

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

Развитие кадрового потенциала

**Развитие профессионального
и личностного потенциала
педагога-психолога**

*Сборник практических материалов
для молодых специалистов*

Ярославль
2020

УДК 373.24
ББК 74.1
Р 17

Печатается по решению
редакционно-издательского
совета ГАУ ДПО ЯО ИРО

Рецензенты:

Рощина Г. О., заведующий кафедрой инклюзивного образования ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», к. п. н., доцент,
Терехова Е. В., к. псих. н., заместитель директора Городского центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.

Р 17 Развитие профессионального и личностного потенциала педагога-психолога : сборник практических материалов для молодых специалистов / под ред. Е. С. Бояровой, И. В. Серафимович. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. — 129 с. — (Развитие кадрового потенциала).

ISBN 978-5-906776-36-5

ISBN 978-5-907070-13-4

В сборнике представлены программы психолого-педагогического сопровождения детей раннего возраста в период адаптации к детскому саду; коррекции и развития познавательных процессов у детей 5-6 лет; развития эмоциональной сферы, личностных качеств, коммуникативных навыков и активизации творческого потенциала одаренных детей; программы создания условий для личностного развития и психологического благополучия подростков, включающего в себя развитие чувства собственного достоинства, преодоления неуверенности и страха.

В сборник вошли программы – победители региональных конкурсов среди образовательных организаций в 2018-2019 гг.: «Программы психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений», Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде, регионального конкурса-выставки «Психологические ресурсы образования».

Материалы предназначены для педагогов-психологов, воспитателей, методистов дошкольных учреждений, педагогов дополнительного образования, других специалистов сферы образования, культуры, спорта и молодежной политики, студентов психолого-педагогических специальностей.

УДК 373.24
ББК 74.104

© ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020

Содержание

| | |
|--|-----|
| Введение (<i>Серафимович И. В.</i>)..... | 4 |
| Глава 1. Программы психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений | 7 |
| 1.1. Программа по организации психолого-педагогического сопровождения детей раннего возраста в период адаптации к условиям ДОО (<i>Воеводина И. А.</i>) | 7 |
| 1.2. Коррекционно - развивающая программа по формированию познавательных процессов у детей 5-6 лет (<i>Сальникова О. Д., Пронина Н. Р.</i>) . | 18 |
| 1.3. Программа психолого-педагогического развития одаренных детей «Волшебные сказки – раскраски» (<i>Лапишечева Т. А.</i>) | 34 |
| 1.4. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Формула успеха» (<i>Лабутина Т. А., Боярова Е. С.</i>) | 61 |
| Глава 2. Региональные практики работы педагога-психолога | 91 |
| 2.1. Использование стабилотрии и биологической обратной связи по опорной реакции в работе с детьми с ОВЗ при нарушениях опорно-двигательного аппарата (<i>Лабазова О. В.</i>)..... | 91 |
| 2.2. Практика формирования у детей младшего школьного возраста позитивной «Я-концепции»: «Волшебство каждого дня»(<i>Сакулина М. Ф.</i>).... | 103 |
| Глоссарий | 120 |
| Сведения об авторах | 128 |

Введение

И. В. Серафимович

Предлагаемый сборник «Развитие профессионального и личностного потенциала педагога-психолога» является актуальным в современных условиях динамичной модернизации российского образования, которое задает новый вектор в работе психологического сообщества, определяет новые акценты при реализации профессиональной деятельности педагога-психолога.

Современными трендами в работе психолога являются необходимость работы со всеми участниками образовательного процесса, а не только с ребенком, важность понимания и реализации командной направленности при решении проблемных ситуаций психолого-педагогического спектра, организация взаимодействия психолого-педагогического сообщества, навыки работы с обучающимися с особыми образовательными потребностями, а также умение использовать информационно-коммуникационные технологии. Многофункциональная и полинаправленная деятельность педагога-психолога требует и соответствующего личностно-профессионального потенциала. Молодой специалист, начинающий свою профессиональную деятельность должен учитывать как современные тренды образования, так и осознавать имеющиеся дефициты.

При этом необходимо заметить, что при реализации профессионального потенциала педагога-психолога возникает ряд противоречий, одно из которых хотелось бы обозначить подробнее.

