусть коснутся кончика носа все, у кого есть что-то розовое в одежде.

Пусть погладят себя по голове все, кто съел весь завтрак.

Пусть улыбнутся все, у кого есть собака.

Пусть скажут «гав» все, кто живет выше пятого этажа, и т. д.

Обсуждение: В конце игры делается вывод о том, что у ребят много общего – такого, о чём они не знали раньше.

3. Упражнение «Копилка трудностей».

Цель: осознание позиции школьника, выработка позитивного взгляда на трудности школьника.

Инструкция: По кругу дети высказываются, что вызывает трудности и огорчения в школе, собирают «копилку трудностей». Например: «Трудно тихо сидеть на уроке»; «Трудно не делать ошибок» и т. п.

Обсуждение: Увидеть трудность – это первый шаг к её решению и устранению. Обобщая ответы детей, вместе обсудить, как можно справиться с данными трудностями.

4. Упражнение «Плохо, но хорошо».

Цель: показать ребенку, что в любой ситуации, в любом действии, в любом предмете есть и хорошие, и плохие стороны, есть и хорошие, и плохие свойства. Развитие умения слушать друг друга, размышлять, анализировать.

Инструкция: Первый ребёнок произносит фразу: «Плохо много учиться…» Второй ребёнок: «Плохо много учиться, но хорошо, когда много знаешь…» Следующий ребёнок начинает с фразы «Хорошо, когда много знаешь, но плохо, что не хватает времени погулять» и т. д.

Обсуждение: Посмотреть на явление с разных точек зрения и понять, почему и когда хорошее перерастает в плохое. Найти хорошее в плохом тоже непросто. Например, что хорошего в эпидемиях чумы и холеры? Однако оно есть: разработали сыворотки, сплачивается человечество перед общей бедой, прекращаются войны... А что хорошего в извержениях вулканов? Пепел – прекрасное удобрение.

5. Рефлексия.

Занятие 5.

1. Приветствие «Имя – качество».

Инструкция: Участники сидят по кругу и, передавая друг другу мяч или игрушку, называют своё имя и какое-то одно своё качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в его имени, фамилии или отчестве.

Обсуждение: Ведущий обращает внимание участников на разнообразие качеств друг друга, подчёркивает, что, несмотря на то, что все они очень разные, надо уметь находить контакт друг с другом.

2. Разминка «Перемигивание».

Инструкция: Рассчитаться на «первый» и «второй». «Первые» садятся в круг на стулья, «вторые» становятся сзади, держа наготове руки над плечами «первых». Один стул должен остаться свободным, задача стоящего переманить на пус-

той стул взглядом, подмигиванием, желательно незаметно для остальных. Задача других стоящих – заметить «подмигивание» и не «проморгать» сидящего. Потом «первые» и «вторые» меняются местами.

3. Упражнение «Угадайка».

Цель: помочь детям осознать, что труд учителя – непростой и, чтобы добиться хороших результатов учеников, необходима совместная работа учащихся и учителя, уважение к знаниям учителя, доверие, послушание и активная работа на уроках.

Участники должны угадать, что нравится учителю в школе. Дети по очереди проговаривают вслух свои догадки. После этого учитель выбирает правильно угадавших.

4. Упражнение «Конверт откровений».

Цель: развитие коммуникативных навыков, умение слышать и слушать друг друга, нравственно-этическое воспитание.

Инструкция: Ведущий предлагает каждому сидящему в кругу по очереди вынуть один из вопросов, напечатанный на полоске бумаги, и ответить на него. Начинает он сам. На определённом этапе можно предложить отвечать на каждый вопрос всем по кругу (обычно такое желание возникает у самих участников). Вопросы составлены так, что позволяют откровенно высказаться о том, что волнует, интересует детей, узнать их ценности, убеждения и т. д. На каждом занятии можно ответить на 3–4 вопроса.

Примеры вопросов:

1. Если бы ты мог перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в это?

2. Если бы ты смог на недельку поменяться местами с кем-либо, то кого бы ты для этого выбрал? Почему?

3. Если бы добрая фея обещала выполнить три твоих желания, то что бы ты пожелал?

4. Если бы ты в течение одного дня был невидим, то как бы ты этим воспользовался?

5. На кого из известных героев прошлого (фильма, книги) ты хотел бы быть похожим и почему?

6. Какого человека ты считаешь великодушным (добрым)?

7. По каким критериям ты выбираешь себе друга?

8. В какой стране ты хотел бы жить? Почему?

9. Если бы тебе предложили наметить план твоей жизни, то какими были бы три самые главные цели?

10. Чем ты любишь заниматься в свободное время?

11. Назови три качества, которые ты больше всего ценишь в человеке?

12. Что ты больше всего ценишь в людях?

13. Какая твоя самая большая цель в жизни?

14. Какие черты характера человека тебе особенно неприятны?

15. Твой любимый сказочный герой?

5. Рефлексия.

Занятие 6.

1. Приветствие «Мое настроение».

Инструкция: Поприветствовать всех и сказать о своём настроении. «Здравствуйте, у меня настроение радостное» (грустное, узнать новое, учиться, баловаться, играть и т. д.).

2. Упражнение «Вежливые слова».

Цель: развитие уважения в общении, привычка пользоваться вежливыми словами.

Инструкция: Игра проводится с мячом в кругу. Дети бросают друг другу мяч, называя вежливые слова. Назвать только слова приветствия (здравствуйте, добрый день, мы рады вас видеть, рады встрече с вами); благодарности (спасибо, благодарю, пожалуйста, будьте любезны); извинения (извините, простите, жаль, сожалею); прощания (до свидания, до встречи, спокойной ночи).

3. Упражнение «Комплимент».

Цель: упражнение помогает ребёнку увидеть свои положительные стороны и почувствовать, что он принимаем другими детьми. Повышает самооценку участников и актуализирует их личностные ресурсы, развивает чувство эмпатии.

Инструкция: Участники делятся на две подгруппы и образуют два круга, один в другом. Внутренний и внешний круги стоят лицом друг к другу. Количество человек в обоих кругах одинаковое. Участники, стоящие напротив, говорят друг другу комплименты, начиная со слов «Саша, мне нравится в тебе…» Затем по команде ведущего внешний круг сдвигается (по часовой стрелке), партнёры меняются. Внешний круг будет двигаться до тех пор, пока первые пары не совпадут.

4. Упражнение «Позитивное общение».

Цель: развитие коммуникативных умений, навык доброжелательного общения.

Инструкция: Обсудить с детьми:

– Какой смысл несёт слово «позитив», что оно обозначает? Есть ли слово, противоположное по значению? (Негатив.) Что обозначает выражение «позитивное общение»? (Доброжелательное общение, при котором мы принимаем своего собеседника.)

– Давайте сравним: «Ты опять не почистил зубы!» и «Ты опять не почистил зубы, почему?» Какое общение было сначала, какое потом? (Негативное и позитивное. Эти понятия записывают на доске, образуя два столбика.)

– Какие чувства мы испытываем, когда слышим первую фразу и когда слышим вторую фразу? (При негативном – оскорбление, унижение, злость, тревогу и др., при позитивном – приятно, спокойствие, удовлетворение и др. Под понятиями записываются названные чувства.)

– Чем отличается позитивное общение от негативного? (Записывается на доске: чувствами, мимикой, жестами, интонацией…)

Ведущий: Сейчас мы будем тренироваться переделывать негативные сообщения в позитивные (можно по кругу – один называет негативное сообщение, следующий его перефразирует в позитивное). Например: «Эй ты, иди сюда!» (Нег.) – «Денис, подойди, пожалуйста, ко мне». (Поз.); «Быстро начинай мыть пол, ты дежуришь!» (Нег.) – «Олег, сегодня твое дежурство» (Поз.), и т. д.

Обсуждение: Ребята, вы негативное общение поменяли на позитивное, и одновременно с этим поменялись чувства (злость на спокойствие). Вывод: прежде чем что-то сказать, нужно подумать, как ты это произнесёшь.

5. Рефлексия.

Занятие 7.

1. Приветствие «Бегущие огни».

Цель: развитие коммуникативных умений, повышение эмоционального фона, а также концентрация внимание.

Инструкция: Участники сидят по кругу, один из них говорит своему соседу какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например: «Доброе утро!» Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставаний и повторений бежит по кругу, как по трибунам во время первенства мира по футболу. Просите выполнять это задание с максимально возможной скоростью. Когда волна проходит полкруга, к заданию добавляется ещё один элемент, на усмотрение, скажем, седьмого участника. Этот элемент может быть вербальным или невербальным. Например, участник, сидящий напротив начавшего игру, встаёт и говорит: «Доброе утро», а потом дважды хлопает в ладоши, затем садится. Теперь все последующие играющие должны выполнять именно этот комплекс, а затем (после 7 ходов) очередной участник добавляет ещё что-нибудь и так далее. Остановите игру, когда членам тренинговой группы придётся повторять

по пять-шесть движений и столько же фраз. Помимо общепробуждающего действия, игра заставляет участников напрягать память и концентрировать внимание, не говоря уж о её несомненной пользе в борьбе с гиподинамией.

2. Разминка «Взгляд».

Цель: развитие навыков социальной перцепции.

Инструкция: Все участники стоят по кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача – встретиться с кем-нибудь взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

3. Упражнение «Антивремя».

Цель: обучение способам избегания конфликтных ситуаций, а также обучение ощущению времени, чтобы школьники лучше понимали, что оно не может остановиться и его нужно использовать достойно. Человек, который знает цену времени, никогда не будет бесцельно сидеть за телевизором или в соцсетях, а также тратить время на конфликты, сплетни.

Инструкция: Ведущий: «В разных коллективах всегда происходят какие-либо конфликты. Давайте вспомним какую-нибудь ситуацию в нашем классе, в результате которой возник конфликт». Нужно подробно обсудить эту ситуацию, восстанавливая ход событий «задом наперёд» – как если бы в обратную сторону прокручивалась кинолента. Обсуждаются вопросы: Где находится очаг конфликта? Как можно было его избежать?

Далее ситуация разыгрывается по другому сценарию с исправлениями. Разобрать пару различных конфликтных ситуаций.

Обсуждение: Если бы вы заранее планировали своё поведение и время, изменилось ли что-либо в вашей жизни? Избегание конфликтов – это не проявление слабости, а поступок умного, зрелого человека.

4. Упражнение «Квадрат».

Цель: сплочение участников.

Инструкция: Класс делится на 2–3 команды. На полу чертится или размечается бумажным скотчем квадрат со стороной 1 м (подбирается по количеству человек). Задача команды – уместиться на квадрате за определённое время (10–30 секунд) и столько же простоять, не дотрагиваясь до пола за пределами квадрата никакой частью тела.

5. Рефлексия.

5.2.3. Тренинг профилактики агрессии, тревожности и стресса

> Агрессивность, служащая у животных сохранению вида, у человека перерастает в гротескную и бессмысленную форму и из помощника превращается в угрозу.
>
> *Конрад Лоренц (учёный-биолог)*

Агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевлённым и неодушевлённым), приносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, тревогу, состояние напряжённости, страха, подавленности и т. п.) Постоянное напряжение, повышенная тревожность плавно перетекают в стресс, проявляющийся на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях. Поэтому важно сформировать навыки профилактики возникновения стресса и выхода из стрессовой ситуации (Агрессия…, 2004).

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее частых проблем в детском коллективе. Те или иные формы агрессии характерны для большинства младших школьников и подростков. Практически все дети ссорятся,

дерутся, обзываются и пр. Выраженная тревожность в структуре личности агрессивных детей может проявляться и в качестве своеобразного «регулятора» уровня агрессии, снижая её. Тревожный ребёнок может стать агрессивным, потому что агрессивность смягчает негативное влияние тревожности на социальную и общую приспособленность ребёнка, при этом враждебность и агрессия служат способом защиты в ситуации тревоги (Агрессия…, 2004; Слободская и др., 2008).

Однако у определённой категории детей агрессия как устойчивая форма поведения не только сохраняется, но и развивается, трансформируясь в устойчивое качество личности. В итоге снижается продуктивный потенциал ребенка, сужаются возможности полноценного общения, деформируется его личностное развитие. Агрессивный ребёнок приносит массу проблем не только окружающим, но и самому себе. Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение чего-то желаемого, разница между желаемым и возможным.

Показано, что родители и педагоги, резко подавляющие агрессивность у детей, вопреки своим ожиданиям, не устраняют это качество, а напротив, взращивают его, развивая в своём сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия – агрессию. Если же родители и педагоги вовсе не обращают внимания на агрессию ребёнка, то он очень скоро начинает считать, что такое поведение дозволено, и одиночные вспышки гнева незаметно перерастают в привычку действовать агрессивно.

В целях профилактики и снижения агрессии полезно проводить групповые коррекционные мероприятия, расширять поведенческий репертуар конфликтных детей. Основными методами, используемыми для коррекции агрессивного поведения, являются: обучение анализу своего внутреннего состояния, отработка навыков конструктивного общения и выхода из конфликтных ситуаций, снятие излишнего мышечного напряжения и управление своим гневом (саморегуляция), а также обучение способам выражения гнева в приемлемой форме – психогимнастика, Арт-терапия, сказкотерапия.

Занятие 1.

1. Приветствие «Мое состояние».

Цель: обучение анализу своего внутреннего состояния, актуализация эмоционального опыта.

Инструкция: Назвать своё эмоциональное состояние: «Я взволнован», «Я весел», «Я раздражён», «Я доволен», «Я расстроен» и т. д. Взрослый может помогать актуализировать состояние.

2. Разминка «Запретный номер».

Цель: преодоление двигательного автоматизма.

Инструкция: Дети стоят по кругу. Выбирается любая цифра, которую нельзя произносить, например, цифра «5». Игра начинается, когда первый ребёнок скажет «Один», следующий продолжает счёт, и так до пяти. Пятый ребёнок молча хлопает в ладоши пять раз. Шестой говорит «Шесть» и т. д. Или все говорят хором, а запретную цифру хлопают…

3. Упражнение «Рецепт агрессивного ребёнка».

Цель: актуализация опыта, относящегося к эмоциональной сфере.

Инструкция: Ведущий: «Мысленно представьте, что обычно делает агрессивный человек, как он себя ведёт, что говорит, как ходит, говорит (голос), что делает, какая мимика?»

Теперь по кругу каждый называет «ингредиент» агрессивного ребёнка. Взрослый может записывать на доске. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т. д. Дети по желанию могут изобразить агрессивного ребёнка, остальные должны отгадать.

Обсуждение: Хотели бы вы иметь такие качества? Легко ли такому ребёнку дружить? Что бы вы хотели изменить в таком ребёнке?

4. Упражнение «Как вы проявляете агрессию?»

Цель: обучение самоанализу.

Инструкция: Ведущий: «Подумайте, когда и как вы стали проявлять агрессию? Каким образом вы можете вызвать агрессию по отношению к себе?

Разделите лист бумаги на две части. Слева запишите, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к вам. Справа – как вы сами проявляете агрессию по отношению к другим детям (можно нарисовать слева агрессию другого, а справа – свою).»

Обсуждение: Желающие могут поделиться своими списками или рисунками. Вы знаете таких людей, которые бывают агрессивными? Всегда ли стоит прибегать к агрессии в сложной ситуации или можно решить проблему другими способами (какими)? Как ведёт себя человек (жертва агрессии), к которому была проявлена агрессия? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой (обиженным)?

5. Упражнение «Стоп».

Цель: контроль своих эмоций.

Инструкция: Когда вы чувствуете злость, обиду, тревогу и собираетесь кого-то ударить, дать сдачи, нагрубить, обозвать, скажите себе «Стоп», сделайте глубокий вдох, затем глубокий выдох, досчитайте до 10, и ваше эмоциональное состояние изменится, вы сможете адекватно отреагировать на ситуацию (без злости, грубости, агрессии).

Проделать это упражнение несколько раз. Желательно это упражнение делать несколько раз в день (или когда «подкатывает» чувство злости и досады), чтобы довести до автоматизма. Можно продемонстрировать в парах это упражнение: один задирается, а напарник выполняет упражнение «Стоп».

Обсуждение: Как меняются мысли и желания после «успокоительного» счёта? Какое решение будет более эффективным, а какое повлечёт за собой ещё бо́льшие трудности?

6. Рефлексия.

Занятие 2.

1. Приветствие «Обзывалки».

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме. Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей.

Инструкция: Передавая мяч по кругу, называть друг друга разными необидными словами. Заранее обговариваются условия, какими «обзывалками» можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели. Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, …, морковка!», «А ты – огурец». В заключительном круге обязательно следует сказать соседу что-нибудь приятное: «А ты – солнышко!» Следует проводить упражнение в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

Обсуждение: Прежде чем ругаться плохими словами, вспомните это упражнение.

2. Упражнение «Говори!»

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Инструкция: Ведущий: «Я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Давайте потренируемся: «Саша, здравствуй! Какое у тебя настроение? (педагог делает паузу) Саша, говори!» – «Кого сегодня нет в классе? … Говори!», – «Какой сегодня день недели?… Говори!», – «Сколько будет два плюс три?» и т. д.

3. Упражнение «Жужа».

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

Инструкция: «Жужа» сидит на стуле с полотенцем (шарфом) в руках. Все остальные бегают вокруг неёе, строят ро-

жицы, дразнят, дотрагиваются до неё (если в классе мало места, то выбрать несколько желающих, кто будет дразниться, и освободить место для передвижения). «Жужа» терпит, но когда ей всё это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто её обидел больше всех, он и будет «Жужей».

Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

Обсуждение: Какими были ощущения, когда вы были «Жужей» или когда её дразнили?

4. Упражнение «Закапывание плохих слов».

Инструкция: Можно заранее заготовить кулёчек из бумаги (как для семечек) или сделать его вместе с детьми (можно сделать каждому отдельный кулёчек). Каждый индивидуально нашёптывает туда все плохие слова, которые знает. Ведущий настраивает детей на то, что слова должны остаться в кулёчке навсегда. Потом дети рвут кулёчек и выбрасывают в мусорное ведро. Такое ритуальное действие очень нравится детям и является высокоэффективным в том случае, если употребление нехороших слов ещё не стало привычкой.

5. Упражнение «Воздушный шарик».

Цель: снятие напряжения, навык саморегуляции.

Инструкция: Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, сделайте глубокий вдох через нос. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 30–60 секунд, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте делать выдох через рот, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Повторить 3–4 раза, до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

6. Рефлексия.

В следующем занятии используется метод Арт-терапии, все упражнения подобраны таким образом, что нет необходимости участникам садиться в круг, можно оставаться за партами.

Принципы Арт-терапии:

1. Безоценочно воспринимать все работы детей, нет правильного или неправильного, красивого и некрасивого рисунка, есть проявление своих мыслей, чувств, настроения.

2. Важен вклад каждого ребёнка, все работы нужно рассматривать с равным уважением.

3. Во время рассказа ребёнка о своей работе все должны его внимательно слушать, нельзя интерпретировать его работу или критиковать её. Важно отношение самого ребёнка к своей работе.

4. Арт-терапия повышает адаптационные способности к повседневной жизни и школе, снижает утомление и негативные эмоциональные состояния, опираясь на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции.

Занятие 3.

1. Разминка «Когда я злюсь…»

Цель: обучение самоанализу.

Инструкция: Участники тренинга по очереди описывают, что происходит с ними, когда они злятся (учащается сердцебиение, краснеет, нахмуриваются брови, сжимаются кулаки и губы, хочется ударить, оскорбить другого человека и т. д.)

2. Упражнение «Мой гнев».