С одной стороны, отмечается стремление педагогов-психологов максимально реализовать свой потенциал в профессиональной деятельности, учитывая требования времени, задачи государственной политики, приоритеты образовательной организации, запросы участников образовательного процесса, а с другой стороны, для этого необходимо постоянно развивать и обогащать как внутренний, так и профессионально-личностный ресурсы для поддержки себя, как субъекта профессиональной деятельности.

Возможность более целостного понимания изучаемых психологических феноменов, понимания с учетом контекста, взаимосвязей в деятельности субъекта, наиболее широко заложена в разработанной и постоянно дополняющаяся системогенетической концепции деятельности (В. Д. Шадриков, А. В. Карпов, Ю. П. Поваренков, Н. В. Нижегородцева, В. А. Мазилев, Ю. Н. Слепко). При освоении деятельности происходит формирование, а затем развитие психологической системы деятельности, что отражается в изменении структур личности субъекта, его мышления. Изменяются мотивация и целеполагание, профессионально важные качества и информационная основа деятельности, программирование деятельности и принятие решений. С точки зрения понятия психологической системы деятельности профессиональная деятельность является условием развития способностей и личностных качеств субъекта деятельности, его потенциала.

На наш взгляд, уместнее в рамках данного сборника термин «потенциал» рассматривать не столько как научный термин, сколько как синонимичное ему понятие «ресурсы» или «возможности». Профессиональный потенциал в понимании некоторых авторов (О. О. Киселева, В. Н. Марков, Ф. Д. Рассказов) рассматривается как личностное образование, интегрирующее различные психические структуры и способствующее достижению специалистом социально-значимых результатов в деятельности. В качестве философских предпосылок изучения потенциала могут рассматриваться исследования в области соотношения потенциального и актуального (С. Л. Рубинштейн). Развитие профессионального потенциала педагогов-психологов предполагает как освоение новых методов и технологий, так и расширение спектра используемых методов, увеличение их вариативности и интегративности.

Понятие личностного потенциала в отечественной психологии наиболее подробно представлено в трудах Д. А. Леонтьева. С точки зрения автора к личностному потенциалу не относятся способности, знания, умения, компетенции, интеллект как таковые. Надо отметить, что потенциал личности характеризуют не сами способности, а способность использовать свои способности. Имеются три подструктуры личностного потенциала: потенциал самоопределения, потенциал реализации и потенциал сохранения.

В настоящее время, в условиях внедрения профессионального стандарта Педагога-психолога, важным является не только реализация различного спектра услуг для участников образовательного процесса, но и направленность на развитие личностно-профессионального потенциала педагога-психолога. Такой термин пока не является научно обоснованным, это наш вариант подхода, обоснованный необходимостью отражения изменений, происходящих в психологической системе деятельности, когда личность и ее характеристики эффективно используются для реализации профессиональной деятельности.

И это профессионально-личностное развитие возможно не только через организацию курсов повышения квалификации, систему обмена опытом, в том числе использование формального и неформального образования, представление опыта через участие в различных конкурсах профессионального мастерства, позволяющих в оперативной форме с помощью независимой экспертной оценки найти лучшие региональные практики и на качественно ином уровне осмыслить реализацию профессиональной деятельности педагога-психолога самим участникам конкурсного движения.

В сборник включены разнообразные практические материалы, такие как психолого-педагогические программы и региональные практики работы педагогов-психологов – победителей региональных конкурсов профмастерства в Ярославской области, реализуемых ГАУ ДПО ЯО ИРО, и Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде.

Представленные психолого-педагогические программы и региональные практики могут, с одной стороны, мотивировать на обобщение собственного опыта и других педагогов-психологов, работающих в Ярославской области и за

ее пределами, с другой, они помогут более целостно взглянуть на систему работы педагога-психолога (и в возрастной динамике, и в специфике личностных и социальных особенностей участников образовательного процесса). Конечно, большинство предлагаемых материалов требуют дальнейшей апробации и иногда вызывают ряд дискуссионных вопросов, но вместе с тем такие наработки позволяют оценивать в целом личностно-профессиональный ресурс педагогов-психологов региона и рассматривать обмен опытом в виде сборника материалов как один из инструментов развития потенциала субъектов деятельности.

Глава 1. Программы психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений

1.1. Программа по организации психолого-педагогического сопровождения детей раннего возраста в период адаптации к условиям ДОО

*Победитель регионального конкурса программ психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений
(оператор конкурса ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018)*

И. А. Воеводина

Актуальность

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети переживают адаптационный стресс. Процесс привыкания ребенка к ДОО может быть довольно длительным и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма, а так как адаптивные возможности ребенка в раннем возрасте ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития.

В связи с этим актуальной является организация целенаправленного процесса привыкания детей к новым условиям дошкольного учреждения, способствующая адекватному, безболезненному приспособлению детей к новым условиям, сохранению и укреплению их психического здоровья.

Ребенок раннего возраста ограничен в способах избегания стресса, связанного с адаптационным периодом, и здесь на помощь ему может прийти игра.

Игры с песком обладают большими развивающими и коррекционными возможностями. Они не только увлекают малыша, но и позволяют ему лучше узнать окружающий мир. Игры с использованием песка оказывают также благоприятное психологическое воздействие на ребенка, а в период адаптации главным является их успокаивающее и расслабляющее действие.

Игры в песок как способ развития и песочная терапия — возможно, самые интересные и эффективные методы работы с детьми. Игра в песок, особенно для детей раннего возраста, является, пожалуй, одним из самых доступных и естественных способов самотерапии и может использоваться с самого раннего возраста.

Цель — оптимизация психолого-педагогических условий для успешной адаптации детей к детскому саду, сохранение психического, соматического, эмоционального здоровья детей раннего возраста.

| <i>Задачи</i> | <i>Планируемые результаты</i> |
|--|---|
| 1. обучать детей навыкам адаптации в социальной среде; | 1. успешная адаптация детей раннего возраста к условиям ДОО: уменьшение |

| | |
|--|---|
| <p>2. развивать коммуникативные навыки (навык знакомиться и уметь представить себя, предлагать и просить помощь, навык общения с детьми и взрослыми и т.д.);</p> <p>3. снижать уровень тревожности, агрессивности, снимать психоэмоциональное напряжение</p> | <p>времени и степени тяжести адаптации;</p> <p>2. овладение навыками бесконфликтного общения и взаимодействия в коллективе;</p> <p>3. снижение уровня агрессивности и тревожности у детей, устойчивость психоэмоционального фона, адекватный уровень самооценки</p> |
|--|---|

Реализация программы способствует также достижению целевых ориентиров образования в раннем возрасте в соответствии с ФГОС ДО.

Критериями эффективности совместной деятельности по песочной терапии будут являться:

- положительная динамика в степени адаптированности воспитанников раннего возраста к условиям ДОО (по результатам контрольного обследования);
- бесконфликтные общение и взаимодействие воспитанников в группе (по результатам наблюдения);
- положительные отзывы педагогов, родителей (законных представителей) о прохождении адаптации воспитанниками.

Оценка результатов освоения программы

Для оценки эффективности проводится диагностика степени адаптации с помощью анализа адаптационных листов воспитанников групп раннего возраста по методике определения степени социальной адаптации ребенка в ДОО В. Н. Меркуловой и Л. Г. Самоходкиной до и после реализации программы.

Успешность адаптации проявляется в адекватных поведенческих реакциях и в снижении продолжительности адаптационного периода.

Можно выделить четыре основных фактора поведенческой адаптации:

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

Родителям (законным представителям) можно предложить заполнить анкету «Адаптация ребенка в детском саду» (см. приложение), для определения степени комфортности пребывания воспитанников в дошкольном образовательном учреждении и оптимизации процесса адаптации.

Этапы реализации программы

Реализация совместной деятельности по песочной терапии включает несколько этапов:

- 1) ориентировочный этап;
- 2) дидактические игры-упражнения на поверхности сухого песка;
- 3) игры и упражнения с погружением рук в песок (для детей, не испытывающих страх погружения рук в песок);
- 4) игры-занятия с мокрым песком;
- 5) психопрофилактические игры с песком.

Условия реализации программы

Обязательными условиями занятий песочной терапией являются:

- 1) согласие и желание самого ребенка;
- 2) творческий подход к проведению занятий со стороны педагога;
- 3) отсутствие у детей аллергии на пыль от сухого песка, кожных заболеваний и порезов на руках.

Структура и форма занятий

Программа рассчитана на групповую совместную деятельность (4-6 человек в группе) 1-2 раза в неделю.

Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет 15–20 минут. Во многом результат работы ребенка зависит от его заинтересованности, поэтому важно активизировать его внимание, побуждать к деятельности используя следующие приемы:

- игра;
- сюрпризный момент (любимый герой сказки или мультфильма приходит в гости и предлагает выполнить какое-либо задание, отправиться в путешествие, совершить волшебство);
- просьба о помощи, ведь дети никогда не откажутся помочь слабому, им важно почувствовать себя значимыми;
- музыкальное сопровождение.

Организованная совместная деятельность по песочной терапии имеет определенную *структуру*:

- 1) ритуал вхождения в песочный мир (сенсорная стимуляция: зрительная, слуховая, обонятельная, тактильная);
- 2) новая психолого-педагогическая игра;
- 3) релаксационное упражнение и/или свободная игра;
- 4) ритуал выхода из песочного мира.

Содержание игровых сеансов может дополняться в зависимости от психологических особенностей детей, некоторые игры могут повторяться несколько раз для достижения требуемого эффекта.

Оснащение занятий

Для организации игр с песком необходимо специальное *оборудование*:

1. Водонепроницаемый деревянный ящик либо пластиковый таз, дно и борта которых должны быть голубого цвета (дно символизирует воду, борта — небо). Высота бортов не менее 10 см. Размеры большой песочницы для подгрупповых занятий — 90x70 см. Желательно, чтобы у песочниц были съемные крышки.

2. Песок должен быть желтого или светло-коричневого цвета, сертифицированный, песчинки должны быть среднего размера. Песком заполняется 1/3 ящика.

3. Набор игрового материала (хранится в пластиковых контейнерах с отверстиями):

- лопатки, широкие кисточки, сита, воронки;
- разнообразные пластиковые формочки разной величины — геометрические; изображающие животных, транспорт и т.п.;

- миниатюрные игрушки (высотой 5–10 см), изображающие людей разного пола и возраста, различных животных и растения; транспорт и пр. (игрушки из киндер-сюрпризов для занятий в младших группах использовать запрещено);
- различные здания и постройки;
- бросовый материал: камешки, ракушки, веточки, палочки, большие пуговицы, одноразовые соломки для коктейля и пр.

Индивидуальная работа

Включает в себя входную и контрольную диагностику уровня адаптированности каждого ребенка к условиям ДОО. Ее результаты могут быть использованы в организации индивидуального подхода к ребенку на занятиях, в составлении коррекционной программы и в консультировании родителей (законных представителей) и педагогов.

Индивидуальное сопровождение детей раннего и дошкольного возраста осуществляется:

- с детьми при тяжелой степени адаптации к детскому саду;
- с детьми, часто болеющими;
- с детьми после продолжительного отсутствия в детском саду;
- с вновь прибывшими детьми в уже сформированную группу.

Индивидуальные занятия могут включать в себя арт-терапевтические техники, релаксационные и дыхательные техники, игры на формирование социальных навыков и т.п. Основная цель игр: снятие напряжения и установление эмоционально благополучного фона. При индивидуальном сопровождении ребенка обязательно сотрудничество с взрослыми (консультирование педагогов и родителей (законных представителей)).

Работа с родителями (законными представителями) воспитанников – участников программы предусматривает привлечение родителей (законных представителей) к созданию эмоционально благоприятных условий в семье, способствующих облегчению адаптационного периода; просветительскую работу в форме лекций, семинаров-практикумов, памяток, консультаций.

Литература

1. Зеленцова-Пешкова, Н. В. Элементы песочной терапии в развитии детей раннего возраста [Текст] / Н. В. Зеленцова-Пешкова. — СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015. — 96 с.
2. Грабенко, Т. М. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры [Текст] / Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. — СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004. — 64 с.
3. Грабенко, Т. М. Чудеса на песке [Текст] : практикум по песочной терапии / Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. — СПб.: Речь, 2005. — 340 с.
4. Кузуб, Н. В. В гостях у Песочной феи [Текст] / Н. В. Кузуб, Э. И. Осипук. — СПб. : Речь, 2011. — 61 с.
5. Сакович, Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту [Текст] / Н. А. Сакович. — СПб.: Речь, 2006. — 176 с.