Цель: научить детей контролировать свои действия. Продемонстрировать конструктивные способы выражения гнева: нарисовать рисунок (скомкать, порвать и выбросить), сказать о своих чувствах, обсудить их с кем-то, кому доверяешь, и пр.

Инструкция: Рисование собственного гнева (выполняется индивидуально за партами). Перед началом работы ребёнка

обязательно нужно предупредить, что важен сам факт рисования, а качество рисунка значения не имеет.

1. Подумайте о той ситуации (человеке), которая вызывает у вас большое чувство гнева, злости и агрессии.

2. Прислушайтесь, в каких частях тела ощущается гнев? На что похож гнев?

3. Изобрази свой гнев в рисунке (10–15 минут).

Обсуждение: По желанию дети рассказывают о своём рисунке. Что изображено на рисунке? Что ты чувствовал, когда рисовал свой гнев? Что изменилось, когда полностью дорисовал свой рисунок? Попросить поговорить от лица рисунка. Что хочется сделать со своим рисунком? Можно изменить рисунок и нарисовать новый. Скомкать и выбросить. Порвать. Бить по рисунку.

3. Упражнение «Драка».

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Инструкция: Упражнение можно выполнять, стоя около парты или сидя за ней. Ведущий: «Представьте, что вы с кем-то поссорились. Вот-вот начнётся драка (или проявление грубости). Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит … драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

4. Рефлексия.

Занятие 4 (все упражнения подобраны так, что их можно выполнять за партами).

1. Разминка.

Цель: создание атмосферы доверия и открытости, снятие напряжения.

Инструкция:

а) всем вместе вдохнуть и выдохнуть;

б) всем вместе (встав в круг или около парты) топнуть, одновременно «выбросив» в пол кулак со всей силы;

в) всем вместе крикнуть «А-а-а!», или «Всё!», или «Да» (можно по-английски).

2. Упражнение «Когда я злюсь…»

Цель: актуализация знаний.

Инструкция: Вспомнить с предыдущего занятия, что происходит с человеком, когда он злится (учащается сердцебиение, краснеет, губы и кулаки сжимаются, брови нахмуриваются, сердится, хочется ударить, оскорбить другого человека и т. д.).

3. Упражнение «Разговор с руками».

Цель: научить детей контролировать свои действия. Продемонстрировать конструктивные способы выражения гнева: нарисовать рисунок, сказать о своих чувствах, обсудить их с кем-то, кому доверяешь, и пр.

Инструкция: Обвести на листе бумаги ладошки. Затем оживить их – нарисовать им глаза, рот, раскрасить цветными карандашами пальчики.

Обсуждение: После этого можно начать беседу с руками. Ведущий спрашивает у каждой руки: «Кто ты, как тебя зовут?», «Что ты любишь делать?», «Чего не любишь?», «Какой ты?» Если ребёнок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно). Но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить разговор можно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2–3 дней (с сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, ещё более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: писать, рисовать, здороваться, помогать, играть и не будут никого обижать. Если ребёнок согласится на такие условия, то через ранее оговоренный промежуток времени не-

обходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

4. Упражнение «Солдат и тряпичная кукла».

Цель: научить детей расслабляться – чередование сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления.

Инструкция: Исходное положение – стоя. Ведущий говорит: «Представьте, что вы солдат. Как нужно стоять на плацу? – Вытянувшись в струнку и замерев». Участники изображают военного, как только ведущий говорит слово «солдат». После того как ребёнок постоит в такой напряжённой позе, произносится команда: «Тряпичная кукла». Выполняя её, участники должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперёд так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что всё их тело мягкое, податливое. Затем участники снова должны стать солдатами и т. д. Заканчивать такие упражнения следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребёнок достаточно отдохнул.

5. Упражнение на дом «Прогоним злость».

Цель: актуализация конструктивных способов выражения гнева.

Инструкция: Самостоятельно использовать свои знания в состоянии гнева, злости, обиды – нарисовать рисунок (скомкать, порвать и выбросить), сказать о своих чувствах, обсудить их с кем-то, кому доверяешь, а также чередовать сильное напряжение мышц и расслабление.

Упражнение, которое помогает справиться со своей злостью, можно выполнить в домашних условиях или в спортзале. Сначала надо изобразить злость, сжать губы и кулаки, нахмурить брови. А потом выплеснуть свою злость на подушку. Дети боксируют подушку.

6. Рефлексия.

Занятие 5.

1. Приветствие «Я могу защитить…»

Цель: формирование способности использовать агрессивные действия в социально желательных целях.

Инструкция: По кругу участники заканчивают фразу «Я могу защитить…(сестру, маму, друга, котёнка и т. д.)». Желательно не повторяться. Для более старших детей можно использовать фразу «Я могу защитить, потому что…»

2. Разминка «Угадай число».

Цель: эмоциональная разрядка.

Инструкция: Несколько человек (3–4) уходят и загадывают любое число от 1 до 5. Вернувшись, игрок говорит своё число на ухо ведущему, а тот задаёт вопрос всем, и они сразу же называют число. На самом деле ведущий заранее договаривается с игроками, что, задавая вопрос, он будет использовать в своём предложении столько слов, сколько соответствует загаданному числу. Например, ответ на вопрос «Какое это число?» означает 3.

3. Упражнение «Король».

Цель: предоставление детям возможности на некоторое время оказаться в центре внимания, при этом никого не смущая и не обижая. Наиболее полезна она для стеснительных и агрессивных детей. Они получают право высказывать свои желания, не боясь «потерять лицо». В роли короля они даже могут проявить определённую щедрость и открыть новые стороны в самих себе. Поскольку в игре чётко заданы границы, все участвующие чувствуют себя в полной безопасности. Последующий анализ игры позволяет предотвратить возможное появление «жертв» в классе.

Инструкция: Ведущий: «Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королём? Какие преимущества получает тот, кто становится королём? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? Я предлагаю вам игру, в которой вы можете побыть королём. Не навсегда, конечно, а лишь минут на десять. Все остальные дети стано-

вятся слугами и должны делать всё, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть или оскорбить других детей, но он может позволить себе многое. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питьё, чтобы слуги были у него «на посылках» и т. д. Кто хочет стать первым королём?» Дать возможность побыть королём каждому. За один раз в этой роли могут побыть два-три ребёнка.

Обсуждение: Обсудить полученный в игре опыт. Это поможет следующим королям соизмерить их желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королём.

4. Упражнение «Подарок под ёлкой».

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

Инструкция: Ведущий: «Сядьте спокойно и прикройте глаза. Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к ёлке… Крепко-накрепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под ёлкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

Обсуждение: После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чём мечтает.

5. Рефлексия.

Занятие 6.

1. Приветствие «Я люблю…»

Цель: сплочение, расширение знаний друг от друге, повышение доверия.

Инструкция: Из круга убрать один стул, ведущий выходит в центр круга, говорит: «Я люблю…» и называет то, что ему нравится. Те участники, которые тоже это любят, должны встать со своего места и пересесть на новое. Ведущий тоже

ищет себе освободившееся место. Кто остался без места, тот становится ведущим.

Обсуждение: Что нового узнали друг о друге, что больше запомнилось?

2. Упражнение «Боюськи».

Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нём.

Инструкция: Дети быстро передают друг другу мячик. Получивший его должен назвать тот или иной страх человека, например, боязнь темноты, боязнь одному оставаться дома, боязнь вампиров и т. п. Выглядит это так: ребёнок, получивший мяч, называет какой-нибудь страх, например: «Дети боятся оставаться одни», после чего передаёт мяч другому ребёнку. Тот говорит свою фразу, например: «Дети боятся спать одни», и передаёт мяч следующему и т. п. Повторяться нельзя.

3. Упражнение «Прекрасный ужасный рисунок».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения. Показать возможность исправления какой-либо ситуации как в лучшую сторону, так и в худшую. Разряжение обстановки.

Инструкция: Участники делятся на две группы. Каждой группе даётся по листу бумаги и по одному фломастеру. Первый участник создаёт «прекрасный» рисунок и передаёт его соседу справа. Тот в течение 30 секунд превращает «прекрасный» рисунок в «ужасный» и передаёт следующему человеку, который должен снова сделать рисунок «прекрасным».

Так лист проходит весь круг. Рисунок возвращается первому автору. Каждый участник должен поучаствовать в создании «прекрасного» и «ужасного» рисунка.

Обсуждение: Какие эмоции вы получили при выполнении задания? Понравилось ли вам это упражнение или нет? Как вы чувствовали себя в роли «прекрасного» и «ужасного» художника? Что вы чувствовали к тем, кто выполнял противоположное задание?

4. Упражнение «Зубной кабинет».

Цель: повод задуматься тем участникам, кто испытывает повышенную тревожность и беспокойство, что не стоит заранее нервничать и переживать.

Инструкция: Сядьте, закройте глаза и представьте: вы записались к зубному врачу. В тот день, когда назначен ваш визит, вы собираетесь и идёте в клинику. Входите в клинику, поднимаетесь на нужный этаж и открываете дверь в зубной кабинет. Смотрите на часы, они показывают назначенное вам время. Вы проходите и садитесь в кресло. Справа от вас – стеклянная тележка с медицинскими инструментами, вы смотрите на них и чувствуете, будто эти холодные металлические предметы неприятно касаются ваших дёсен и зубов. Слева – бормашина, неприятный звук которой, как вам кажется, вы уже слышите. Словом, при рассмотрении зубного кабинета ваше внутреннее напряжение возрастает.

Сзади от вас открывается дверь, и кто-то входит. Вы не успеваете обернуться, как медсестра говорит: «Сегодня врач не придёт. Он заболел. Давайте я перепишу ваш талон на другое время». Вы с облегчением вздыхаете и выходите из кабинета.

Обсуждение: В жизни многие из нас ведут себя так, будто они – в зубопротезном кресле. Мы нервничаем, волнуемся, напряжены, тревожимся, что впереди – что-то плохое и неприятное. Ещё ничего не произошло, а мы заранее уже переживаем и боимся невзгод. А нужно всего лишь подождать и посмотреть, произойдёт ли событие, которое может нас расстроить. Возможно, ничего плохого не будет, и мы только потом поймём, что зря волновались.

5. Упражнение «Коробка переживаний».

Цель: помочь ребёнку увидеть разницу между бесполезными переживаниями и важными проблемами, на которые может не хватить сил, чтоб решать их.

Инструкция: Ведущий предлагает написать на листочках или прошептать прямо в коробочку неприятные переживания и заботы каждого. Потом коробочка заклеивается и ведущий

говорит: «Я унесу коробку с собой, вместе с ней пусть исчезнут ваши неприятные переживания».

6. Упражнение «Избавление от тревог».

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Инструкция: Ведущий: «Расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что вы сидите на чудесной зелёной лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Лучи солнца мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, всё оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в тёмный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!»

7. Рефлексия. Что я сегодня узнал нового о себе и других? Чему я сегодня научился?

Занятие 7.

1. Приветствие «Настроение соседа».

Цель: осмысление эмоционального состояния другого человека.

Инструкция: Участники в кругу, приветствуя и передавая друг другу мяч, пытаются угадать, какое настроение у соседа справа, и называют его.

Обсуждение: Каким бывает настроение? В каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, грустном, печальном или мрачном. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своём настроении, но по взгляду, слову, выражению лица, интонации, вздоху, улыбке всё может быть понятно. Своё настроение мы

чаще всего невольно передаём другим людям, поэтому важно уметь управлять своим настроением.

2. Упражнение «Цвет моего настроения».

Цель: осмысление своего эмоционального состояния.

Инструкция: Участники, передавая друг другу мяч, сообщают, с каким цветом ассоциируется их теперешнее настроение.

Обсуждение: Преобладание светлых и ярких тонов указывает на позитивное эмоциональное состояние:

серый – нейтральное настроение, неопределённость;
синий – спокойствие;
зелёный – уверенность;
красный – активность, возбуждение;
жёлтый – активность, стремление к общению;
коричневый – стресс;
чёрный – страх;
фиолетовый – тревога.

3. Упражнение «Откуда берётся плохое настроение?»

Цель: анализ факторов, которые влияют на эмоциональное состояние человека.

Инструкция: Участники озвучивают, ведущий записывает на доске высказывания по теме: обида, раздражение, недостаток сна, усталость, разный тип нервной системы, большая физическая и психологическая нагрузка, болезнь, стресс, климатогеографические и социальные особенности Севера (длительная зима, короткий световой день, недостаток ультрафиолетового облучения, сильно выраженные геомагнитные возмущения, скупость цветового разнообразия, отдалённость от центральных районов страны).

Обсуждение: Реакция организма на определённые события и постоянные неблагоприятные внешние воздействия на организм приводит к стрессу. Как увидеть стресс у себя? Симптомы стресса: нарушение концентрации внимания, агрессивность, раздражительность, тревожность без повода, бессонница, депрессия.

4. Упражнение «Мои ресурсы».

Цель: актуализация своих ресурсов для саморегуляции.

Инструкция: Нарисуйте на листе солнышко, в центре напишите: «Мои ресурсы». А на лучах обозначьте то, что способно улучшить вам настроение, что вас поддерживает. Это могут быть друзья, родители, хобби, природа, личные качества, действия или предметы, которые доставляют вам радость. Постарайтесь вспомнить как можно больше, ведь это ваши ресурсы, из которых вы черпаете силу и энергию. Затем проранжируйте их по степени удовольствия. Это ваши ресурсы в борьбе со стрессом. Используйти их для быстрого восстановления сил.

Обсуждение: Участники по желанию делятся по кругу.

Рекомендации

Быстрые способы снятия напряжения:

1. Скомкать лист бумаги (газету) и выбросить его.
2. Лист бумаги порвать на мелкие кусочки, ещё мельче. Выбросить в мусорное ведро.
3. Громко спеть любимую песню.
4. Покричать то громко, то тихо.
5. Резко встать и быстро пройтись по комнате.

Способы снятия напряжения и стресса:

1. Смена деятельности.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ, ванна.
4. Уборка дома, мытьё посуды.
5. Искусство – рисование, пение, танцы, музыка, хобби.
6. Прогулка.
7. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
8. Смотреть на горящую свечу.
9. Позитивные самоустановки: «У меня всё получится, я с этим справлюсь!»

Антистрессовые продукты:

1. При остром стрессе рекомендуется выпить маленькими глотками стакан обычной воды. Вода, поступая в кровь, нор-

мализует её состав и улучшает кровообращение головного мозга, способствуя снятию излишнего напряжения, помогает избежать обезвоживания.

2. Лосось содержит жирные кислоты омега-3, которые снижают тревожность.

3. Горький шоколад снижает уровень кортизола, гормона стресса, и способствует выработке гормона радости – серотонина. Также натуральными антидепрессантами считаются апельсин, помидор, гречка, овсянка, бананы.

4. Орехи полны витаминами и минералами, включая B_{12} и Е, которые укрепляют иммунную систему. Орехи улучшают память и помогают выработке серотонина.

5. Мороженое, молоко, сливки, индейка содержат много аминокислоты триптофана, которая очень помогает от бессонницы и так же отвечает за наше настроение.

6. Овощи зелёного цвета имеют большое содержание витамина В и полезны для нервной системы, а значит, хорошо борются со стрессом и улучшают настроение. Это прежде всего: брокколи, спаржа, стебли сельдерея, шпинат, белокочанная и брюссельская капуста. Эти продукты содержат фолиевую кислоту, которая улучшает память и концентрацию внимания, что актуально для школьников и студентов.

7. Морская капуста, благодаря большому содержанию йода, помогает работе щитовидной железы, органа, который в первую очередь отвечает за реакцию организма на стресс.

8. Травяные чаи из мяты, мелиссы, ромашки с мёдом являются средствами, снимающими стресс.

5. Упражнение «Снятие напряжения».

Цель: эмоциональная разрядка.

Инструкция: Упражнение выполняется в виде соревнования. Участники делятся на две команды. Задача участников по очереди вложить всё свое напряжение в комкание листа бумаги, сделать этот комок как можно меньше и закинуть его как можно дальше. Побеждает та команда, комки которой меньше по размеру и дальше от старта.

6. Упражнение «Солдат и тряпичная кукла».

Цель: научить детей расслабляться – чередование сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления.

Инструкция: Исходное положение – стоя. Ведущий говорит: «Представьте, что вы солдат. Как нужно стоять на плацу? – Вытянувшись в струнку и замерев». Участники изображают военного, как только ведущий говорит слово «солдат». После того как ребёнок постоит в такой напряжённой позе, произносится команда: «Тряпичная кукла». Выполняя её, участники должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперёд так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что всё их тело мягкое, податливое. Затем участники снова должны стать солдатами и т. д. Заканчивать такие упражнения следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребёнок достаточно отдохнул.

Занятие 8.

1. Приветствие «Комплименты».

Цель: отработать навыки эмпатии и новых способов поведения, сформировать умение делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга, повысить настроение участников.

Инструкция: Нужно бросать мячик (игрушку) любому участнику круга со словами: «Мне нравится в тебе то, что ты...» Получивший мяч бросает его другому участнику с комплиментом. Ведущий внимательно следит, чтобы все получили комплимент.

2. Разминка «Эндорфин».

Цель: освоение быстрого способа повышения настроения.

Инструкция: Сложите руки в замок перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки (во время потягивания в организм выбрасывается эндорфин – «гормон счастья»). Расслабьтесь. Встряхните кисти. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице

в течение 10–15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте тепло, которое расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние! Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему.

3. Упражнение «Мусорное ведро».

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций, психоэмоциональная разрядка.

Инструкция: Показать участникам мусорное ведро. Обсудить, что символизирует мусорное ведро. В жизни каждого человека ежедневно накапливается усталость, раздражительность, происходят неприятные ситуации, которые портят настроение. Вспомните, что неприятного произошло с вами в ближайшее время, что или кто испортил вам настроение. На листке бумаги напишите или нарисуйте то, что хотите выбросить из своей жизни (свои последние обиды, переживания, неуверенность, злость и т. д.). С лёгкостью избавьтесь от этого мусора любым способом на своё усмотрение: порвите на мелкие кусочки, скомкайте и выбросьте в мусорное ведро.

4. Упражнение «Стоп».

Цель: навык саморегуляции, контроль своих эмоций.

Инструкция: Когда вы чувствуете злость, обиду, тревогу и собираетесь обидчику отплатить той же монетой – дать сдачи, нагрубить, обозвать, скажите себе «Стоп», сделайте глубокий вдох через нос, затем глубокий выдох через рот, досчитайте до 10, и ваше эмоциональное состояние изменится, вы сможете адекватно отреагировать на ситуацию (без злости, грубости, агрессии). Проделайте это упражнение несколько раз. Желательно выполнять его несколько раз в день (или когда «подкатывает» чувство злости и досады), чтобы довести до автоматизма. Можно продемонстрировать это упражнение в парах: один задирается, а напарник выполняет упражнение «Стоп».

Обсуждение: Как меняются мысли и желания после «успокоительного» счёта? Какое решение будет более эффективным, а какое повлечёт за собой ещё большие трудности?

5. Упражнение «Точка счастья».

Цель: упражнение на усиление иммунной системы, поддержку здоровья.

Инструкция: Найдите у себя вилочковую железу (тимус), расположенную в верхней части грудной клетки, на два сложенных пальца ниже ключичной выемки. Для профилактики болезни, поднятия жизненного тонуса рекомендуется легонько постучать по этой точке кончиками пальцев или кулачком, избирая приятный ритм. Делайте это примерно в течение 20 секунд, глубоко дыша при этом.

Рекомендации: Если вы испытываете приступ волнения, паники, делайте это несколько раз в день, и вы сможете вернуть себе жизненный баланс или выполняйте это упражнение ежедневно утром (во время болезни не стоит трогать железу). Также можно добавить позитивную самоустановку «Я красивая, здоровая и уверенная в себе, у меня всё получается!»