Тематическое планирование психологических занятий

| № | Тема игрового сеанса | Цель | Примерный план мероприятия | Оборудование | Время |
|----------------------|------------------------------|--|---|---|-----------|
| Ориентировочный этап | | | | | |
| 1 | «Знакомство с Песочной феей» | «Знакомство» с Песочной феей, определение правил поведения в песочнице | <ul style="list-style-type: none"> - дети выбирают любую понравившуюся им игрушку или приносят свою; ведущий знакомит детей с Песочной феей; - дети осматривают поднос с песком; - знакомство с правилами работы с песком; - свободная игра с песком; - ритуал прощания [4, с. 16]. | <ul style="list-style-type: none"> - красочная игрушка – кукла (Песочная фея); - 2-3 ящика или 1 большой ящик с просеянным песком; - любые игрушки 10-15см на каждого ребенка; - музыка природы | 15-20 мин |
| 2 | «Здравствуй, песок!» | Снижение психофизического напряжения | <ul style="list-style-type: none"> - ритуал приветствия; - упражнение «Здравствуй песок!»; - свободная игра с песком; - ритуал прощания [4, с.23]. | <ul style="list-style-type: none"> - красочная игрушка – кукла (Песочная фея); - 2-3 ящика или 1 большой ящик с просеянным песком; - музыка природы | 15-20 мин |

Игры с песком для детей раннего возраста

Ориентировочный этап

Упражнение «Здравствуй, песок!»

Цель: снижение психофизического напряжения.

Содержание: Ведущий от имени феи просит по-разному «поздороваться с песком», то есть различными способами дотронуться до песка. Ребенок:

- дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом другой руки, затем всеми пальцами одновременно;
- легко/с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу;
- дотрагивается до песка всей ладошкой — внутренней, затем тыльной стороной;
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

В последнем случае можно спрятать в песке маленькую плоскую игрушку: «С тобой захотел поздороваться один из обитателей песка — ...»

Старшие дети описывают и сравнивают свои ощущения: «тепло — холодно», «приятно — неприятно», «колючее, шершавое» и т.д.

Упражнение «Песочный дождик»

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление.

Содержание: Песочная фея. В моей стране может идти необычный песочный дождик и дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождь и ветер. Смотрите, как это происходит.

Ребенок медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь.

Ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальчиками, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребенок называет этот палец. Затем они меняются ролями.

Упражнение «Песочный ветер» (дыхательное)

Цель: научить детей управлять вдохом-выдохом.

Содержание: Малыши учатся дышать через трубочку, не затягивая в нее песок. Детям постарше можно предложить сначала сказать приятное пожелание своим друзьям, подарить пожелание песочной стране, «задувая его в песок», можно также выдувать углубления, ямки на поверхности песка. Для этих игр можно использовать одноразовые трубочки для коктейля.

Упражнение «Необыкновенные следы»

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения.

Содержание: «Идут медвежата» — ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» — кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» — ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» — ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом — «жучки здороваются»).

«Крокозябла» — дети оставляют на песке самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы (впоследствии это животное можно нарисовать и сделать его жителем песочной страны).

Дидактические игры-упражнения

Упражнение «Узоры на песке»

Цель: закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.

Содержание: Взрослый пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигуры (в соответствии с возрастными нормами освоения), простые/сложные узоры (прямые и волнистые дорожки, заборчики, лесенки). Ребенок должен нарисовать такой же узор внизу на песке либо продолжить узор взрослого. Вариант: взрослый рисует на доске, дает устную инструкцию нарисовать на песке определенный узор.

Те же узоры на песке изготавливаются путем выкладывания в заданной последовательности предметов, например камешков, желудей, больших пуговиц и пр.

Песочная фея: Сегодня мы с тобой будем украшать наш песочный дом. Посмотри, какие узоры на песке можно нарисовать. Нарисуй, как я. Придумай свой узор, рисунок. В верхней части песочницы будут узоры из кругов, а внизу — из треугольников.

Игра-упражнение «Мы создаем мир»

Цель: развитие и расширение представлений ребенка об окружающем его мире живой и неживой природы, о рукотворном мире человека.

Содержание: Взрослый показывает способы построения в песочнице разнообразных живых и неживых сообществ — город, деревня, лес, река, озеро, остров, а затем в игровой форме побуждает ребенка строить самостоятельно и по инструкции разнообразные природные и рукотворные сообщества (тема построений может соответствовать теме занятий в группе).