6. Упражнение «Хлёсткие движения».

Цель: помочь сбросить накапливаемые отрицательные эмоции и напряжение. Можно применять перед любой ответственной ситуацией для включения сил и уверенности в себе.

Инструкция: Хлёст руками по спине выполняется от 30 секунд до 1 минуты. Руки должны быть как плети. Необходимо их закидывать за плечи так, чтобы ладошки свободно хлопали за плечами, издавая характерный звук шлепка. При этом голова свободно двигается на расслабленной шее по удобной для вас траектории с частотой, синхронной похлопываниям. Верхушки лёгких при этом сходятся и расходятся. Стимуляция лёгких создаёт эффект «насоса», вызывающего интенсивное обогащение крови кислородом. Так как голова при этом упражнении свободно двигается в такт «хлёсту», то происходит интенсивное раскрепощение мышц шейно-грудной области, что обеспечивает улучшение кровообращение мозга. В области лопаток на спине, по которым приходятся хлёсткие удары пальцев, расположены рефлекторные зоны, стимуля-

ция которых вызывает интенсивный поток нервных импульсов в головной и спинной мозг. Через 30–60 секунд голова проясняется, появляется чувство свободы и бодрости.

5.2.4. Тренинг профилактики алекситимии посредством развития эмоционального интеллекта у школьников

> К несчастью, наши эмоции не умирают, их заставили замолчать, и они изнутри продолжают влиять на человека.
>
> *Зигмунд Фрейд (психолог, невролог и психиатр)*

Наши исследования показали, что в среднем у 30% подростков Магаданской области в структуре характера есть признаки алекситимии. Алекситимия – неспособность выражения эмоций. У алекситимиков присутствует весь спектр эмоций, как и у любого другого человека, но они не способны описать, что чувствуют в тот или иной момент. На этом фоне возникают проблемы с восприятием эмоций, которые проявляют окружающие. У алекситимиков ограниченное воображение, им сложно выполнять творческую работу, преобладают логические заключения, структурное мышление. Алекситимия тесно связана с развитием психосоматических заболеваний, поскольку алекситимики вместо эмоций чаще чувствуют телесные ощущения.

В дошкольном и младшем школьном возрасте идёт активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии, поэтому важно именно в этот период развивать эмоциональный интеллект. Понимание своих чувств и управление ими укрепляют психологическое и соматическое здоровье ребёнка, способствуют интеллектуальному росту личности. Залогом будущей успешности ребёнка в жизни является владение эмоциональным интеллектом, а именно способностью распознавать и признавать чувства свои и других людей, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему. Формирование эмоционального интеллекта влияет на развитие личностных свойств: эмоциональную устойчивость, положительное отношение к себе, внутренний локус контроля, способность к эмпатии и социализации.

Воспитание также может воздействовать на развития симптомов алекситимии. Это могут быть общественные стереотипы, навязываемые нормы поведения, запреты в родительской семье на проявление эмоций при людях. Всё это приводит к тому, что повзрослевший ребёнок, будучи вполне взрослым и самостоятельным человеком, не может описывать своё эмоциональное состояние. Взрослый, помогая ребёнку назвать свою эмоцию, осуществляет профилактику алекситимии. Различают четыре основные эмоции – гнев, страх, печаль и радость. Остальные оттенки чувств – соединение четырёх основных. Страх сигнализирует об опасности. Печаль, грусть – эмоциональное состояние, которое помогает перенести трудности. Проявление гнева способствует развитию инстинкта самосохранения. Радость может возникнуть только тогда, когда отрицательные эмоции исчезли (Бьюзен, 2004; Глазкова, 2017).

Очень важно учить детей контролировать свои отрицательные эмоции. Контроль гнева заключается в умении сохранить равновесие. Важно объяснить ребёнку, что, если ему что-то не нравится, нужно обязательно сказать об этом громко, уверенно, вслух. Ребёнок должен сказать, что он злится, и объяснить, почему. Иногда ребёнку можно помочь вопросом: «Ты злишься, потому что у тебя ...?» Борьба со страхами заключается в их анализе: «Чего ты боишься? Это есть на самом деле? Как я тебе могу помочь в этом?» Когда ребён-

ку грустно, можно ему посочувствовать: «Мне тоже грустно, потому что бабушка уехала от нас домой».

Таким образом, развитие эмоционального интеллекта определяет становление личности ребёнка в период его взросления, обеспечивает продуктивность общения как со сверстниками, так и со взрослыми.

В целом при групповой психокоррекционной работе с детьми рекомендуется сочетать разнообразные методы, которые тренируют умение выражать своё эмоциональное состояние и понимать чувства другого человека:

1) упражнения, развивающие вербальные и невербальные средства коммуникации; формирование навыка разделять свою радость с другими людьми, различать и называть эмоции; умение различать мимические особенности;

2) задания, способствующие повышению самооценки, что приводит к ощущению собственной ценности, уверенности в себе;

3) релаксационные упражнения для снятия психологической напряжённости, тревожности; обучения приёмам саморегуляции.

Занятие 1 (вариант 1).

1. Приветствие «Мое состояние».

Цель: обучение анализу своего внутреннего состояния, актуализация эмоционального опыта.

Инструкция: По кругу назвать своё эмоциональное состояние: «Я взволнован», «Я весел», «Я раздражён», «Я доволен», «Я расстроен» и т. д. Взрослый может помогать актуализировать состояние.

2. Разминка «Пальцы».

Цель: освоение навыков конструктивного общения через невербальное общение.

Инструкция: Дети сидят по кругу. Каждый вытягивает руку, сжатую в кулак. По сигналу ведущего все «выбрасывают» несколько пальцев из кулака. Группа стремится к тому, чтобы все участники, не договариваясь, «выбросили» одинаковое количество пальцев. Игра закончится тогда, когда все члены группы «выбросят» одинаковое количество пальцев.

Обсуждение: Возможно проявление «негативиста», который упорно гнёт свою линию даже после того, как между остальными участниками появилось определённое согласие. Какие чувства вы испытывали?

3. Упражнение «Какими бывают эмоции?»

Цель: актуализация знаний об эмоциях человека.

Инструкция: Ведущий говорит: «Сегодня мы поговорим с вами про эмоции. Эмоции – это психический процесс, который отражает личностное отношение не только к окружающей действительности, но и к самому себе, проявляется реакциями в теле, мимике, движении тела, интонации голоса. Человек должен уметь определять эмоциональное состояние других людей, уметь владеть собственными эмоциями, анализировать их и понимать, чем они вызваны, под влиянием чего меняются, уметь сопереживать другим (эмпатия)». Записать на доске или большом листе основные эмоции человека – страх, гнев, печаль, радость, интерес, вину (в столбик). А теперь попробуйте записать к каждой эмоции эмоциональное состояние, которое у вас ассоциируется с этими эмоциями (список значительно увеличивается):

1) страх (боязнь, испуг, ужас, паника, тревога, неуверенность);

2) гнев (злость, ярость, бешенство, негодование, обида, отвращение, зависть, презрение);

3) печаль (грусть, тоска, уныние, скорбь, отчаяние, страдание, горе, одиночество);

4) радость (счастье, воодушевление, веселье, удовольствие, любовь, нежность, благодарность);

5) интерес (изумление, удивление, любознательность);

6) вина (стыд, унижение, самоосуждение, сомнение).

Теперь мы видим, как многогранен мир эмоций.

4. Упражнение «Сундучок эмоций».

Цель: показать многообразие чувств, которые мы испытываем. Важно, чтобы каждый ребёнок высказался и был услышан.

Инструкция: Достать из сундучка (можно воображаемый) распечатанный лист с предложением, которое надо закончить. Взрослый может помогать вспомнить ситуации.

Мне бывает радостно, когда …
Я очень грущу, когда …
Мне бывает страшно, когда…
Мне бывает стыдно, когда…
Я очень горжусь …
Я сержусь, когда…
Я паникую, когда …
Я бываю неуверенным, когда …
Я тревожусь, когда…
Мне бывает обидно, когда…
Я очень злюсь, когда …
Я чувствую себя одиноким, когда…
Я испытываю сожаление, когда …
Я очень раздражён, когда …
Я очень восхищаюсь …
Я удивляюсь, когда…
Мне интересно, когда …
Я чувствую вину, когда…
Я беспокоюсь, когда…
Я доволен, когда …
Я испытываю благодарность, когда …
Я испытываю ликование, когда…
Я наслаждаюсь, когда …
Я испытываю нежность, когда …
Я бываю неуверенным, когда …
Я испытываю восторг, когда…
Я волнуюсь, когда…

5. Рефлексия.

Занятие 1 (вариант 2, при наличии карточек эмоций).

1. Приветствие «Выбери своё настроение».

Цель: обучение анализу своего внутреннего состояния, актуализация эмоционального опыта.

Инструкция: Предлагается сундучок (можно воображаемый) с карточками или пиктограммами эмоций. Необходимо по очереди выбрать карточку, отображающую настроение ребенка в данный момент, назвать его и объяснить, почему оно такое.

2. Разминка «Пальцы».

Цель: освоение навыков конструктивного общения через невербальное общение.

Инструкция: Дети сидят по кругу. Каждый вытягивает руку, сжатую в кулак. По сигналу ведущего все «выбрасывают» несколько пальцев из кулака. Группа стремится к тому, чтобы все участники, не договариваясь, «выбросили» одинаковое количество пальцев. Игра закончится тогда, когда все члены группы «выбросят» одинаковое количество пальцев.

Обсуждение: Возможно проявление «негативиста», который упорно гнёт свою линию даже после того, как между остальными участниками появилось определённое согласие. Какие чувства вы испытывали?

3. Упражнение: «Какими бывают эмоции?»

Цель: актуализировать знания об эмоциях человека.

Инструкция: Ведущий говорит: «Сегодня мы поговорим с вами про эмоции. Эмоции – это своеобразное личностное отношение не только к окружающей действительности, но и к самому себе. Человек должен уметь сопереживать другим (эмпатия), определять эмоциональное состояние других людей, владеть собственными эмоциями, анализировать их и понимать, чем они вызваны, под влиянием чего меняются». Записать на доске или большом листе основные эмоции человека – страх, гнев, печаль, радость, интерес, вину (в столбик). А теперь попробуйте записать к каждой эмоции эмоциональное состояние, которое у вас ассоциируется с этими эмоциями (список значительно увеличивается):

1) страх (боязнь, испуг, ужас, паника, ужас, тревога, неуверенность);

2) гнев (злость, ярость, бешенство, негодование, обида, отвращение, зависть, презрение);

3) печаль (грусть, тоска, уныние, скорбь, отчаяние, страдание, горе, одиночество);

4) радость (счастье, воодушевление, веселье, удовольствие, любовь, нежность, благодарность);

5) интерес (изумление, удивление, любознательность);

6) вина (стыд, унижение, самоосуждение, сомнение).

Теперь мы видим, как многогранен мир эмоций.

4. Упражнение: «Сундучок эмоций» (вариант 1).

Цель: актуализировать знания об эмоциях человека.

Инструкция: Детям предлагается вытянуть карточку Эмоции по кругу (на карточках изображены люди в эмоциональных проявлениях). Определить, в каком эмоциональном состоянии находится человек, изображённый на данной карточке. Каковы причины такого состояния? Лучше, если таких причин будет несколько. Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, тем лучше. Придумать историю (или вспомнить свою), которая произошла с этим человеком.

Обсуждение: Испытывали ли вы подобные чувства, и если да, то при каких обстоятельствах? Важно, чтобы каждый ребёнок высказался и был услышан.

«Сундучок эмоций» (вариант 2): вытянуть карточку эмоций, никому не показывая, и описать ситуацию (придумать рассказ или вспомнить собственную историю), в которой люди могут это испытать. Задание группе – отгадать эмоцию.

5. Рефлексия.

Занятие 2.

1. Приветствие «Я рад(а) тебя видеть!» (ласковое имя).

Цель: поддержание доброжелательной атмосферы в группе.

Инструкция: Ведущий предлагает каждому ребёнку назвать ласково соседа, сидящего справа: «Я рада тебя видеть, Андрюша!», который непременно должен поблагодарить говорящую, сказав: «Спасибо, Леночка, я тоже рад тебя видеть!»

Обсуждение: Приятно ли было услышать своё ласковое имя? Как вас обычно ласково называют родные, друзья? Если мы будем называть друг друга ласковыми именами, станем ли мы дружнее? Будут ли отношения добрее в классе?

2. Разминка «Гримаса».

Цель: показать, что эмоции и чувства передаются мимикой.

Инструкция: Один человек показывает какую-либо гримасу соседу. Тот, в свою очередь, «передразнивает» его как можно точнее и передаёт дальше своему соседу. «Гримаса» передаётся по кругу. Упражнение заканчивается, когда «гримаса» возвращается к первому участнику. Таким же образом можно передать ещё несколько эмоций.

Обсуждение: Что задействовано в передаче эмоций? (жесты, мышцы лица). Что вы чувствуете, когда видите мимическое изображение эмоции?

3. Упражнение «Перестановка ролей».

Цель: развитие чувства эмпатии.

Инструкция: Задача участников – вжиться в роль соседа, сидящего справа (или слева) в круге и ответить на следующие вопросы за него. Вопросы написать на доске.

Как тебя зовут?

Каков твой возраст?

Какие твои любимые книги, фильмы, мультфильмы?

Куда ты ездил в отпуск?

Что ты больше всего любишь?

Что тебя больше всего печалит?

Что тебя приводит в восторг?

Чего ты боишься?

Кто является твоей поддержкой?

Затем спросить у одноклассника, правильны ли ваши догадки о нём? В чём вы правы и в чём ошиблись?

Обсуждение: Какие чувства вы испытываете, исполняя роль других людей? Смогли ли вы задуматься о том, что чувствует другой человек, при этом не думая о своих проблемах?

4. Упражнение «Словарь эмоций».

Цель: отследить своё эмоциональное состояние в течение дня, закрепить знания детей об эмоциях человека.

Инструкция: Ведущий говорит: «Возьмите лист бумаги и запишите все эмоции и ощущения, которые переживаете на протяжении дня (например: страх, радость и т. д. Подберите как можно больше синонимов (слов, равнозначных по смыслу). Продолжите этот список самостоятельно дома. Воспользуйтесь словарём или Интернетом для обогащения своего словаря эмоций, записывайте свои эмоции в дневнике и периодически пополняйте, когда вы столкнётесь с новыми».

Обсуждение: Как осознание ваших эмоций повлияло на ваше понимание чувств и ощущения себя и других людей? Какие выводы можно сделать относительно взаимосвязи конкретных эмоций с конкретной деятельностью? Почему вы испытываете позитивные эмоции в одной ситуации и негативные – в другой?

5. Рефлексия.

Занятие 3.

1. Упражнение «Цвет моего настроения».

Цель: обогащение эмоциональной сферы ребёнка, осмысление своего эмоционального состояния.

Инструкция: По кругу, передавая друг другу мяч, поздороваться и определить цвет своего настроения.

Обсуждение: Преобладание светлых и ярких тонов указывает на позитивное эмоциональное состояние.

2. Упражнение «Город эмоций».

Цель: расширить знания об эмоциональной сфере, способствовать формированию умения различать и называть эмоции и настроение людей.

Инструкция: Вытягивается карта с эмоцией (или показать пиктограмму эмоций, либо называется одна из базовых эмоций: страх, гнев, печаль, радость, интерес, вина).

Например, город «Злости»:

– Какие люди здесь живут?

– Как вы поняли, что эти люди проявляют злость? (ведущий обращает внимание детей на мимику и телесные проявления, интонацию голоса и выражение лица).

Отправляемся в следующий город «Гнева», «Печали» и т. д. Заканчивается обсуждение про город «Радости».

3. Упражнение «Рисунок радости».

Цель: эмоциональная разрядка, поддержание доброжелательной атмосферы в группе.

Инструкция: Используя фломастеры, участники все вместе рисуют картину радости. Один участник начинает, второй продолжает, а по окончании дают ей название.

Обсуждение: Как себя чувствовали, и было ли желание выполнять это задание?

4. Упражнение «Волшебная коробка».

Цель: способствовать формированию умения различать и называть эмоции и настроение людей, определять возможные причины разных эмоциональных состояний.

Инструкция: Ведущий говорит: «Я принёс волшебную коробку, в ней есть предметы, которые дарят человеку радость. Давайте посмотрим, что в ней есть, и подумаем, кого и как они могут радовать».

Достаются и проигрываются между детьми: – клубок ниток (радость бабушке связать носки, а внуку тепло в холодное время); – открытка (радость тому, кто получает и отправляет); – пятёрка (радость себе, учителю, родителям); – губка

(помочь вымыть посуду); – мыльные пузыри (радостным становится настроение); – цветочек (радостно тому, кто получает, и тому, кто выращивает и дарит цветы); – карандаш (нарисовать рисунок и подарить); – солнышко (дарит всем людям радость); – конфета, фотография, одежда, билет на самолёт, помада, игрушка, посуда…

Обсуждение:

– Ребята, а что бы каждый из вас ещё положил в эту коробку? Кому эти предметы будут дарить радость? – Мы с вами увидели и назвали предметы, приносящие и вызывающие радость. Ребята, можно получать радость не только с помощью предметов, но и замечая окружающую нас красоту: тёплый весенний воздух, голубое небо, шум волн и т. д. Эта радость не продаётся в магазине.

5. Упражнение «Солнышко и тучка».

Цель: напряжение и расслабление мышц тела, снятие усталости.

Инструкция: Ведущий говорит: «Представьте лето. Солнце зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки. Стало жарко, разморило на солнце – расслабиться (на выдохе). Повторить 3 раза (напряжение и расслабление). Закончить упражнение расслаблением, улыбкой.

Обсуждение: Когда солнце прячется, настроение какое? А когда светит солнце? Как можно радоваться солнцу?

6. Рефлексия.

Занятие 4.

1. Приветствие «Давайте поздороваемся».

Цель: показать разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, дать возможность участникам почувствовать своё тело, снять мышечное напряжение.

Инструкция: Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-то из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Смена партнёров по игре поможет избавиться от ощущения отчуждённости. Здороваться надо определённым образом:

хлопок – здороваемся за руку;

хлопок – здороваемся плечиком;

хлопок – здороваемся спинками.

2. Разминка «Тренируем эмоции».

Цель: развитие способности выражать своё эмоциональное состояние, обучение детей приёмам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях.

Инструкция: Попросить детей:

1) нахмуриться, как осенняя туча, как рассерженный человек, как злая волшебница;

2) улыбнуться, как кот на солнце, как само солнце, как хитрая лиса, как радостный ребёнок, как будто ты увидел чудо;

3) позлиться, как ребёнок, у которого отняли мороженое; как два барана на мосту; как человек, которого ударили;

4) испугаться, как ребёнок, потерявшийся в лесу; как заяц, увидевший волка; как котёнок, на которого лает собака;

5) устать, как человек, поднявший тяжёлый груз; как муравей, притащивший большую муху;

6) отдохнуть, как ребёнок, который много потрудился, но помог взрослым; как уставший воин после битвы.

3. Упражнение «Добрый стул».

Цель: повышение самооценки, сплочение коллектива.

Инструкция: Ведущий предлагает всем желающим посидеть на таком «добром стуле». Сев на него, ребёнок выслушивает то, что есть в нём хорошее, от остальных участников группы. Важно, чтобы дети не повторялись. Важно, чтобы каждый ребёнок посидел на «добром стуле».

4. Упражнение «Доброе животное».

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Инструкция: Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперёд, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперёд, на выдох – два шага назад. Вдох – 2 шага вперёд, выдох – 2 шага назад. Так дышит не только животное, так же чётко и ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук сердца – шаг вперёд, стук – шаг назад и т. д. Мы все берём дыхание и стук сердца этого животного себе».

5. Рефлексия.

Занятие 5.

1. Приветствие «Пожелания».

Цель: навык доброжелательного общения.

Инструкция: Все участники садятся в круг. Ведущий говорит: «Давайте начнём сегодняшний день с того, что скажем друг другу пожелания на день и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдёт к любому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошёл первый участник, в свою очередь, подойдёт к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

Обсуждение: Что вы чувствовали, когда высказывали пожелание кому-то из нас и какие у вас были чувства, состояния, когда к вам обращались с пожеланиями на день?

2. Разминка «Тутти-фрутти».

Цель: эмоциональная разрядка.

Инструкция: Все садятся в круг на стулья и рассчитываются на первый – третий. Первые номера будут, например, яблоки, вторые – бананы, третьи – апельсины. В центре находится водящий, который начинает рассказ о себе, и как только упоминает один из названных фруктов, игроки должны быстро поменяться местами. Если водящий говорит: «Тутти-фрутти», то местами меняются все играющие.

3. Упражнение «Походка».

Цель: обучение детей приёмам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях. Снижение эмоционального напряжения, развитие способности выражать своё эмоциональное состояние.

Инструкция: Детям предлагается пройтись так, как в их представлении ходит маленькая девочка в хорошем настроении; старик; солдат; уставший человек; игрок в баскетбол; человек, который несёт тяжёлую сумку; кошечка и т. д.

Также дети могут сами выбрать себе персонаж, а другие будут отгадывать, кого он изображает.

4. Упражнение «Мусорное ведро».

Цель: распознавание своих негативных эмоций и формирование образа позитивного будущего.

Инструкция: Ведущий ставит на середину класса небольшое ведёрко и предлагает детям порассуждать, зачем человеку нужно мусорное ведро и почему необходимо постоянно освобождать его от мусора. Потом детям предлагается представить себе жизнь без мусорного ведра, когда мусор постепенно наполняет комнаты, становится тяжело дышать, невозможно передвигаться, люди начинают болеть. Но ведь так же и с чувствами – у каждого из нас скапливаются чувства, часто ненужные и бесполезные. И некоторые любят копить свои чувства, например, обиды или же страхи. Далее детям предлагается выбросить старые ненужные обиду, гнев, страх в мусорное ведро. Для этого дети на листочках записывают чувства, от которых они хотят избавиться, например: «Я обижаюсь на...», «Я злюсь на...», «Я боюсь...», затем комкают листочки и выбрасывают их мусорное ведро.

5. Упражнение «Самопохвала».

Цель: осознание, что самопознание – это тяжёлый труд.

Инструкция: Участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задания. Например, произнести такую фразу: «Какой я молодец, что познаю себя и других!»

6. «Я – хороший, мы – хорошие».

Цель: повышение уверенности в себе, сплочение коллектива.

Один из детей (затем все остальные) выходит в центр круга и произносит: «Я – хороший» – сначала шёпотом, затем громче, потом очень громко. После этого все участники образуют большой круг и, держась за руки, шёпотом говорят: «Мы – хорошие». Затем делают шаг вперёд к центру круга и произносят громче: «Мы – хорошие». После этого делают ещё шаг, образуя плотный круг, и очень громко произносят: «Мы – хорошие».

7. Рефлексия.

5.2.5. Тренинг формирования гендерной идентичности подростков

Мужчины – не выходцы с Марса,
женщины – не выходцы с Венеры.
Мы все происходим с планеты Земля.

Майкл Киммел (социолог)

Гендерная идентичность является существенной составляющей в процессах адаптации и саморегуляции, базовой структурой самосознания и самоопределения. Тренинг формирования гендерной идентичности предназначен для детей среднего и старшего подросткового возраста, так как межличностное общение с противоположным полом – важная

сторона жизни в этот период, влияющая на формирование их личности в целом, самооценку и уровень притязаний.

Цель: гендерное воспитание подростков; развитие навыков конструктивного общения, культуры отношений между мужчинами и женщинами, развитие эмпатии. Улучшить представление об особенностях восприятия представителей противоположного пола; о полоролевых стереотипах и о важности знания психологии противоположного пола.

Занятие 1.

1. Приветствие «Комплимент».

Цель: помочь ребёнку увидеть свои положительные стороны и почувствовать, что он принимаем другими детьми. Повышает самооценку участников и актуализирует их личностные ресурсы, развивает чувство эмпатии.

Инструкция: Участники сидят в круге. Каждый участник говорит соседу справа (или слева) фразу, которая начинается со слов: «Мне нравится в тебе…» Задача принимающего комплимент – поблагодарить и добавить о себе ещё что-нибудь хорошее. Например: «Спасибо за комплимент, а я ещё и добрая…» Если кто-то не справляется с задачей, группа помогает. Ведущий внимательно следит, чтобы все получили комплимент.

2. Разминка «Поменяйтесь местами».

Цель: возможность узнать друг о друге дополнительную информацию, осознание общности, повышение настроения.

Инструкция: Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает: «Поменяйтесь местами те, кто …» и называет любые признаки, на своё усмотрение, например, у кого тёмные глаза, есть домашние животные, есть братья или сестры, кто занимается спортом, любит есть кашу с утра, умеет играть на гитаре и т. п.

Задача водящего – занять свободное место. Кто не успел занять место, становится водящим.

3. Упражнение «Неоконченные предложения».

Цель: развитие способности размышлять.

Инструкция: Предлагается коробочка с карточками – незаконченными предложениями, которую участники передают по кругу, вытягивая карточки и заканчивая вслух фразу, написанную на карточке. – Мне кажется, что лица противоположного пола…, – Я считаю, что настоящий мужчина – это тот, кто…, – Я не люблю, когда юноши (девушки)…, – Я считаю, что любовь – это…, – Ревность – это…, – Я не понимаю, почему юноши (девушки)…, – С лицами противоположного пола у нас много общего, например…, – Главное для девушки – это…, – В своей будущей семье я буду …, В своей будущей семье я не буду…, – Я мечтаю… и т. п.

4. Упражнение «Качества».

Цель: развитие навыка самоанализа.

Инструкция: Девочкам и мальчикам предлагается разделиться на две команды. Команде девочек и команде мальчиков ведущий выдаёт конверты с набором качеств характера (деликатность, неуверенность, зависть, доброта, равнодушие, благородство, самокритичность, болтливость, сдержанность, раздражительность, искренность, приветливость, честность, ответственность, целеустремлённость, храбрость, ум, аккуратность, трудолюбие, внимательность, ревность, чувство собственности, преданность, жестокость, заботливость, мудрость, красота, доброта, воспитанность, умение любить, верность, хозяйственность, обаяние, открытость, чувство юмора, эгоизм, грубость, общительность, обидчивость). Необходимо распределить качества, которые вы хотели бы видеть в мальчиках (девочках), в одну колонку, а те качества, что мешают общению, – в другую. Девочки распределяют качества для мальчиков, мальчики для девочек.

5. Рефлексия.

Занятие 2.

1. Приветствие «Я хотел бы узнать…»

Цель: введение в тематику о взаимоотношении полов, изучается интерес группы.

Инструкция: Участники передают мячик по кругу, заканчивая фразу «Я хотел бы узнать…»

2. Разминка «Взгляд».

Цель: развитие навыков социальной перцепции.

Инструкция: Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача – встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

3. Упражнение «Что мне в тебе нравится».

Цель: повышение самооценки.

Инструкция: Каждый участник готовит длинный свиток – листок бумаги, в нижней части которого отмечает своё имя и фамилию. Лист отдаётся соседу слева. Тот записывает сверху как можно компактней то, что ему нравится во владельце листка. Затем лист загибается так, чтобы следующий не смог прочитать написанное, и передаётся по кругу. Таким образом, свиток каждого участника попадает к каждому, и все отмечают в нем те качества, которые привлекают их в его владельце, каждый раз загибая запись. Наконец свиток проходит полный круг и возвращается к адресату, который получает полную информацию о том, что ценят в нем окружающие. Акцентировать внимание участников на том, чтобы писали только положительные качества.

4. Упражнение «Мальчики – налево, девочки – направо».

Цель: развитие навыков конструктивного общения и культуры взаимоотношений; улучшение представления о полоролевых стереотипах и о важности знания психологии противоположного пола.

Инструкция: Девочкам и мальчикам предлагается разделиться на две команды. Каждой команде выдаются ручки или

карандаши и по коробочке с чистыми листочками, на которых они записывают свои самые разные вопросы, обращённые к другой команде (мальчики – девочкам и наоборот). В центре круга устанавливается «горячий» стул (можно два стула, если подростку сложно решиться на «одинокое» выступление), и приглашается доброволец. Лицом он поворачивается к «противоположному лагерю» и берёт коробочку с их вопросами, например: девочка на «горячем» стуле вытягивает из коробочки мальчиков какой-то их вопрос и отвечает на него. К ответу сидящего на стуле могут подключаться и дискутировать или дополнять и остальные участники круга. После того как даны ответы на 2–3 вопроса, на стул приглашается следующий участник и так же отвечает на 2–3 вопроса, затем следующий и т. д. Можно приглашать на стул поочерёдно то мальчика, то девочку. Упражнение продолжается до тех пор, пока не закончатся вопросы.

5. Рефлексия.

5.2.6. Тренинг повышения самооценки и уверенного поведения

> Если вы измеряете свой успех мерой чужих похвал и порицаний, ваша тревога будет бесконечной.
>
> *Лао Цзы (философ)*

> Секрет состоит в том, чтобы верить в себя.
>
> *Чарли Чаплин (киноактёр)*

Целью коммуникативного тренинга в старших классах является рост личности через расширение сферы осознания себя и других. Тренинг уверенного поведения в межличностных отношениях предполагает осознание своей ценности

и развитие коммуникативной культуры личности. Уверенность – свойство личности, отражающее обоснованное самоуважение и целеустремлённость и проявляющееся в самообладании, ясном выражении чувств, потребностей и отношений. Уверенность в себе или в какой-либо деятельности имеет место в тех случаях, когда самооценка человека в этом виде деятельности соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше или ниже реальных возможностей, то это уже самоуверенность или неуверенность в себе. Воспитание уверенности в себе заключается в формировании у человека адекватных, соответствующих его возможностям притязаний и самооценок. Это имеет большое значение для развития способностей, а также для формирования всех сторон личности человека, и прежде всего его эмоциональной сферы. Неуверенность в себе и самоуверенность часто связаны с отрицательными эмоциональными переживаниями, тормозящими и искажающими нормальный ход психического развития человека.

Трудность подросткового периода объясняется не слабостью воли, а слабостью цели, т. е. неумением сформулировать цели, неумением видеть их и определить для себя. Укрепление самооценки школьника, выработка стратегий преодоления трудностей, умение определить для себя цели и умение анализировать причины неудачи будут способствовать повышению учебной мотивации.

Занятие 1.

1. Приветствие «Бегущие огни».

Цель: развитие коммуникативных умений, повышение эмоционального фона, а также концентрация внимание.

Инструкция: Участники сидят в кругу, один из них говорит своему соседу какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например: «Доброе утро!» Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и снова сесть,

а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставаний и повторений бежит по кругу, как по трибунам во время первенства мира по футболу. Просите выполнять это задание с максимально возможной скоростью. Когда волна проходит полкруга, к заданию добавляется ещё один элемент, на усмотрение, скажем, седьмого участника. Этот элемент может быть вербальным или невербальным. Например, участник, сидящий напротив начавшего игру, встаёт и говорит: «Доброе утро», а потом дважды хлопает в ладоши, затем садится. Теперь все последующие играющие должны выполнять именно этот комплекс, а затем (после 7 ходов) очередной участник добавляет ещё что-нибудь и т. д. Остановите игру, когда членам тренинговой группы придётся повторять по пять-шесть движений и столько же фраз. Помимо общепробуждающего действия, игра заставляет участников напрягать память и концентрировать внимание, не говоря уж о её несомненной пользе в борьбе с гиподинамией.

2. Упражнение «Знакомство руками».

Цель: развитие навыка тактильной коммуникации.

Инструкция: Участники работают в паре. Ведущий предлагает участникам взять себе в пару человека, которого он меньше всего, как ему кажется, чувствует и понимает. Затем в каждой паре участники садятся друг против друга, так, чтобы можно было взять друг друга за руки. Они закрывают глаза. Их задача: с закрытыми глазами, обязательно молча встретиться друг с другом руками, «познакомиться», потом «поссориться», затем «помириться» и «попрощаться». Практически всегда у участников возникает совершенно новое ощущение партнёра, которое иногда чувствуется даже глубже и значительнее полученного зрительного и слухового образа. Появляются новые чувства к этому партнёру. Возникает ощущение, что он теперь более понятен и открыт.

3. Упражнение «Волшебный стул».

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, особенно у скромных и застенчивых детей, улучшению отношений между детьми.

Инструкция: В центре круга ставится стул, на который по очереди садятся все желающие. «Волшебство» заключается в том, что у того человека, который садится на стул, «высвечиваются» все главные достоинства, о которых и говорят ему остальные.

4. Упражнение «Свеча доверия».

Цель: развитие эмпатии, бережного отношения друг к другу, формирование доверия к миру.

Инструкция: Все участники становятся в круг плечо к плечу. Исходное положение – правая нога вперёд, левая сзади в упоре, руки согнуты в локтях, ладонями вперёд. Один из участников становится в центр круга в расслабленном состоянии. Руки скрещены на груди. Он начинает падать (не сгибая ног) в какую-то сторону. Группа ловит его и возвращает назад. Первый вариант: человек сам выбирает, куда падать. Второй вариант: группа качает человека в каком-либо направлении. В центре должен побывать каждый участник. От группы требуется большое внимание и аккуратность.

Обсуждение: Каждый делится опытом и чувствами, поскольку ощущения каждого индивидуальны. Что вы чувствовали перед самым началом падения, во время падения и после? Что можно сделать, чтобы создать доверительную атмосферу в коллективе?

5. Рефлексия.

Занятие 2.

1. Приветствие «Я люблю себя за то, что...»

Цель: развитие рефлексивных навыков, осознание участниками собственных положительных качеств, развитие мотивации к самопознанию.

Инструкция: Упражнение проводится в кругу, каждый участник приветствует всех и заканчивает фразу «Я люблю себя за то, что...» Если кто-то не справляется с задачей, группа помогает.

2. Разминка «Характерные черты».

Цель: построение доверительных отношений, готовности к принятию личностных особенностей другого человека.

Инструкция: Все участники садятся в круг. Ведущий стоит в центре круга и называет определённый признак, свойство человека, характеризующий внешность, эмоциональное состояние, интересы, ценности и т. д. Все, кому данный признак или свойство присущи, должны пересесть, поменяться друг с другом местами.

Например: всем, кто легко вступает в контакт с людьми, пересесть. Всем, кому нравится здесь, пересесть. Всем, у кого дома есть животные, пересесть. Всем, кто оптимист, пересесть, и т. д. В тот момент, когда участники игры меняются местами, ведущий стремится занять один из стульев. Оставшийся без места становится ведущим. Он называет новые признаки, импровизирует, придумывая различные другие характерные черты, присущие участникам.

3. Упражнение «Какими могут быть люди?»

Цель: актуализировать знания о качествах человека.

Инструкция: Назвать по кругу отрицательные качества людей (злость, жадность, лживость, безволие, безответственность, лицемерие, эгоизм, нетерпимость и т. д.).

Назвать положительные качества людей (почитание старших, доброта, исполнение обещаний, ответственность, верность, упорство, умеренность, отзывчивость, честность, аккуратность и т. д.).

4. Упражнение «Мои недостатки, мои достоинства».

Цель: осознание своих достоинств и недостатков.

Инструкция: Предельно откровенно напишите всё, что вы считаете своими недостатками, именно сейчас, на этом занятии. Не жалейте себя, недостатки есть у всех, и в этом нет ничего страшного. Напротив недостатка напишите свои достоинства, т. е. то, что можно противопоставить недостатку, что у вас есть в данный момент и что принимают в вас окружающие люди.

Можно объединить в группы по 3–4 человека или в круге (10 минут). Можно задавать вопросы, но не критиковать. Поблагодарить за искренность и доверие.

Обсуждение: Кто осознаёт свои достоинств и недостатки, тому легко идти по жизни.

5. Упражнение «Картина из спичек».

Цель: сплочение коллектива.

Инструкция: Перед одной и другой командой на одинаковом расстоянии рассыпаны спички, по сигналу ведущего по очереди члены команд подходят к разбросанным спичкам, берут одну и складывают рисунок. Причём команда заранее не договаривается о том, что она будет делать из спичек. Команда работает молча.

6. Рефлексия.

Занятие 3.

1. Приветствие «Комплимент».

Цель: помочь ребёнку увидеть свои положительные стороны и почувствовать, что он принимаем другими детьми, а также повысить самооценки участников и актуализировать их личностные ресурсы, развить чувство эмпатии.

Инструкция: Участники сидят по кругу. Каждый участник говорит соседу справа (или слева) фразу, которая начинается со слов: «Мне нравится в тебе…» Задача принимающего комплимент – поблагодарить и добавить о себе ещё что-нибудь хорошее. Например: «Спасибо за комплимент, а я ещё и добрая…» Если кто-то не справляется с задачей, группа помогает. Ведущий внимательно следит, чтобы все «получили» комплимент.

2. Разминка «Клавиатура компьютера».

Цель: умение работать в группе, использовать способности каждого. Такой стиль работы – наилучший для решения творческих задач. В процессе работы ребята учатся уважать друг друга, прислушиваться к чужому мнению, коллективно решать задачи.

Инструкция: Каждому участнику игры присваивается одна из букв алфавита (если играет меньше 33 человек, можно не использовать редко встречающиеся буквы и подобрать слова, где они не используются). Ведущий предлагает представить всем, что они – клавиши клавиатуры компьютера и они будут печатать слова. Для этого «клавиши» должны по очереди хлопать в ладоши. Возьмём слово «дом». Чтобы его напечатать, должен вначале хлопнуть человек, у которого буква «Д», затем тот, у кого буква «О», и, наконец, тот, у кого буква «М». Чем быстрее они справятся с заданием, тем лучше. Ведущий предлагает ребятам всё более длинные и сложные слова или даже предложения.

3. Упражнение «Мои сильные стороны».

Цель: преодоление застенчивости, осознание своих положительных качеств, повышение самооценки, формирование привычки думать о себе положительно.

Инструкция: Участникам даётся некоторое время (5–10 минут), чтоб написать список, можно в два столбика (рекомендуется сохранить свои списки до следующего занятия или отдать ведущему):

1) мои сильные стороны (положительные качества, достоинства, способности, таланты, успехи, увлечения, склонности, особенности, интересы, что принимаем в себе). Записывается всё, что приходит в голову о ваших сильных сторонах, что даёт чувство внутренней свободы и уверенности.

2) какие качества мне импонируют и хотелось бы выработать их в себе.

Затем по очереди все участники группы рассказывают о своих достоинствах и что бы хотели выработать в себе. Слушатели могут уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют право высказываться.

4. Упражнение «Свеча доверия».

Цель: развитие эмпатии, бережного отношения друг к другу, формирование доверия к миру.