Игры и упражнения с погружением рук в песок (для детей, не испытывающих страх погружения рук в песок)

Игра-упражнение «Секретные задания кротов»

Цель: развитие тактильной чувствительности, расслабление, активизация интереса.

Содержание: Предварительно необходимо познакомить ребенка с животными, обитающими под землей.

Песочная фея: Сегодня наши руки могут превращаться в кротов. Вот так. (Взрослый взмахивает руками и складывает их «уточкой», показывая ребенку нарисованные на костяшках пальцев глаза, нос и два зуба.) Хочешь превратить свои ручки в кротов? Надо помочь моему кроту выполнить важное секретное задание под землей. (По желанию ребенка взрослый аккуратно рисует нос и глазки на костяшках его пальцев.) Ну что, погружаемся в песок? Смотри и делай, как мой крот.

Взрослый погружает одну руку в песок, шевелит ею под песком (обращает внимание ребенка на изменения поверхности песка), а затем осторожно раскапывает каждый палец. Затем то же самое проделывает ребенок. После этого они раскапывают руки друг друга (можно дуть на песок, использовать перышко, палочки, кисточки).

Вариант: все действия осуществлять с закрытыми глазами — искать в песке пальцы друг друга, пожимать их (кроты здороваются ласково или с силой пожимают друг другу лапки).

Игра-упражнение «Песочные прятки»

Цель: развитие тактильной чувствительности, зрительного восприятия, образного мышления, произвольности.

Содержание

Первый вариант

Песочная фея: Игрушки хотят поиграть с тобой в песочные прятки. Выбери понравившиеся тебе игрушки. Ты закроешь глаза, а они спрячутся в песок. После того, как я скажу: «Открываются глаза, начинается игра», ты должен их найти в песке. Ты можешь раздувать песок, раскапывать пальчиками, использовать палочки, кисточки.

Чтобы разнообразить игру, взрослый показывает ребенку игрушку — «мину», которую нельзя полностью откапывать. Как только при раскопках ее часть появилась на поверхности песка, ребенок должен остановить свои раскопки и продолжить их в другом месте. Если ребенок забывает правило, он отработывает игровой штраф, поэтому он будет вынужден раскапывать игрушки очень осторожно.

Второй вариант

Для игры необходимо иметь ламинированные картинки из разных сказок и сказочные персонажи, их можно изготовить самостоятельно, обернув скотчем яркие картинки из детских книжек. Для игр с малышами используют цветные картинки с четким изображением (на начальном этапе — несложные для восприятия, с изображением одного предмета). Для развития поисковой активности происходит постепенное усложнение изображения. Так, для старших дошкольников изображение может быть черно-белым, силуэтным.

Предварительно взрослый беседует с ребенком о его любимых сказках и героях, о причинах положительного и отрицательного отношения к разным героям.

Песочная фея: В песке любят прятаться сказки и сказочные герои. Давай сыграем с ними в песочные прятки. Закрывай глаза и скажи волшебные слова: «Раз, два, три, сказка, приходи». (Взрослый закапывает в песок картинку из хо-

рошо знакомой ребенку сказки. Для малышей оставляют видимым уголок картинки.) Бери кисточку и начинай искать в песке эту сказку. Чтобы сказку не спугнуть, раскапывай ее медленно, осторожно. Ты очистил от песка часть картинки: как ты думаешь, какая это сказка?

Ребенок постепенно открывает картинку, на каком-то этапе он в состоянии назвать сказку или сказочного персонажа. Если он не может догадаться и назвать сказку по элементам картинки, можно ввести обучающий этап. Ребенок сам закапывает картинку в песок, а взрослый откапывает ее и вслух рассуждает, анализирует увиденное.

Игры-занятия с мокрым песком

Игра «Песочные строители»

Цель: закрепление пространственных представлений, развитие слуховой и зрительной памяти.

Содержание: Песочная фея. Жители песочной страны просят тебя помочь им построить домики. Для начала нам надо наметить на песке, где будет строиться тот или иной дом. Например, колобок любит только дома круглой формы, жираф — только прямоугольной, а бегемотик хочет жить в квадратном доме. Помоги обитателям песочницы.

В верхнем правом углу будет жить бегемотик. Выбери нужную формочку и сделай отпечаток.