Инструкция: Все участники становятся в круг плечо к плечу. Исходное положение – правая нога вперёд, левая сзади в упоре, руки согнуты в локтях, ладонями вперёд. Один из участников становится в центр круга в расслабленном состоянии. Руки скрещены на груди. Он начинает падать (не сгибая ног) в какую-то сторону. Группа ловит его и возвращает назад. Первый вариант: человек сам выбирает, куда падать. Второй вариант: группа качает человека в каком-либо направлении. В центре должен побывать каждый участник. От группы требуется большое внимание и аккуратность.

Обсуждение: Каждый делится опытом и чувствами, поскольку ощущения каждого индивидуальны. Что вы чувствовали перед самым началом падения, во время падения и после? Что можно сделать, чтобы создать доверительную атмосферу в коллективе?

5. Рефлексия.

6. Ритуал прощания.

Инструкция: Похлопаем друг другу и скажем всем «спасибо».

Занятие 4.

1. Приветствие «Мой сосед слева».

Цель: развитие умения находить положительные качества в других людях.

Инструкция: Сначала напомнить участникам, что не бывает так, чтобы человек ничего не умел делать. Подумайте и внимательно посмотрите на соседа слева и назовите то, что у него хорошо получается.

Обсуждение: Приятно ли было слышать от других положительные оценки своих умений? Возникали ли трудности? Какие? Почему?

2. Разминка «Коленочки».

Цель: эмоциональный разогрев.

Инструкция: Группа сидит по кругу. Каждый кладёт свои руки на колени соседям. Надо хлопать ладонями по коленям так, чтобы ладони хлопали строго по очереди, как они лежат. Сбившийся человек убирает руку, которой ошибся.

3. Упражнение «Мои слабые стороны».

Цель: формирование привычки анализировать свои недостатки, осознание себя, возможность работать над собой.

Инструкция: Участникам даётся некоторое время (5–10 минут), чтобы написать список. Сосчитайте, сколько у вас сильных и слабых качеств. Сравните их количество. Подумайте, можно ли избавиться от некоторых своих слабостей, и если да, то что для этого нужно сделать. Каждый участник рассказывает остальным о своих слабых сторонах (по желанию), о том, что он может являться причиной конфликта в различных ситуациях, затрудняет взаимоотношения и т. д. Важно, чтобы дети говорили об этом прямо и откровенно. Затем по очереди все участники группы рассказывают о своих слабых сторонах. Слушатели могут уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют право высказываться.

Обсуждение: Всегда можно избавиться от того, что не нравится в себе, главное – понять, что хочется изменить в себе. А как это сделать, можно найти всегда.

4. Упражнение «Рисунок на спине».

Цель: развитие коммуникативных навыков, сплочённости внутри команды. Осознание, насколько важно настроиться на понимание другого человека. Развитие тактильных ощущений, чувствительности, навыков невербального общения.

Инструкция: Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый

участник смотрит в спину впереди стоящего. Упражнение выполняется без слов. Ведущий показывает простую картинку последнему в колонне участнику и прячет её. У каждой команды – своя картинка. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спине каждого впереди стоящего члена команды. Задача – постараться почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. Последний член команды рисует то, что он почувствовал, на листе бумаги и показывает всем. Ведущий достаёт свою картинку и сравнивает этот рисунок с первоначальным вариантом. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

Обсуждение: Что помогало понимать и передавать ощущение? Что мешало выполнять упражнение, с какими трудностями столкнулись?

5. Рефлексия.

Занятие 5.

1. Приветствие «Угадайка».

Инструкция: Участники должны внимательно посмотреть на своего соседа и угадать, что нравится в нём его маме. Дети по очереди проговаривают вслух свои догадки.

2. Разминка «Перемигивание».

Цель: эмоциональный разогрев, невербальный контакт.

Инструкция: Рассчитаться на «первый» и «второй». «Первые» садятся в круг на стулья, «вторые» готовят руки над плечами «первых». Один стул должен остаться свободным, задача стоящего – переманить на пустой стул взглядом, подмигиванием, желательно незаметно для остальных. Задача других стоящих – заметить «подмигивание» и не «проморгать» сидящего. Потом «первые» и «вторые» меняются местами.

3. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Инструкция: Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите своё имя. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, всё хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

4. Упражнение «Закончи фразу».

Цели: эмоциональный разогрев, активизация умственной деятельности.

Инструкция: По кругу каждому участнику ведущий говорит начало фразы (или вытягивает распечатанные заготовки с фразами), которую он должен закончить:

Мне нравится ... Терпеть не могу ... Все люди ... Люблю жизнь за ... Волнуюсь, когда ... Люди обижаются, когда ... Моя жизнь ... Я злюсь ... Окружающие думают, что я ... В людях не нравится ... Мои друзья ... Жизнь всегда ... Никогда не ... Думаю, стоить жить из-за ... Радуюсь, когда ... Люблю окружающих за ... Моя школа ... Весь мир вокруг ... Страшно, когда ... Я всегда ... Не люблю, когда ... Мне смешно, когда ...

5. Рефлексия.

Занятие 6.

1. Приветствие «Я знаю, что у тебя…»

Цель: создание доброжелательной рабочей обстановки.

Инструкция: Участники стоят (сидят) по кругу, бросают мяч друг другу и произносят: «Я знаю, что у тебя сегодня…» Например: «Я знаю, что у тебя сегодня хорошее настроение». Мяч должен побывать у каждого.

2. Разминка «Я никогда не…»

Инструкция: Все садятся в круг и кладут руки на колени. Первый игрок говорит о том, чего он никогда в жизни не делал. Например: «Я никогда не был в Москве». Если кто-то из игроков летал, то он загибает один палец на руке. Затем говорит следующий игрок и т. д. по кругу. Побеждает тот, кто быстрее всех загнёт все пальцы.

3. Упражнение «Какой он?»

Цель: активизировать участников.

Инструкция: Один из участников (водящий) выходит за дверь, а остальные загадывают кого-то из группы. Водящий, задавая вопрос «Какой он?», должен по качествам, называемым участниками, догадаться, кто был загадан.

4. Упражнение «Король».

Цель: предоставить детям возможность на некоторое время оказаться в центре внимания, при этом никого не смущая и не обижая. Наиболее полезна она для стеснительных и агрессивных детей. Они получают право высказывать все свои желания, не боясь «потерять лицо». В роли короля они даже могут проявить определённую щедрость и открыть новые стороны в самих себе. Поскольку в игре чётко заданы границы, все участвующие чувствуют себя в полной безопасности. Последующий анализ игры позволяет предотвратить возможное появление «жертв» в классе.

Инструкция: Ведущий говорит: «Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королём? Какие преимущества получает тот, кто становится королём? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? Я предлагаю вам игру, в которой вы можете побыть королём. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять. Все остальные дети становятся слугами и должны делать всё, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть или оскорбить других детей, но он может позволить себе многое. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питьё, чтобы слуги были у него «на посылках» и так далее. Кто хочет стать первым королём?» Необходимо дать возможность побыть королём каждому ребёнку. За одно занятие в этой роли могут побыть два-три ребёнка.

Обсуждение: Полученный в игре опыт поможет следующим королям соизмерить свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королём.

5. Рефлексия.

Занятие 7.

1. Приветствие «Не хочу хвастаться, но я…»

Цель: повышение самооценки, самоанализ.

Инструкция: По кругу каждый продолжает фразу «Не хочу хвастаться, но я…» Например, «я сегодня быстро решил задачу», «помог младшему брату отнести тяжёлый портфель», «рано встал и убрал за собой», «пропустил девочку в автобус».

Обсуждение: Можно выбрать самого скромного «хвастуна».

2. Упражнение «Посидите так, как сидит…»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам посидеть на своих стульях так, как сидели бы: король, трусливый заяц, лев, начальник полиции, жираф, маленькая мышка, слон, бабочка, наездник на лошади, старичок, птичка на ветке, пчёлы на цветке.

Обсуждение: Кому и какие задания было легко выполнять, а какие трудно? В чём заключалась трудность?

3. Упражнение «Ассоциации».

Цель: научиться отличать в практических ситуациях уверенное, неуверенное и агрессивное поведение.

Инструкция: Учащимся предлагается разделиться на 3 группы, записать на листе все слова и действия, которые ассоциируются с поведением «уверенным», «неуверенным», «агрессивным» (взгляд, голос, жестикуляция, манера поведения, какие испытывает чувства).

Характеристики уверенного, неуверенного и агрессивного поведения:

Уверенное поведение: устойчивый контакт глаз при беседе с партнёром. Голос спокойный, внятный с уверенными интонациями. Говорит достаточно громко, чтобы быть услышанным собеседником. Внимательно выслушивает собеседника. В целом спокоен, уверен в себе, кратко и чётко высказывает свое мнение или просьбу.

Неуверенное поведение: избегает контакта глаз, смотрит себе под ноги или копается в своих вещах; не знает, куда деть руки. Стремится отойти от собеседника. Голос напряжён, тихий, сбивчивый. Испытывает страх, тревогу. Постоянно оправдывается и извиняется. Понять, что именно хочет человек, невозможно.

Агрессивное поведение: пристально смотрит прямо в глаза собеседника, всё время «вторгается» на территорию собеседника. Размахивает руками, совершает шумные и хаотичные движения, стучит дверьми, может бросить предметы. Кричит, возмущается, оскорбляет, не слушает собеседника и прерывает его. Испытывает злость и ярость. Что-то требует с помощью угроз и приказов.

Листы вывешиваются, и происходит обсуждение:

– Что происходит в душе у агрессивных подростков?

– Может ли агрессивный человек быть лидером? Если «да», то чем характеризуется его группировка?

– Чем вызвана неуверенность? Может ли человек в состоянии неуверенности добиться чего-либо?

– Друзей с каким типом поведения вы бы предпочли иметь рядом с собой?

– Какое поведение самое успешное?

– Оцените собственное поведение.

4. Упражнение «Необитаемый остров».

Цель: формирование умения принимать оценку себя со стороны.

Инструкция: На необитаемый остров забрасывается группа из трёх человек, задача – выжить. А выжить можно толь-

ко рядом с людьми, которые умеют что-то делать, обладают замечательными личными качествами. Ученики выходят по одному и выбирают себе двух напарников, объясняя свой выбор. Одни и те же участники могут выбирать несколько раз. В группе могут оказаться участники, которых не выбрал никто, в этом случае на «необитаемый остров» с ними отправляется ведущий, объясняя свой выбор и выделяя положительные качества у данных детей.

5. Упражнение «Свеча доверия».

Цель: развитие эмпатии, бережного отношения друг к другу, формирование доверия к миру.

Инструкция: Все участники становятся в круг плечо к плечу. Исходное положение – правая нога вперёд, левая сзади в упоре, руки согнуты в локтях, ладонями вперёд. Один из участников становится в центр круга в расслабленном состоянии. Руки скрещены на груди. Он начинает падать (не сгибая ног) в какую-то сторону. Группа ловит его и возвращает назад. Первый вариант: человек сам выбирает, куда падать. Второй вариант: группа качает человека в каком-либо направлении. В центре должен побывать каждый участник. От группы требуется большое внимание и аккуратность.

Обсуждение: Каждый делится опытом и чувствами, поскольку ощущения каждого индивидуальны. Что вы чувствовали перед самым началом падения, во время падения и после? Что можно сделать, чтобы создать доверительную атмосферу в коллективе?

6. «Рефлексия».

Занятие 8.

1. Приветствие «Моё настроение».

Поприветствовать всех и сказать о своём настроении… «Здравствуйте, у меня настроение радостное» (грустное, узнать новое, учиться, баловаться, играть и т. д.).

2. Разминка «Разожми кулак».

Цель: эмоциональный разговор.

Инструкция: Участники разбиваются на пары: один сжимает кулак, а второй пытается разжать пальцы за одну минуту. Потом участники меняются ролями. Необходимо договориться, что нельзя разжимать кулак силой и причинять боль своему партнёру.

Обсуждение: Кому и как удалось это сделать? (силой, просьбой, легким поглаживаниями и т. п.).

3. Упражнение «Я боюсь, а многие этого не боятся».

Цель: разобраться с эмоциональным компонентом неуверенности в себе и определить уровень социальных страхов (тревогу при контакте с другими людьми), формирование уверенного поведения, самоанализ.

Инструкция:

1. Записать на листочках минимум 3 страха. Например, я боюсь отвечать у доски, просить о просьбе старших, отказать в услуге, опоздать, наказания, быть высмеянным, ошибиться, быть хуже других, одиночества и т. д. Выстроить фразы по следующему шаблону: «Я боюсь…, а многие этого не боятся».

Обсуждение: Поделиться с участниками группы своими страхами. Понимание страха, анализ и воспоминание конкретной ситуации (чаще всего негативный опыт детства) – это уже почти преодоление его.

2. Записать на листочках 3 страха, которых вы не боитесь. Выстроить фразы по следующему шаблону «Я не боюсь …, хотя этого боятся многие люди». Нужно обнаружить в себе «зоны смелости» и найти в себе такие действия, совершать которые вы не боитесь, хотя многие люди этого боятся.

Обсуждение. Поделиться с участниками группы своими «зонами смелости».

3. Составляются пары, в которых один участник боится того, чего не боится другой. Нужно выяснить, как у первого

участника получается не бояться или как он научился не бояться этого, что ему помогло.

Обсуждение: Обсуждение различных способов формирования смелости.

4. Упражнение «Аплодисменты».

Цель: эмоциональная разрядка участников в конце занятия.

Инструкция: Ведущий говорит: «Мы хорошо поработали сегодня над собой, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся всё сильнее и сильнее». Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя на одного из участников и постепенно подходя к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвёртого и т. д., последнему участнику аплодирует уже вся группа.

5. Рефлексия.

Занятие 9.

1. Приветствие «Комплимент».

Цель: добиться, чтобы ребенок увидел свои положительные стороны и почувствовал, что он принимаем другими детьми; повышение самооценки участников и актуализация их личностных ресурсов, развитие чувства эмпатии.

Инструкция: Участники сидят в круге. Каждый участник говорит соседу справа (или слева) фразу, которая начинается со слов: «Мне нравится в тебе…» Задача принимающего комплимент – поблагодарить и добавить о себе ещё что-нибудь хорошее. Например, «Спасибо за комплимент, а я ещё и добрая…» Если кто-то не справляется с задачей, группа помогает. Ведущий внимательно следит, чтобы все «получили» комплимент.

2. Разминка «Всё наоборот».

Цель: формирование доброжелательного отношения друг к другу, развитие быстроты мышления.

Инструкция: Ведущий показывает самые разные движения, а участники должны выполнить движение наоборот. Так, если ведущий поднял руки, участнику следует опустить их, если подпрыгнул – следует присесть, если вытянул ногу вперёд – нужно отвести её назад и т. п.

3. Упражнение «Принимаю ответственность на себя».

Цель: повышение уверенности, самооценки, активизация ресурсов для стремления к самостоятельности.

Инструкция: Участники пишут на листочках, за что лично они ответственны в своей жизни (например: уборка дома, уход за животным, полив цветов, помощь младшему брату, сестре). Затем все участники разбиваются на группы по 3–4 человека. Задача – выбрать самого ответственного.

Обсуждение: От каждой группы выступает один участник и говорит, кого они выбрали. Обсуждается, что когда мы добровольно и сознательно принимаем ответственность на себя, тогда мы растём и становимся личностью.

4. Упражнение «Моя лесенка уверенности».

Цель: повышение уверенности, самооценки.

Инструкция: Участникам раздают карточки с нарисованной лесенкой «уверенности». Каждый должен нарисовать себя на определённой ступеньке, с которой он себя соотносит. Затем на листочках записать все свои успехи в школе, дома, в кружке. Можно заранее проговорить, какие могут быть успехи. Например, хорошо получается читать стихи, решать примеры, убирать класс, дружить, помогать маме. Затем, по желанию участников, обсуждаются их успехи. Если кто-то хочет дополнить свой список успехов после обсуждения, делает это. После этого предлагается ещё раз посмотреть на свою лесенку уверенности. Возможно, кто-то захочет изменить своё положение на ступеньках.

Обсуждение: Ведущий говорит, что каждый наш успех поднимает нас на одну ступеньку. А слабость цели, неумение видеть её снижает мотивацию, желание чего-то достичь

в своей жизни, преодолевать трудности и двигаться вверх по «ступенькам».

5. Упражнение «Свеча доверия».

Цель: развитие эмпатии, бережного отношения друг к другу, формирование доверия к миру.

Инструкция: Все участники становятся в круг плечо к плечу. Исходное положение – правая нога вперёд, левая сзади в упоре, руки согнуты в локтях, ладонями вперёд. Один из участников становится в центр круга в расслабленном состоянии. Руки скрещены на груди. Он начинает падать (не сгибая ног) в какую-то сторону. Группа ловит его и возвращает назад. Первый вариант: человек сам выбирает, куда падать. Второй вариант: группа качает человека в каком-либо направлении. В центре должен побывать каждый участник. От группы требуется большое внимание и аккуратность.

Обсуждение: Каждый делится опытом и чувствами, поскольку ощущения каждого индивидуальны. Что вы чувствовали перед самым началом падения, во время падения и после? Что можно сделать, чтобы создать доверительную атмосферу в коллективе?

6. Упражнение «Спасибо».

Похлопаем друг другу и скажем всем «спасибо».

7. Рефлексия.

Занятие 10.

1. Приветствие «За что Я нравлюсь самому себе или люблю самого себя?»

По кругу заканчивают фразу «Я люблю самого себя за …» Если участник не находит слов, остальные помогают.

2. Разминка «Взгляд».

Цель: развитие навыков социальной перцепции.

Инструкция: Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают

головы. Их задача – встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

3. Упражнение «Интервью».

Цель: развитие умения слушать партнёра и совершенствовать коммуникативные навыки, развивать умение строить диалог.

Инструкция: Участники разбиваются на пары и в течение 5 минут беседуют со своим партнёром, пытаясь узнать о нём как можно больше. Потом участники меняются ролями. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача – подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

Обсуждение: Получилось ли у вас рассказать об индивидуальности своего собеседника? Что было сложнее – брать интервью или отвечать на вопросы? Почему?

4. Упражнение «Самореклама».

Цель: самоанализ, повышение самооценки.

Инструкция: Раздать бланки и написать самому себе «рекламу».

Реклама

Я (*фамилия, имя*) _____

предлагаю организовать классное / школьное / внешкольное мероприятие (*укажи, какое*)_____

_____

Я могу (*укажи, что*) _____

Я увлекаюсь (*я умею, у меня хорошо получается*)

_____

Справиться с организацией этого мероприятия я смогу, потому что обладаю следующими качествами: _____

_____

5. Упражнение «Чемодан».

Цель: закрепление полученных навыков, осознание их ценности.

Ведущий: На наших занятиях вы приобрели определённые навыки, опыт. Давайте соберём каждый для себя «чемодан» того, что вы приобрели на занятиях и что хотели бы реализовать в жизни. Участники записывают на бумаге, зачитывают (кто желает) и передают ведущему (используется для оценки результативности блока знаний).

6. Рефлексия.

5.3. Тренинг для старшеклассников и студентов по ценностно-смысловому и личностному самоопределению

> Кто не знает, в какую гавань он плывёт, для того нет попутного ветра.
>
> *Сенека (философ)*

Цель этого блока – профилактика рискованного поведения посредством формирования системы духовно-нравственных ориентиров и создания условий для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере. Данная программа поможет научить старшего школьника управлять своей образовательной деятельностью, т. е. тайм-менеджменту. Тайм-менеджмент – это система приёмов, позволяющих человеку эффективно организовать время и деятельность по достижению поставленных целей. Современный ребёнок растёт и развивается в интенсивном потоке новой информации, из которого необходимо научиться вычленять главное (Архангельский, 2010; Меркулова, Беглова, 2011). К сожалению, в школе не всегда уделяется должное внимание вопросам целеполагания. А если у ребёнка нет своей цели, то нет и желания найти время для того, чтобы её достичь.

Занятие 1.

1. Приветствие «Здравствуй, я рад тебя видеть!»

Цель: поддержание доброжелательной атмосферы в группе.

Инструкция: По кругу поприветствовать друг друга: «Здравствуй, Толя, я рад тебя видеть!», – «Спасибо, я тоже рад тебя видеть!»

2. Разминка «Поменяйтесь местами».

Цель: введение в тему, создание рабочей атмосферы, повышение заинтересованности участников друг другом.

Инструкция: Убирается один стул за пределы круга. Водящий, стоя в центре круга, говорит: «Поменяйтесь местами те, кто ценит… (дружбу, деньги, свободу, власть, любовь, семейные традиции, родителей, будущую карьеру, профессиональное развитие, отдых, личное имущество, финансовые накопления, личные победы, здоровье, спорт, красоту, статус, уважение, признание)». Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места и перебежать на другое, освободившееся место. Задача водящего – занять любое свободное место. Оставшийся без стула становится новым водящим.

Обсуждение: Что показало, открыло это упражнение?

3. Упражнение «Мои ценности».

Цель: формирование представлений об общечеловеческих ценностях и чувствах человека, которого вынуждают отказаться от чего-то важного для него; определение основных ценностей каждого участника, расстановка приоритетов.

Инструкция: Ведущий раздаёт участникам заранее приготовленные 10 листочков для записей и просит участников написать 10 своих жизненных ценностей. После этого участники получают задачу расставить приоритеты полученных ценностей по степени важности в их жизни: от наиболее важных к наименее важным. Далее они должны представить себе, что кто-то очень могущественный вошёл в их жизнь

и решил, что они должны чего-то лишиться в своей жизни. Необходимо убрать одну ценность, с которой ты на данный момент готов расстаться. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать, как теперь без этого живётся. С помощью образа «могущественного человека» так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем ведущий объявляет, что произошло чудо и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так возвращаются все ценности. Вернуть участникам их листочки. Затем предлагается осознать, что произошло, может, они хотят добавить какие-то ценности. Посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение можно выполнять под спокойную музыку. Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими чувствами. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной – не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Важным моментом завершения упражнения является выход из него, возвращение участникам их «ценностей. В конце упражнения проводится обсуждение.

Обсуждение:

1. Что вы чувствовали, когда приходилось расставаться с какой-либо ценностью?

2. Подчеркните, что люди отличаются между собой тем, что для них является важным. Например, у некоторых людей нет никаких религиозных убеждений, и они чувствуют, что мало потеряют, отказавшись от них. А для другого человека это было бы ужасной потерей.

3. Как вы думаете, существуют ли ситуации, когда ваши ценности могут измениться? От чего это зависит?

4. Влияют ли наши ценности на наши действия и поступки, события повседневной жизни?

5. Изменились ли ощущения после того, как ценности вернулись?

Ценности неразрывно связаны со смыслом жизни. Смысл жизни – это глубинное чувство удовлетворённости собственной жизнью, связанное с удовлетворением основных подлинных потребностей человека.

4. Упражнение «Солдат и тряпичная кукла».

Цель: научить детей расслабляться – чередование сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления.

Инструкция: Исходное положение – стоя. Ведущий говорит: «Представьте, что вы солдат. Как нужно стоять на плацу? – Вытянувшись в струнку и замерев». Участники изображают военного, как только ведущий говорит слово «солдат». После того как ребёнок постоит в такой напряжённой позе, произносится команда: «Тряпичная кукла». Выполняя её, участники должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперёд так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что всё их тело мягкое, податливое. Затем участники снова должны стать солдатами и т. д. Заканчивать такие упражнения следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребёнок достаточно отдохнул.

5. Рефлексия.

Занятие 2.

1. Приветствие «Ассоциации».

Цель: введение в тему, активизация группы.

Инструкция: Предлагается по кругу поприветствовать всех и назвать свои ассоциации со словом «Время». Можно вспомнить поговорки, пословицы или афоризмы о времени.

2. Упражнение «Минутка».

Цель: диагностика себя на точность ощущения времени и работоспособность.

Инструкция: Ведущий: «Давайте проверим, насколько у каждого из вас развито чувство времени. Сядьте свободно, закройте глаза, расслабьтесь». По сигналу «Начали!» все одновременно начинают отсчитывать про себя минуту, т. е. считать до 60. Затем даётся команда «Стоп!» Каждый запоминает число. Если счет закончился на числах 57–63, то это свидетельствует о высокой работоспособности в данный момент.

Обсуждение: Точное чувство времени является свидетельством адекватного восприятия действительности и высокой работоспособности человека. Чтобы научиться чувствовать 1 минуту, можно тренироваться, не считая про себя, и увеличивать постепенно интервал до 2–5 минут.

3. Упражнение «Свободное время».

Цель: осознание ценности времени и помощь в эффективном использовании времени.

Инструкция: Ведущий: «Представьте, что у вас освободилось 2 часа в день. На что вы сможете потратить это время? Напишите список, на что бы вы потратили 2 свободных часа в день. Пишите те вещи, которые вам по-настоящему дороги (провес-ти это время с родными и близкими, занятие хобби, чтение, спорт и т. д.)».

Обсуждение: А теперь давайте пойдем дальше! 2 часа в день × 365 дней = 730 часов = 30 дней = целый месяц! Следовательно, экономя всего лишь 2 часа в день, вы получаете целый месяц свободного времени! Как бы вы его провели, что бы успели сделать?

4. Упражнение «Поглотители времени – хронофаги».

Цель: оценить, куда девается «полезное» время; выделить то, что мешает заниматься главными делами, отвлекает нас от основных планов.

Инструкция: На бумаге составьте список того, что вас отвлекает или может отвлекать от основной деятельности или других запланированных дел. Например, пустые звонки и разговоры, социальные сети, компьютерные игры, телевизор,

отсутствие самодисциплины, откладывание дел, отсутствие приоритетов в делах, страхи и другие негативные эмоции, спешка, переутомление, плохое самочувствие, нечёткая постановка цели и отсутствие планирования.

Обсуждение: Куда уходит наше время? Как показывает статистика, современный человек, доживший до 70–80 лет, за свою жизнь: спит 20–25 лет, готовит пищу и ест 6–7 лет, работает 9–12 лет, смотрит телевизор 6–8 лет, работающая женщина убирает дом 4 года, тратит на покупки 3 года, разговаривает по телефону 2 года. Большинство среднестатистических людей примерно 8 лет из своей жизни тратят ни на что, просто «валяют дурака». Итак, вы видите, что мелочей в нашей жизни очень много, и они занимают больше времени, чем нам кажется.

5. Домашнее задание «Способы управления временем». Обсуждение результатов на следующем занятии.

а) планирование высвобождает время. Планировать и думать нужно всегда на бумаге. Существует правило 10/90: 10% времени, затраченного на планирование до начала выполнения задачи, сэкономит 90% времени при её решении.

Попробуйте распланировать свой день с утра до вечера и следовать данному плану. Сделать для себя пометки, что получилось выполнить, а что нет и по какой причине.

б) самое главное – определить главное. Наметьте список дел и расставьте приоритеты (1, 2, 3…), присваивая каждому делу свой уровень важности. После определения важного дела оцените последствия в случае его выполнения или невыполнения.

в) закон принудительной эффективности. Начните с решения первоочередных задач и делайте всё последовательно, целенаправленно, т. е. что-то одно в определённый период времени. Бросая дело и возвращаясь к нему снова и снова, вы снижаете свою эффективность в 5 раз.

6. Рефлексия.

Занятие 3.

1. Приветствие «Здравствуйте, сегодня я планировал(а)…»

Цель: поддержание доброжелательной атмосферы в группе, введение в тему.

Инструкция: По кругу поприветствовать друг друга и сообщить, что вы сегодня планировали сделать: «Здравствуйте, сегодня я планировал(а)… пойти в магазин, сделать английский, убрать квартиру, почитать и т. д.»

2. Обсуждение домашнего задания «Способы управления временем»: Какие были трудности? Что получилось? Какие выводы вы сделали после выполнения домашнего задания?

3. Упражнение «Жизненные цели».

Цель: научиться правильной постановке жизненных целей, выявляет ценности и приоритеты, позволяет продвинуться в достижении собственных целей.

Инструкция: Ведущий ставит таймер на 15 минут, участники берут бумагу и ручку. В течение этого времени участники должны написать на листе всё, что желают получить в этой жизни. Не анализируя мысли и желания, записывать надо любое, даже самое фантастическое желание. Количество целей не ограничено, но, как только 15 минут пройдёт – запись останавливается.

Далее таймер ставится на 2 минуты, и в течение этого времени участники выбирают из своего списка то, чем хотят заниматься на протяжении 3 лет.

Следующие 2 минуты проводится редакция списка желаний – внесение или исключение. То, что остаётся в списке, должно быть реалистично и выполнимо, это должны быть важные цели и намерения.

Опять таймер на 2 минуты, пишется список целей на полгода, и ещё 2 минуты на редактуру списка. Необходимо определить точность, реалистичность целей, посмотреть наличие у себя возможностей для достижения целей. Когда задание

выполнено, не надо выбрасывать листочки: они пригодятся, чтобы сверять намеченный курс с тем, что происходит сейчас.

4. Рефлексия.

Занятие 4.

1. Приветствие «Моё настроение».

Инструкция: Поприветствовать всех и сказать о своём настроении: «Здравствуйте, у меня настроение радостное» (грустное, узнать новое, учиться и т. д.).

2. **Разминка «Коленочки».**

Цель: разогрев группы.

Инструкция: Группа сидит по кругу. Каждый кладёт свои руки на колени соседям. Надо хлопать ладонями по коленям так, чтобы ладони хлопали строго по очереди, как они лежат. Сбившийся человек убирает руку, которой ошибся.

3. Упражнение «Жизненный баланс».

Цель: честно оценить сферы жизни, посмотреть на жизнь с разных сторон. Наглядно показать участникам, в какие сферы жизни им сейчас важнее всего вкладываться, чтобы сделать свою жизнь более гармоничной.

Инструкция: Необходимо взять лист бумаги и расчертить его на 8 частей. Назовите их следующим образом: здоровье и спорт; друзья и окружение; семья и отношения; личностный рост и саморазвитие; учёба, карьера, работа; материальный достаток; духовность и творчество; отдых и развлечения. Необходимо оценить, насколько вы удовлетворены своими сферами жизни по шкале от 1 до 10 (1 – совершенно не удовлетворён, 10 – удовлетворён полностью). Впишите в каждый сектор соответствующую оценку.

Обсуждение: Посмотрите на результат, вы увидите сферы жизни, которые требуют большего внимания. Подумайте, каким образом вы можете привести свои жизненные сферы в баланс? В каких сферах жизни обстоят дела хуже всего?

Изменения в каких сферах жизни повлияют больше всего на остальные? Определите те сферы, изменения в которых зависят только от вас.

Здоровье Спорт	Друзья Окружение	Семья Отношения	Личностный рост Саморазвитие
Учёба Работа	Материальный достаток	Духовность Творчество	Отдых Развлечения

4. Упражнение «Планирование».

Цель: познакомиться с матрицей Эйзенхауэра как одним из эффективных средств для составления планов на короткий срок.

Матрица Эйзенхауэра (матрица приоритетов) – один из самых известных инструментов для управления своим временем. Ее придумал Дуайт Эйзенхауэр, 34-й президент США. Он испытывал разные инструменты тайм-менеджмента, но в итоге создал собственный инструмент, который впоследствии получил его имя.

Матрица Эйзенхауэра состоит из 4 полей – по одному на каждую категорию дел. Категории определяются по принципу срочности и важности: важно – не важно, срочно – не срочно. Из таблицы видно, как распределяются эти квадраты: A – важные и срочные, B – важные, но не срочные, C – срочные, но не важные, D – не срочные и не важные.

Важные и срочные	Важные, но не срочные
A	B
Срочные, но не важные	Не срочные и не важные
C	D

Инструкция: Разделите лист на четыре части и проработайте свои дела по принципу срочности и важности:

A – важные и срочные. В это поле должны записываться дела, которые относятся к приоритетным сферам жизни человека и не терпят отлагательства. Эти сферы – обычно семья, учёба (карьера), здоровье и безопасность.

Примеры важных и срочных дел:

1) заболел зуб – ни о чём другом, кроме зубной боли, вы думать не можете;

2) сдать доклад – сроки поджимают, а он не завершён.

Чем организованнее человек, тем меньше в его жизни возникает срочных и важных дел.

B – важные, но не срочные. К этой категории относятся дела, выполнение которых имеет важное значение для нашего будущего, но сроки на выполнение которых не горят. Допустим, мы хотим бегать по утрам, чтобы быть здоровыми.

Выполнение важных и не срочных задач поможет нам добиться больше успеха в жизни. Но если откладывать эти дела, то эта категория дел переходит в разряд важных и срочных. И тогда стресс вам обеспечен.

Примеры важных, но не срочных дел:

1) физическое здоровье,

2) обучение и курсы,

3) решение важных повседневных задач.

Если вы научитесь находить время для решения важных, но не срочных задач, то в скором времени увидите, как вам становится всё проще и легче жить.

C – срочные, но не важные. К этой категории относятся дела, которые требуют от нас срочного внимания, но большой пользы для будущего не несут. Часто эти задачи ошибочно причисляют к важным. Для того, чтобы понять, действительно ли это дело является важным, представьте, какой результат вы получите после его выполнения. Если результаты будут минимальны, то относите это дело к категории C.

Примеры срочных, но не важных дел:

1) помощь другим – подруга попросила собачку выгулять (уже шестой раз за месяц), отказать неудобно,

2) позвонили и попросили срочно пройти опрос (хотя прохождение опроса может подождать).

D – не важные и не срочные. Эти дела мы называем пожирателями времени. Мы тратим на них много времени, но результат от наших действий практически нулевой.

Примеры не важных и не срочных дел:

1) болтовня с друзьями ни о чём, социальные сети,

2) просмотр фильмов, сериалов или развлекательных телепередач,

3) увлечения, хобби.

Многие вообще советуют отказаться от выполнения этих задач. Но этого делать не стоит. Дело в том, что задачи категории D способствуют нашей психологической разрядке и отдыху. Поэтому определённое их количество в нашей жизни всё же стоит оставить. Главное – следить, чтобы простой 5-минутный заход в интернет для просмотра сообщений не превратился в 3 убитых часа.

Обсуждение: После того, как вы примените матрицу Эйзенхауэра для расстановки приоритетов в делах на практике, вы заметите, как вам всё легче становится справляться с задачами и вы чаще достигаете намеченных целей. Закончите планирование дома.

5. Рефлексия.

Занятие 5.

1. Приветствие «Я рад(а) тебя видеть!» (ласковое имя).

Цель: поддержание доброжелательной атмосферы в группе.

Инструкция: Ведущий предлагает каждому ребёнку назвать ласково соседа, сидящего справа: «Я рада тебя видеть, Андрюша!», который непременно должен поблагодарить говорящую, сказав: «Спасибо, Леночка, я тоже рад тебя видеть!»

Обсуждение: Приятно ли было услышать своё ласковое имя? Как вас обычно называют ласково родные, друзья? Если мы будем называть друг друга ласковыми именами, станем ли мы дружнее? Будут ли отношения добрее в классе?

2. Упражнение «Ладонь».

Цель: обучение целеполаганию.

Инструкция: Участникам раздаются листы и ручки, необходимо обвести собственную ладонь и в её центре написать свою цель (мечту, желание). Можно подчеркнуть, что цель может быть совсем простая, это будет обучающий вариант. Далее ведущий переходит к объяснению, как правильно ставить цель по системе Smart. По мере продвижения по пунктам Smart каждый «палец» нарисованной ладони подписывается. Например, первое – цель должна быть конкретной. После объяснения ведущим этого пункта системы Smart участники прорабатывают его. Таким же образом прорабатываются все последующие пункты системы.

SMART-система постановки целей.

В менеджменте есть такое понятие, как Smart-цель. Каждый элемент в этой системе имеет значение для осознания цели, для её формирования и достижения. Умная цель наполовину достигнута, потому как изначально продумана и спрогнозирована.

Правильная цель должна быть:

1) S-Specific – конкретной,

2) M-Measurable – измеримой,

3) A-Achievable – достижимой (лично вами),

4) R-Relevant (Realistic) – согласованной (с другими сферами жизни; иногда ещё пишут реалистичная),

5) T-Time-limited – определённой по времени.

1. Specific. Цель должна быть конкретной (Что? Когда? Сколько? Какого размера? и т. п.). Каких результатов необходимо достичь? Каковы качественные показатели характеристики ожидаемых результатов? В общем, цель необхо-

димо максимально конкретизировать. Например, «выучить английский» заменим на «смотреть английские фильмы в оригинале».

2. Measurable. Цель должна быть измеримой (процент, сумма, килограмм и т. д.). Каковы количественные описания, размерность? Что даст мне возможность судить о достижение цели? Должен быть указан предполагаемый срок, к которому необходимо достичь цели. Также цель нужно формулировать в утверждающей форме, т. е. необходимо в формулировке исключить частицу «не». Например: неправильная формулировка – «Не хочу получить "2" на экзамене», правильная – «Хочу получить "5" на экзамене».

3. Achievable. Цель должна быть достижимой лично вами с учётом внешних возможностей и рисков, а также тех ресурсов, которыми располагаете вы. Какова должна быть последовательность действий? Какие усилия потребуются для достижения цели? У вас достаточно знаний и навыков, чтобы её достичь, либо потребуется немного поработать над собой, чтобы с ней справиться? Возможно, вам будет трудно её достичь, но она не пугает вас. Варианты оценки достижимости целей и способы их измерения: материальные и моральные ресурсы; время; умения; знания; финансовые возможности; здоровье. Например, прыгнуть с парашютом в тандеме.

4. Relevant (Realistic). Цель должна быть реалистичная, согласованная с другими сферами жизни. Цель должна быть важная и ценная. Необходимо проверять себя вопросом: «Почему я этого хочу? Для чего это надо? Что увижу, услышу, почувствую, когда достигну цели?» Цель должна быть уместной в изменяемой ситуации (например, плохо стыкуются цели «выспаться» и «бегать в 5 утра»). Является ли поставленная цель важной для достижения общего успеха? Если есть противоречия, то надо пересматривать и корректировать планы или ставить промежуточную цель. Достижение поставленной цели не должно принести никому вреда. Например, вместо бега по утрам можно попробовать танцы, йогу, теннис.

5. Time-limited. Цель должна быть достигнута в ограниченное время. Необходимо точно определить время или период достижения выбранной цели. Если у цели нет конечных временны*ы*х границ, то достигать её можно бесконечно. Поэтому важно ставить рамки, в течение которых желаемые планы должны быть реализованы.

Принято разделять цели на краткосрочные – до 100 дней, среднесрочные – от квартала до года, долгосрочные – на период в 1 год и более. Например, пойти на курсы рисования в марте этого года.

Согласно SMART-системе цель должна быть не только ограниченной во времени, но и соотносимой с другими планами. Цепочка следующая: долгосрочные цели определяют категорию среднесрочных дел, а те, в свою очередь, дробятся на краткосрочные проекты.

Несколько примеров-ориентиров, которые помогут понять принципы формулирования своих целей по SMART-системе:

1) отдохнуть две недели в июне в этом году в Италии и посетить Рим,

2) поступить на бесплатное отделение инженерного факультета УрФУ в … году,

3) выучить 500 новых английских слов к 1 июню … года,

4) читать раз в неделю (по средам) развивающую книгу на тему саморазвития в течение полугода.