Подобным образом взрослый дает ребенку задание расселить всех жителей песочницы. Задание можно также усложнить путем введения большего количества персонажей, расселения игрушек по нарисованному взрослым плану.

Игра «Кто к нам приходил?»

Цель: развитие зрительного и тактильного восприятия.

Содержание: Ребенок отворачивается, взрослый изготавливает с помощью формочек барельефные/горельефные отпечатки, затем ребенок отгадывает формочку, которую использовал взрослый. Потом они меняются ролями. Формочки предварительно осматриваются и ощупываются, обводятся их контуры. Усложненные задания — игра с новыми формочками без предварительного их ощупывания.

Упражнение «Узоры на песке»

Цель: развитие зрительно-моторной координации, процесса классификации, воображения.

Содержание: Так как на мокром песке получаются более четкие узоры, дорожки, то их можно использовать в играх на классификацию. Например, по волнистой дорожке идут только люди, по прямой дорожке едут только машины, а на заборчике сидят только птицы — ребенок выбирает нужные фигурки или картинки и ставит их на указанную дорожку. Впоследствии можно развить сюжет и сочинить мини-сказку «Кто, куда, зачем и что случилось?».

На мокром песке можно рисовать достаточно четкие лица, обучая ребенка графическим способам обозначения эмоций человека: радость, грусть, злость, страх, удивление.

Уважаемые родители!

Предлагаю вам заполнить анкету «Адаптация ребенка в детском саду». Уделите, пожалуйста, несколько минут для размышления над следующими вопросами

Анкетирование проводится с целью определения уровня комфортности пребывания воспитанников в дошкольном образовательном учреждении и оптимизации процесса адаптации.

1. Укажите фамилию, имя и возраст вашего ребенка

2. Посещал ли ваш ребенок до этого консультационный пункт «Молодая семья» для детей, не посещающих дошкольные образовательные учреждения в возрасте от 1,6 до 3-х лет?

- да;
- нет.

3. Сколько времени ваш ребенок посещает детский сад? Данную группу?

4. Комфортно ли чувствует себя ребенок в детском саду?

- да;
- нет;
- скорее нет, чем да.

5. С каким настроением ребенок идет в дошкольное образовательное учреждение?

- с хорошим;
- со слезами;
- по-разному;
- отказывается идти в дошкольное образовательное учреждение.

6. Нравятся ли ребенку воспитатели группы, которую он посещает?

- да;
- не очень, ребенок находится в напряжении, общаясь с воспитателями;
- скорее да, чем нет.

7. Есть ли у ребенка предпочтения в общении с воспитателями?

- да, легче идет на контакт только с одним воспитателем;
- нет, общается с обоими воспитателями группы одинаково легко;
- нет, общается одинаково трудно.

8. Что изменилось в поведении вашего ребенка за время посещения дошкольного образовательного учреждения?

- стал более самостоятельным, организованным;
 - стал более общительным;
 - стал скованным;
 - чаще плачет, капризничает;
 - ничего не изменилось;
 - свой вариант _____
-

9. На ваш взгляд, как прошла адаптация ребенка к условиям ДООУ:

- ребенок адаптировался полностью, быстро, легко;
 - во время адаптации возникали незначительные трудности;
 - адаптация протекала тяжело;
 - свой вариант _____
-

10. Что, по вашему мнению, повлияло на успешную адаптацию вашего ребенка к детскому саду:

- действия всех сотрудников;
- совместные действия сотрудников и родителей;
- действия родителей.

11. Консультации каких специалистов ДООУ вы хотели бы получить для повышения уровня психологического комфорта ребенка в дошкольном образовательном учреждении?

- педагог-психолог;
 - учитель-логопед;
 - музыкальный руководитель;
 - инструктор по физической культуре;
 - медицинская сестра;
 - свой вариант _____
-

12. Ваши пожелания и замечания _____

Спасибо за сотрудничество!

**1.2. Коррекционно - развивающая программа
по формированию познавательных процессов у детей 5-6 лет**
*Лауреат регионального конкурса программ психолого-педагогического
сопровождения участников образовательных отношений
(оператор конкурса ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018)*

О. Д. Сальникова, Н. Р. Пронина

Актуальность программы.