3. Рефлексия. Как вы думаете, насколько полезно так подробно прорабатывать свои цели?

4. Домашнее задание: выберите три цели и проработайте их по системе SMART.

5.4. Тренинг саморегуляции для педагогов

> Люди, которые не могут найти время для отдыха, рано или поздно будут обязаны найти время для болезни.
>
> *Джон Ванамейкер (бизнесмен)*

Умение владеть собой, держать себя в руках – одна из главных характеристик педагога, от этого зависят и его профессиональные успехи, и психологическое здоровье. По достижении определённого уровня напряжения организма появляются многочисленные симптомы синдрома профессионального выгорания. В целях экономии своих энергоресурсов многие педагоги прибегают к неэффективным механизмам психологической защиты и обречены на эмоциональное выгорание. По определению В. В. Бойко (2004), «эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия». Вследствие развития эмоционального выгорания ухудшается физическое и психическое самочувствие, возрастает риск возникновения различных психогенно обусловленных расстройств, нарастает риск дезадаптационных процессов. Важным условием сохранения и укрепления психического здоровья выступает умение вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние «зажимы», расслабляться (Самоукина, 1993; Саенко, 2011). Умение управлять своим психическим и физическим состоянием, а также поступками – это и есть саморегуляция. В течение 2–5 минут, затраченных на выполнение психотехнических упражнений, учитель сможет снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе. Как рабочий, который после трудового дня в горячем цехе принимает душ, так и педагог должен принять «психологический душ», очищающий его психику и способствующий быстрому отдыху. Главное – вовремя уметь заметить в самом себе нарастание психической напряжённости. Наиболее часто «заземление» отрицательной энергии, к сожалению, происходит в семье учителя, где он ослабляет внутренний самоконтроль после работы (проявление раздражения, высказывание упрёков, недовольства и пр.). Для профилактики эмоционального выгорания мы предлагаем приёмы саморегуляции для быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения.

К факторам, способствующим формированию эмоционального выгорания, относят:

1) высокую ответственность за своих подопечных;
2) высокую эмоциональную и интеллектуальную нагрузку;
3) самоотверженную помощь;
4) дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением;
5) наличие ролевых конфликтов;
6) работу с «трудными» детьми.

Основные симптомы синдрома «эмоционального выгорания»:

1) ухудшение отношений с коллегами и родственниками;
2) нарастающий негативизм по отношению к другим (коллегам, детям...);
3) утрата чувства юмора, постоянное чувство неудачи, вины;
4) повышенная раздражительность, агрессивность (дома и на работе);
5) упорное желание переменить род занятия;
6) нарушение концентрации внимания, рассеянность;
7) нарушение сна, бессонница;
8) обострённая восприимчивость к инфекционным заболеваниям;
9) повышенная утомляемость, тревожность без повода, чувство усталости на протяжении рабочего дня.

Занятие.

1. Упражнение «Цвет моего настроения».

Цель: осмысление своего эмоционального состояния.

Инструкция: Участники в кругу, передавая друг другу мяч, сообщают, с каким цветом ассоциируется их теперешнее настроение. Преобладание светлых и ярких тонов указывает на позитивное эмоциональное состояние.

2. Упражнение «Эндорфин».

Цель: тонус и расслабление.

Инструкция: Сложите руки в замок перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки (во время потягивания в организм выбрасывается эндорфин – «гормон счастья»). Расслабьтесь. Встряхните кисти. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице в течение 10–15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте тепло, которое расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние! Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему.

3. Упражнение «Точка счастья».

Цель: профилактика заболеваний, стабилизация эмоционального состояния, наполнение энергией тело и поднятие жизненного тонуса.

Инструкция: Лёгкие ритмичные постукивания кончиками пальцев или кулачком 10–20 раз по вилочковой железе (тимусу), расположенной в верхней части грудной клетки, на два сложенных пальца ниже ключичной выемки. Гормоны, которые вырабатывает тимус, активизируют иммунную систему. Во время болезни это упражнение не рекомендуется делать, использовать для профилактики каждое утро. И повторять несколько раз в течение дня или когда приступы волнения, стресса, паники… Можно добавить аффирмацию и говорить её утром: «Я здоров(ая) и уверен(ная) в себе, у меня всё получается!»

4. Упражнение «Мусорное ведро».

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций, психоэмоциональная разрядка.

Инструкция: Показать мусорное ведро участникам. Обсудить: «Что символизирует мусорное ведро?» В жизни каждого человека ежедневно накапливается усталость, раздражительность, происходят неприятные ситуации, которые портят настроение. Вспомните, что неприятного произошло с вами в ближайшее время, что или кто испортил вам настроение. На листке бумаги напишите или нарисуйте то, что хотите выбросить из своей жизни (последние обиды, переживания, неуверенность, злость и т. д.). С лёгкостью избавьтесь от этого мусора любым способом на своё усмотрение: порвите на мелкие кусочки, скомкайте и выбросьте в мусорное ведро.

5. Упражнение «Воздушный шарик».

Цель: снятие напряжения, навык саморегуляции.

Инструкция: Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, сделайте глубокий вдох через нос. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 30–60 секунд, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте делать выдох через рот, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Повторить 3–4 раза, до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Рекомендации на каждый день: если вы чувствуете, что вас «захлёстывают эмоции», сделайте глубокий вдох и выдох и скажите: «Я спокойна» (повторить 3 раза).

6. Упражнение «Хлёст руками по спине» (по методу Хасая Алиева, автора методики саморазвития).

Цель: помочь сбросить накапливаемые отрицательные эмоции и напряжение, улучшить кровообращение мозга.

Можно применять перед любой ответственной ситуацией для включения сил и уверенности.

Инструкция: Необходимо закинуть руки, как плети, за плечи так, чтобы ладошки свободно хлопали за плечами, издавая характерный звук шлепка. При этом голова свободно двигается на расслабленной шее по удобной для вас траектории с частотой, синхронной похлопываниям. Хлёст руками по спине выполняется от 30 секунд до 1 минуты. Делать 1 раз в день, представлять себя свободным, раскованным, уверенным. Руки надо бросать за плечи свободно. Верхушки лёгких при этом сходятся и расходятся. Стимуляция лёгких создает эффект «насоса», вызывающего интенсивное обогащение крови кислородом. Так как голова при этом упражнении свободно двигается в такт «хлёсту», при этом происходит интенсивное раскрепощение мышц шейно-грудной области, что обеспечивает улучшение кровообращения мозга, в частности – венозного оттока. В области лопаток на спине, по которым приходятся хлёсткие удары пальцев, расположены рефлекторные зоны, стимуляция которых вызывает интенсивный поток нервных импульсов в головной и спинной мозг. Через 30–60 секунд голова проясняется, появляется чувство свободы и бодрости.

7. Упражнение «Дерево».

Цель: формирование внутренней стабильности, баланса нервно-психических процессов, освобождение от травмирующей ситуации, укрепление уверенности в себе.

Любое напряжённое психическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверхконцентрацией человека на своих переживаниях. Ощутимое ослабление внутренней напряжённости достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентризации, т. е. снятие центра ситуации с себя и перенос его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства ситуации. По сути дела, при помощи децентризации осуществляется объективация эмоционального

отрицательного состояния, выбрасывание его вовне, во внешнюю среду и, тем самым, избавление от него.

Инструкция: Упражнение выполняется индивидуально. По дороге домой, в городском транспорте (или после уроков в кабинете, дома) учитель стоит и представляет себя деревом (каким ему нравится, с каким он может себя наиболее легко отождествить). Необходимо детально проиграть в сознании образ этого дерева: его мощный или гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Необходимо почувствовать как можно более реально питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля – это символ жизни, корни – это символ стабильности, связи человека с реальностью. Представление утомлённым учителем вросших в землю корней его дерева актуализирует внутренние взаимосвязи с реальностью, укрепляет уверенность в себе.

8. Упражнение «Руки».

Цель: помочь снять усталость, установить психическое равновесие, баланс.

Инструкция: У Вас идёт последний урок, в классе тишина, и учащиеся выполняют задание. Вы можете несколько минут уделить себе. Сядьте на стул, немного вытянув ноги и опустив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук в землю, – вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчётливо физически ощущаете тёплую тяжесть, скользящую по Вашим рукам. Посидите так 1,5–2 минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитесь по классу.

9. Упражнение «Психоэнергетический зонтик».

Цель: развитие внутренних средств саморегуляции, помощь молодому учителю. Упражнение формирует способность контролировать ситуацию в классе.

Инструкция: Многие учителя жалуются на ощущение слабости и истощённости после уроков, на сложности в формировании своей собственной готовности держать класс под контролем. Прежде всего следует помнить, что хорошим руководителем становится только тот, кто умеет хорошо управлять самим собой, т. е. у кого хорошо развиты воля и самоконтроль. Развивая эти качества, молодой учитель сможет быстрее и эффективнее пройти адаптационный период. Упражнение проводится в первые минуты после начала урока, а также при необходимости периодически в течение всего урока. Учитель встаёт перед классом, желательно в центре классной комнаты, и в процессе объяснения старается представить, что за счёт его воли и сознания над классом образуется «зонтик», плотно накрывающий всех учеников. Цель самого учителя: уверенно, крепко и стабильно держать ручку этого «зонтика» на протяжении всего урока.

10. Упражнение «Мои ресурсы».

Цель: актуализация своих ресурсов для саморегуляции.

10.1

Инструкция: Нарисуйте на листе солнышко, в центре напишите: «Мои ресурсы». А на лучах обозначьте то, что способно улучшить вам настроение, что вас поддерживает. Это могут быть друзья, родители, хобби, природа, личные качества, действия или предметы, которые доставляют вам радость. Постарайтесь вспомнить как можно больше, ведь это ваши ресурсы, из которых вы черпаете силу и энергию. Затем проранжируйте их по степени удовольствия. Это ваши ресурсы в борьбе со стрессом. Используйте их для быстрого восстановления сил.

10.2

Инструкция: Нарисуйте на листе солнышко, в центре напишите: «Мои ресурсы». А на лучах обозначьте то, что способно улучшить вам настроение, что вас поддерживает. Постарайтесь вспомнить как можно больше, ведь это ваши ресурсы, из которых вы черпаете силу и энергию. Например, это может быть любая смена деятельности: уборка дома, мытьё посуды, контрастный душ, спорт, хобби, прогулка, общение с родными и животными и т. д. Затем проранжируйте их по степени удовольствия. Всё, что вы запишите, – это ваши ресурсы в борьбе со стрессом. Можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил. Например, после работы, когда чувствуете усталость, а домашние не готовы это понять – дайте себе несколько минут, уйдите в другую комнату, включите любимую мелодию и просто полежите, придите в себя… Вы приведёте своё состояние в норму, и легче будет общаться с домашними…

11. Рефлексия «Цвет моего настроения».

Цель: анализ изменений в теле и в эмоциональном состоянии после упражнений.

Инструкция: Участники, передавая друг другу мяч, сообщают, с каким цветом ассоциируется их теперешнее настроение.

Обсуждение: Преобладание светлых и ярких тонов указывает на позитивное эмоциональное состояние:

серый – нейтральное настроение, неопределённость;
синий – спокойствие;
зелёный – уверенность;
красный – активность, возбуждение;
жёлтый – активность, стремление к общению;
коричневый – стресс;
чёрный – страх;
фиолетовый – тревога.

Глава 6.
РЕКОМЕНДАЦИИ

6.1. Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания

Чтобы быть хорошим педагогом,
нужно любить то, что преподаёшь,
и любить тех, кому преподаёшь.

В. О. Ключевский (историк)

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.

2. Думайте о чём-то хорошем, отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.

3. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенно не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.

4. Каждое утро, вставая с кровати, думайте о чём-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что всё будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.

5. Планируйте не только своё рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.

6. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7–8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами. Если у Вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

7. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, поскольку вода издавна является мощным энергетическим проводником. Выделяйте время для размышлений. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.

8. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!

9. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.

10. Не пренебрегайте общением! Не скрывайте свои чувства. Проявляйте Ваши эмоции и давайте Вашим друзьям обсуждать их вместе с вами. Обсуждайте свои проблемы с близкими Вам людьми. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

11. Отдыхайте вместе с семьёй, близкими, друзьями, коллегами.

12. Найдите место для юмора и смеха в Вашей жизни. Когда у Вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.

13. Не забывайте хвалить себя! Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

14. Улыбайтесь! Даже если не хочется.

15. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники! Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.

16. Станьте энтузиастом собственной жизни!

17. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.

18. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!

19. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!

20. Если негативные эмоции захватили Вас во время об-

щения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадуйтесь погоде, солнцу.

21. Делайте дни «информационного отдыха» от ТВ и компьютера. Почитайте что-нибудь.

22. Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр, концерты, выставки или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане). Позитивные эмоции способствуют быстрому выздоровлению соматических и психических больных, происходит переориентация внимания. Наслаждение защищает от неприятностей – профилактическое значение. В хорошем настроении лучше работать и достигать успехов.

23. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Также очень полезен расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.

24. Музыка – это тоже психотерапия.

25. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зелёный, жёлто-зелёный и зелёно-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь какого-то из этих цветов – и нервное напряжение постепенно уменьшится.

26. Отдыхайте на природе, это замечательно успокаивает нервную систему и делает нас добрее.

27. Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными.

28. Снять напряжение также поможет смена деятельности,

когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть. Займитесь тем, чем Вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.

29. Умейте прощать и забывать обиды. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир несовершенны.

30. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью! Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом! Будьте внимательны к себе: это поможет Вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

Помните: работа – всего лишь часть жизни! Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит Вам обрести себя, поверить в свои силы.

31. «Звуковая гимнастика». Используется для снижения стрессового состояния.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, примите спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично поизносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм;

О – воздействует на сердце, лёгкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

Я – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

32. «Помоги себе сам». Неправильно распределённая энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно

сделать быстро: резко встать и пройтись; быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги и выбросить в мусорное ведро; громко запеть.

33. Таблица психосоматических проявлений и способ са-

Психологическая причина болезни	В каком органе или виде проявляется болезнь	Позитивные аффирмации (повторяются несколько раз в день)
Долгая неразрешённая эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обречённости, тяжёлые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого
Чёрствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать всё хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца
Хроническое нытьё	Печень	Я ищу радость и любовь, везде её нахожу

мопомощи – аффирмации (позитивные утверждения)

6.2. Рекомендации для учителей и родителей при общении с детьми

Никем не любимый ребёнок перестаёт быть ребёнком: он лишь маленький беззащитный взрослый.

Жильбер Сесброн (писатель)

– Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.

– Применяйте преимущественно позитивное оценочное воздействие: похвалу, одобрение. Отмечайте хорошие по-

ступки и успехи, пусть даже они и незначительны.

– Используйте наказание лишь в крайних случаях. Не унижайте ребёнка.

– Говорите об ошибках позитивно. Не ошибается тот, кто ничего не делает.

– Не используйте ярлыки, так как ребёнок не может быть плохим во всём.

– Нельзя сравнивать ребёнка с другими детьми. Можно сравнивать его самим с собой, учитывать его личную динамику, результаты, прогресс.

– Нельзя требовать того, что не соответствует возрасту, возможностям ребёнка, и не пытайтесь унизить его чувство собственного достоинства.

– Опирайтесь на сильные стороны ребёнка. Подчёркивайте достоинства и не фокусируйте внимание на недостатках. Давайте «важные поручения» (посильные для данного ребёнка), которые оценил бы весь класс. Ставьте в ситуацию успеха и обсуждайте со всем классом. Не забудьте похвалить (особенно с «отверженными» и упрямыми детьми).

– Не объявляйте войну упрямству, а задумайтесь, что мучает ребёнка? Ищите источник стресса. Поймите ребёнка и проявите чуткость (для упрямых детей).

– Чаще поощряйте, в том числе за старательность, даже если результат далёк от желаемого, а в случае неудачи оценивайте с максимальной деликатностью, объясняя, что неудачи в жизни – явления достаточно частые и не повод для отчаяния (особенно с тревожными и застенчивыми детьми). Если необходимо, обратитесь с ребёнком к специалисту, но не акцентируйте постоянно внимание на имеющейся у ребёнка проблеме.

– Избегайте публичной критики. Не создавайте ситуаций, в которых ребёнок может стать объектом насмешек (особенно с застенчивыми, тревожными детьми).

– Старайтесь повысить уровень самооценки, уверенность

в себе. Учите его уважать себя. Апеллируйте к мнению ребёнка, спрашивайте у него совета. Акцентируйте внимание на его сильных сторонах, компенсируя этим его недостатки (особенно с застенчивыми детьми).

– Чаще используйте прикосновение, тактильный контакт (особенно с агрессивным ребёнком). Используйте удивление и юмор для реагирования на агрессию.

– Наберитесь терпения, не допускайте сами вспышек агрессии в присутствии ребёнка. Используйте модель «Я-высказывание» – говорите о своих чувствах (не обвинительное описание поведения, а почему это поведение составляет для вас проблему, ваши эмоции и ощущения в связи с этим поступком (поведением) и описание вашего пожелания. Например: «Когда ты, Петя, громко говоришь на уроке, я начинаю раздражаться (злиться), потому что отвлекаюсь от темы урока и прерываюсь. Я бы хотела, чтобы ты внимательно слушал урок и всё понял по новой теме».

– Помните, что в учебной деятельности учащихся со слабой нервной системой (ригидных, инертных, медлительных детей) нельзя ставить в ситуацию, требующую быстрого ответа. Предлагать часто и быстро меняющиеся задания. Им необходимо предоставлять достаточное время на его обдумывание и подготовку. Им по возможности необходимо предлагать давать ответы в письменной форме, давая время для проверки и исправления написанного. По возможности спрашивать в начале урока (но не первым, чтобы успел вработаться), в начале дня.

– Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он его мог завершить. Хвалите ребёнка в каждом случае, когда он этого заслужил, особенно за виды деятельности, требующие концентрации внимания (особенно с невнимательным ребёнком). Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

– С гиперактивным ребёнком следует до минимума сократить нагрузку на самоконтроль импульсивности и не ограничивать двигательную активность (использовать подвижные игры, спорт). Лучше переводить неусидчивость ребёнка в целенаправленную деятельность и создавать ситуации, в которых необходима вынужденная неподвижность (например: чтение, рисование), – это тренирует усидчивость, развивает волевую регуляцию поведения. Лучшие друзья гиперактивного ребёнка – противоположные ему по темпераменту и складу характера.

– Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребёнка, это ещё не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть ребёнок живёт в атмосфере тепла, заботы и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты. Поддерживайте своего ребёнка.

– Предпочитайте требовательность – безразличию, свободу – запретам, тепло в отношениях – отчуждённости.

– Умейте признавать свои ошибки.

Что нельзя делать родителям и педагогам

– Нельзя унижать ребёнка.

– Нельзя угрожать: лишением любви, заботы, суровыми наказаниями.

– Нельзя злоупотреблять обещаниями: ребёнок живёт настоящим, а обещание – это будущее.

– Нельзя чрезмерно опекать: по мере взросления должна расти самостоятельность.

– Нельзя требовать немедленного повиновения: нужно время, чтобы подумать, как выполнить Вашу просьбу или задание, а возможно, найти лучший вариант.

– Нельзя требовать исполнения того, что не соответствует возрасту, возможностям ребёнка.

– Нельзя сравнивать ребёнка с другими детьми.

– Нельзя наказывать дважды за одно и то же: ищите объяснения, почему повторяется проступок.

– Нельзя говорить плохо о ребёнке в присутствии других людей.

– Нельзя строить воспитание на запретах: вспомните – запретный плод сладок.

– Нельзя злоупотреблять нравоучениями.

Заключение

На основании проведённых исследовательских и психокоррекционных работ можно говорить, что в результате сложного взаимодействия психологических, психофизиологических и этнических особенностей в сочетании с климатогеографическими и социальными условиями, дети и подростки Севера относятся к достаточно уязвимой группе жителей, у которых большая напряжённость адаптивных механизмов и затрат психофизиологических резервов организма.

Функциональные возможности нейродинамических свойств и текущее состояние ЦНС школьников-аборигенов и части европеоидов Магаданской области могут не соответствовать современным требованиям общеобразовательной школы, где достаточно высокая интенсивность и высокий объём учебной нагрузки. Трудности, испытываемые детьми с низкой подвижностью нервных процессов, накладывают отпечаток и на их характер: очень часто они становятся необщительными, замыкаются в себе. В условиях систематических школьных перегрузок дети либо оказываются неуспевающими учащимися, либо их успехи в школе достигаются за счёт утраты здоровья и их психофизиологическое развитие нельзя считать гармоничным (Бартош и др., 2013). Факторами риска дезадаптации детей и подростков являются повышенный уровень тревожности, высокая агрессивность, акцентуации характера, алекситимия, нарушение внимания и т. д. Поэтому становится очевидным, что образовательным учреждениям необходимо уделять особое внимание выбору стратегии обучения с учётом особенностей нейродинамических свойств нервной системы детского населения региона. Это обеспечивало бы оптимальный темп усвоения школьной программы, эффективность обучения и в целом психофизиологическое благополучие ребёнка.

Наши исследования показали, что как индивидуальные, так и групповые психокоррекционные методы, такие, как социально-психологический тренинг, метод биологической обратной связи, Арт-терапия и Песочная терапия, являются эффективными способами, которые повышают социализацию и адаптацию школьника, улучшают эмоциональное и физическое состояние. Наши тренинги и занятия с детьми были всегда своевременны и актуальны, а также стали большим подспорьем для учителей и классных руководителей. Как следствие, у детей повышалась работоспособность, продуктивность деятельности, самооценка и уверенность в себе, улучшались социальные взаимоотношения, гармонизация психоэмоционального состояния. По отзывам учителей, данные тренинги, несомненно, оказывали позитивное влияние на учащихся и улучшение психологического климата в классах. Немаловажной стала оценка детей, которые отмечали положительные изменения в себе и в отношениях с одноклассниками.

Педагогический процесс не должен ограничиваться только обучением. В задачи образования входит развитие гармоничной личности с учётом индивидуальных особенностей каждого школьника. Таким образом, для улучшения психического состояния школьников следует проводить своевременные психокоррекционные занятия в рамках школы с применением разных доступных методов. Необходимо развивать систему профилактики психосоматической патологии, повышения устойчивости к стрессу и коррекции здоровья детей-северян современными методами и устройствами, в том числе основанными на принципе саморегуляции функционального состояния по механизму биологической обратной связи. А также важно внедрение в образовательный процесс психопрофилактических мероприятий.

Благодарности

Я хочу выразить признательность за содействие в написании данной работы, вдохновение и поддержку, профессиональные советы соавтору наших научных работ, руководителю группы психофизиологии, ведущему научному сотруднику Научно-исследовательского центра «Арктика» ДВО РАН, к. б. н., доценту Татьяне Петровне Бартош, а также поблагодарить младшего научного сотрудника группы психофизиологии Марину Валерьевну Мычко за помощь в проведении экспериментальных работ и обработке полученных данных.

Наш коллектив выражает особую благодарность за многолетнее сотрудничество и содействие в проведении исследований администрациям и учителям школ г. Магадана: директору МАОУ «СОШ № 21» (Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 21») г. Магадан Ирине Викторовне Драпалюк, завучу Наталье Анатольевне Казаковой и учителям начальной школы Наталье Анатольевне Субботиной, Нине Ивановне Гришуниной, Татьяне Валерьевне Сербиной, Надежде Сергеевне Игнатовой, Любови Григорьевне Лысенко; администрации МАОУ (Муниципального автономного общеобразовательного учреждения) «Лицей № 1 им. Н. К. Крупской» в лице директора Натальи Михайловны Гришенко, заместителя директора Ирины Вадимовны Николаевой, а также классной руководительнице Оксане Борисовне Костюковой за активное участие в тренинге; директору МАОУ «СОШ с УИОП № 4» (Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 4») Наталье Викторовне Заитовой и завучу Ирине Владимировне Юговой.

Литература

Агрессия у детей и подростков : учеб. пособие / под ред. Н. М. Платоновой. – СПб. : Речь, 2004. – 336 с.

Айзман Р. И., Будук-оол Л. К. Этноэкологические, морфофункциональные и психофизиологические особенности адаптации студентов к обучению в вузе // Человек на Севере: системные механизмы адаптации : сб. тр., посвященный 20-летию НИЦ «Арктика» ДВО РАН. – Магадан : СВНЦ ДВО РАН, 2011. – Т. 2. – С. 6–29.

Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб. : Питер, 2005. – 271 с.

Архангельский Г. Тайм-драйв: как успевать жить и работать. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2010. – 272 с.

Баранов А. А., Намазова-Баранова Л. С., Альбицкий В. Ю. и др. Состояние и проблемы здоровья подростков России // Проблемы социальной гигиены здравоохранения и истории медицины. – 2014. – № 6. – С. 10–14.

Бартош О. П., Бартош Т. П. Оценка влияния социально-психологического тренинга на адаптацию младших подростков // Вестник психотерапии. – 2014. – № 50 (55). – С. 136–146.

Бартош О. П., Бартош Т. П. Влияние адаптивного биоуправления «БОС-Пульс» на тревожность младших школьников // Вестник психофизиологии. – 2016а. – № 2. – С. 86–87.

Бартош О. П., Бартош Т. П. Индивидуальные и групповые методы психокоррекции в школе // Вестник психофизиологии. – 2016б. – № 3. – С. 35–42.

Бартош О. П., Бартош Т. П. Социально-психологический тренинг и метод биологической обратной связи как профилактика тревожности у младших школьников // Вестник психотерапии. – 2016в. – № 58 (63). – С. 35–45.

Бартош О. П., Бартош Т. П. Динамические характеристики внимания у первоклассников Севера в зависимости от уровня тревожности // Российский физиологический журнал им. И. М. Сеченова. – 2018а. – Т. 104. – № 9. – С. 1039–1048.

Бартош О. П., Бартош Т. П. Коррекционные мероприятия как профилактика высокого уровня тревожности и нарушений функции внимания у младших школьников // Профилактическая медицина. – 2018б. – № 2. – С. 34–39.

Бартош О. П., Бартош Т. П., Мычко М. В. Динамика функции внимания в онтогенезе детей начальных классов Северо-Востока России // Экология человека. – 2018а. – № 6. – С. 32–39.

Бартош О. П., Бартош Т. П., Мычко М. В., Дорохова А. С. Психологический профиль девочек-подростков с высокой тревожностью и её коррекция // Репродуктивное здоровье детей и подростков. – 2018б. – № 3. – С. 113–122.

Бартош Т. П., Бартош О. П. Стратегии совладающего поведения и агрессивные реакции высокотревожных девочек-подростков, проживающих в Магадане // Наркология. – 2015. – № 10 (166). – С. 45–49.

Бартош Т. П., Бартош О. П. Стратегии совладающего поведения и агрессивные реакции высокотревожных мальчиков-подростков, проживающих в Магадане // Психическое здоровье. – 2016. – № 6. – С. 15–21.

Бартош Т. П., Бартош О. П. Психоэмоциональные состояние старших подростков, проживающих в условиях сельской и городской среды Магаданской области // Педиатрия. Журнал им. Г. Н. Сперанского. – 2018. – № 3. – С. 192–196.

Бартош Т. П., Бартош О. П., Андреева Е. В. Психофизиологические реакции у молодых людей Магаданской области // Гигиена и санитария. – 2007. – № 4. – С. 20–22.

Бартош Т. П., Бартош О. П., Вассерман Л. И. Комплексное психофизиологическое и медико-психологическое исследование подростков, проживающих в экстремальных условиях Северо-Востока России // Сибирский психологический журнал. – 2008. – № 30. – С. 77–81.

Бартош Т. П., Бартош О. П., Мычко М. В. Возрастные особенности нейродинамических показателей мальчиков-подростков аборигенной популяции Магаданской области // Культурно-историческая психология. – 2011а. – № 4. – С. 91–96.

Бартош Т. П., Бартош О. П., Мычко М. В. Нарушения в психоэмоциональной сфере у старшеклассников Магадана // Вестник СВНЦ ДВО РАН. – 2011б. – № 4. – С. 24–29.

Бартош Т. П., Бартош О. П., Мычко М. В. Функциональное состояние центральной нервной системы у подростков с признаками нарушения психической адаптации // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2012. – № 3 (72). – С. 8–12.

Бартош Т. П., Бартош О. П., Мычко М. В. Региональные психологические и психофизиологические показатели старшеклассников Магаданской области : науч.-практ. рекомендации. – Магадан : СВНЦ ДВО РАН, 2013. – 38 с.

Богомаз С. А., Филоненко А. Л. Взаимосвязь алекситимии как фактора, препятствующего развитию личности, с параметрами смысловой сферы и проявлениями ригидности // Сибирский психологический журнал. – 2005. – № 22. – С. 124–128.

Бойко В. В. Энергия эмоций. – СПб. : Питер, 2004. – 474 с.

Булгакова О. С., Фомина Н. В. Влияние коррекционных сеансов биоуправления с обратной связью по кардиоритму на течение невропатии у детей младшего и среднего школьного возраста // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2008. – Т. 2. – № 3–4. – С. 56–63.

Бьюзен Т. Могущество социального интеллекта. – Минск : Попурри, 2004. – 208 с.

Вассерман Л. И., Щелкова О. Ю. Медицинская психодиагностика: теория, практика, обучение. – СПб. : Академия, 2003. – 765 с.

Вассерман Л. И., Абабков В. А., Трифонова Е. А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: учеб.-метод. пособие. – СПб. : Речь, 2010. – 192 с.

Вассерман Л. И., Дорофеева С. А., Меерсон Я. А. Методы нейропсихологической диагностики : практ. руководство. – СПб. : Стройлеспечать, 1997. – 360 с.

Вачков И. В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговых групп. – М. : ЭКСМО, 2007. – 416 с.

Венгер А. Л. На что жалуетесь? Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков. – М. ; Рига : ПЦ «Эксперимент», 2000. – 179 с.

Глазкова Ю. В. Профилактика алекситимии посредством развития эмоционального интеллекта у детей // Ученые записки Забайкальского государственного университета. – 2017. – Т. 12. – № 5. – С. 128–133.

Гурвич И. Н. Тест нервно-психической адаптации // Вестник гипнологии и психотерапии. – 1992. – № 3. – С. 46–53.

Деннисон П. И., Деннисон Г. И. Образовательная кинестетика для детей : Базовое пособие по образовательной кинесиологии для

родителей и педагогов, воспитывающих детей разного возраста : пер. с англ. – М. : Восхождение, 1998. – 85 с.

Жилина Е. В. Генотипические и средовые детерминанты акцентуаций характера // Известия РГПУ им. А. И. Герцена : Аспирантские тетради. – 2008. – № 26 (60). – С. 369–377.

Залевский Г. В. Личность и фиксированные формы поведения. – М. : ИП РАН, 2007. – 336 с.

Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Игра с песком. Практикум по песочной терапии. – СПб. : Речь, 2015. – 256 с.

Каматтари Дж., Баскаков В. «10+1 методов расслабления». М. : Ин-т общегуманит. исследований, 2012. – 160 с.

Кольцова М. М. Медлительные дети. – СПб. : Речь, 2003. – 96 с.

Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арт-терапия детей и подростков : 2-е стереотип. изд. – М. : Когито-Центр, 2014. – 197 с.

Кривощёков С. Г., Гребнева Н. Н. Характеристика морфологических особенностей и функционального состояния организма подростков в условиях адаптации к Северу // Физиология человека. – 2000. – Т. 26. – № 2. – С. 93–98.

Кудрявцева Г. Ю., Кузнецова О. В. Гимнастика для мозга : учеб.-метод. пособие. – Новокузнецк, 2002. – 19 с.

Леонгард К. Акцентуированные личности. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 544 с.

Лурия А. Р. Основы нейропсихологии : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М. : Издат. центр «Академия», 2003. – 384 с.

Лютова Е. К., Монина Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб. : ООО Издательство «Речь», 2001. – 190 с.

Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. – М. : Когито-Центр, 2007. – 93 с.

Марютина Т. М., Мешкова Т. А., Гавриш Н. В. О связи свойств внимания и успеваемости у учащихся вторых классов // Вопросы психологии. – 1988. – № 3. – С. 36–43.

Меркулова Т. В., Беглова Т. В. Тайм-менеджмент для детей, или Как научить школьников организовывать свое время : учеб.-метод. пособие. – М. : Пед. ун-т «Первое сентября», 2011. – 40 с.

Микляева А. В., Румянцева П. В. «Трудный класс»: диагностическая и коррекционная работа. – СПб. : Речь, 2007. – 320 с.

Нартова-Бочавер С. К., Потапова А. В. Уровень алекситимии как индикатор психологической устойчивости студентов технических и гуманитарных вузов // Психологическая наука и образование. – 2012. – № 3. – С. 11–16.

Немов Р. С. Психология. – М. : Просвещение, 1995. – Т. 1. – 688 с.

Общая психодиагностика / под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. – СПб. : Речь, 2000. – 440 с.

Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. – М. : ТЦ «Сфера», 1996. – 240 с.

Петровский В. А., Черепанова Е. М. Индивидуальные особенности самоконтроля при организации внимания // Вопросы психологии. – 1987. – № 5. – С. 48–51.

Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара : Бахрах-М, 2002. – 672 с.

Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. – СПб. : Питер, 2009. – 192 с.

Ромицына Е. Е. Многомерная оценка детской тревожности : учеб.-метод. – СПб. : Речь, 2006. – 112 с.

Саенко Ю. В. Регуляция эмоций. Тренинг управления чувствами и настроениями. – СПб. : Речь, 2011. – 232 с.

Самоукина Н. В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М. : Новая школа, 1993. – 144 с.

Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте : учеб. пособие для высших учебных заведений. – М. : Издат. центр «Академия», 2002. – 232 с.

Слободская Е. Р., Бочаров А. В., Рябиченко Т. И. Взаимодействие агрессивного поведения и тревожности в процессе приспособления подростков: роль факторов пола // Сибирский психологический журнал. – 2008. – № 29. – С. 32–36.

Смирнова Т. П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 160 с. – (Сер. «Психологический практикум»).

Сороко С. И., Бекшаев С. С., Рожков В. П. ЭЭГ корреляты генофенотипических особенностей возрастного развития мозга у детей аборигенного и пришлого населения Северо-Востока России // Рос. физиол. журн. им. И. М. Сеченова. – 2012. – Т. 98. – № 1. – С. 3–26.

Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. – 490 с.

Фопель К. Технология ведения тренинга. – М. : Генезис, 2005. – 267 с.

Хаснулин В. И., Леутин В. П., Чухрова М. Г. и др. Этнокультуральные факторы психической адаптации коренных жителей Сибири и Севера в современных условиях // Мир науки, культуры, образования. – 2009. – № 6 (18). – С. 248–253.

Шавалиев Р. Ф., Файзуллина Р. А., Вильданов И. Х. и др. Состояние здоровья и приверженность здоровому образу жизни современных школьников // Вопросы детской диетологии. – 2018. – № 1. – С. 18–25.

Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков : учеб. пособие. – М. : ВНИИФК, 1999. – 39 с.

Шевченко Ю. С. Концепция комплексной многоуровневой терапии детей и подростков (на модели психогенных психосоматических расстройств) // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2010 (10). – № 1. – С. 19–29.

Штарк М. Б., Шварц М. С. Некоторые аспекты биоуправления в интерпретации редакторов // Биоуправление-4. Теория и практика. – Новосибирск : ЦЭРИС, 2002. – С. 3–7.

Ясюкова Л. А. Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе : метод. руководство. – СПб. : ГП ИМАТОН, 2006. – 204 с.

Kallff D. M. Introduction to Sandplay Therapy // Journal of Sandplay Therapy. – 1991. – Vol. 1. – No. 1. – P. 9–15.

Список сокращений

АР	– актуальная ригидность
БОС	– биологическая обратная связь
ВА	– вербальная агрессия
ИАР	– индекс агрессивных реакций
ИВ	– индекс враждебности
ИПТ	– интегральный показатель тревожности
ИТ	– индекс тревожности
ИУ	– индекс утомляемости
КА	– косвенная агрессия
КАВ	– коэффициент асимметрии внимания
КВ	– концентрация внимания
ЛП	– количество ошибок в левой половине таблицы корректурной пробы Аматуни
ЛТ	– личностная тревожность
M ± m	– среднее значение и ошибка средней арифметической
МОДТ	– многомерная оценка детской тревожности
НИУ ВШЭ	– Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»
НПА	– нервно-психическая адаптация
ПП	– количество ошибок в правой половине таблицы корректурной пробы Аматуни
РГУФКСМиТ	– Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
РСО	– ригидность как состояние
САН	– самочувствие, активность, настроение
СВЛ	– степень вегетативной лабильности
СПТ	– социально-психологический тренинг
СР	– сенситивная ригидность
СТ	– ситуативная тревожность
Т	– время, мин
t_1 и t_2	– время выполнения 1-й и 2-й горизонтальной половины таблицы корректурной пробы Аматуни
УСФ-п	– уровень социальной фрустрированности подростковый
ФА	– физическая агрессия
ФУС	– функциональный уровень системы
ЦНС	– центральная нервная система

Учебно-методическое пособие

Ольга Петровна БАРТОШ

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ,
ПРОФИЛАКТИКА И ПСИХОКОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ
АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Редактор, корректор *Т. А. Фокас*
Дизайн обложки *В. В. Сапогова*

Подписано к печати 19.12.2019 г. Формат 60×84/16.
Бумага «Люкс». Гарнитура Times.
Усл. п. л. 12,02. Уч.-изд. л. 11,86. Тираж 150.

НИЦ «Арктика» ДВО РАН
685000, Магадан, пр. Карла Маркса, 24

Отпечатано с оригинала-макета в типографии «Экспресс-полиграфия»,
ИП Чингилян, 685000, Магадан, ул. Парковая, 13, оф. 101



Бартош Ольга Петровна – кандидат биологических наук, старший научный сотрудник группы психофизиологии Научно-исследовательского центра «Арктика» ДВО РАН (г. Магадан), член Физиологического общества РАН им. И. П. Павлова, член Российского психологического общества, член Ассоциации песочной терапии (г. Санкт-Петербург). Член редколлегии Международного научного журнала «Вестник психофизиологии», раздела «Физиологическая психофизиология». Повышение квалификации по циклам «Психотерапия детей, подростков и взрослых» (Санкт-Петербургская медицинская академия последипломного образования, 2005 г.); «Технология лечебно-реабилитационного биоуправления» (СО РАМН, 2011 г.); «Арт-терапия: многообразие подходов» (Институт практической психологии «Иматон», 2017 г.).

Опыт тренинговой работы более 15 лет.

Область научных интересов: дифференциальная психофизиология, возрастная психология, коррекционная психология.

Автор более 150 публикаций.

E-mail: olga_bartosh@inbox.ru





О. П. Бартош





ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ, ПРОФИЛАКТИКА И ПСИХОКОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