Дошкольное детство – первый и поэтому самый ответственный период психического развития ребёнка, когда закладываются основы всех психических свойств и качеств личности, познавательных процессов и видов деятельности. Активное развитие познавательных способностей в этом возрасте — важнейший фактор психического развития ребёнка, основа формирования его умственного развития.

Умственное развитие дошкольника — неотъемлемая часть его общего психического развития, подготовки к школе и ко всей будущей жизни. Но и само умственное развитие — сложный процесс: это формирование познавательных интересов, накопление разнообразных знаний и умений, овладение речью. «Ядром» умственного развития, его главное содержание — развитие познавательной сферы, основными компонентами которой являются познавательные процессы и способности – динамические компоненты, а также познавательные интересы и познавательная активность, выполняющие роль мотивационного компонента познавательной сферы ребёнка.

Работа по данной программе рассчитана на 1 год. Занятия для детей построены с учетом их психофизиологических особенностей и направлены на развитие динамических компонентов познавательной (познавательные процессы) и эмоциональной сфер детей. Занятия для каждой группы детей имеют свою логическую последовательность, где степень сложности материала варьируется в зависимости от психоэмоционального состояния группы и возможностей детей, данной группы. Каждое занятие учитывает зоны актуального и ближайшего развития детей.

На каждом возрастном этапе у дошкольника развиваются определённые познавательные способности. Продолжает развиваться восприятие цвета, формы и величины предметов окружающего мира, при этом происходит систематизация этих представлений. В восприятии цвета появляется различение оттенков. Наблюдается различие величины объектов. Ребенок 5-6 лет способен выстроить по возрастанию или убыванию до 10 различных предметов. Устойчивость внимания растёт, развивается способность к распределению и переключению. То есть ребенок способен выполнять сложные инструкции, осознанно переходя от одного вида деятельности к другому, удерживая при этом инструкцию и цель деятельности. Следовательно, у ребенка возникает такое важное образование, как произвольное внимание. Объем внимания в 5 лет составляет в среднем 5-6 объектов. К 5-6 годам начинается формирование произ-

вольной памяти. Ребенок способен самостоятельно (а не механически) при помощи образно-зрительной памяти (не глядя на предмет) запомнить 5-6 объектов, на слух также 5-6 объектов.

В этот период развития ребенка совершенствуется образное мышление. Дети могут решать задачи не только в наглядном плане, но и в уме. Развивается способность схематизации и представления о цикличности изменений. Важным в развитии мышления 5-6-летнего ребенка становится способность к обобщению, которое является основой развития словесно-логического мышления, то есть способности рассуждать, анализировать и делать выводы на основе заданных параметров. Например, при формировании групп предметов ребенок может учесть уже два признака. Дети этого возраста способны дать адекватное причинное объяснение чему-либо при условии, что это происходило в их жизненном опыте, то есть ребенок слышал или видел описываемое.

Понятие времени ещё несовершенно, поэтому у ребенка наблюдается неточная ориентация во временах года, днях недели, при этом лучше запоминаются названия тех дней недели и месяцев года, с которыми связаны эмоционально окрашенные события. Это период расцвета детской фантазии, которая самым ярким образом проявляется в игре, когда ребенок увлечен. Такое развитие воображения позволяет детям сочинять достаточно развернутые и последовательные истории. Но такие способности ребенок приобретает только при условии постоянной активизации этих процессов: разговоры на заданную тему, сочинение собственных сказок. Речь продолжает активно развиваться и совершенствоваться. Особенно это касается звуков. Дети уже способны правильно произносить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развивается и фонематический слух (это способность правильно слышать и узнавать звуки), увеличивается интонационная выразительность речи, например, при чтении стихов, в играх, в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи, то есть дети уже используют практически все части речи и активно занимаются словотворчеством. Лексический состав речи становится более широким, активно используются синонимы и антонимы. Речь становится связной. Дети способны пересказывать по картинке, описывая не только центральные события, но и второстепенные детали. Основные изменения в эмоциональной сфере у детей на этапе дошкольного детства обусловлены установлением иерархии мотивов, появлением новых интересов и потребностей. Чувства ребенка-дошкольника постепенно теряют импульсивность, становятся более глубокими по смысловому содержанию. Тем не менее остаются трудно контролируемые эмоции, связанные с органическими потребностями, такими как голод, жажда и т. д.

Изменяется и роль эмоций в деятельности дошкольника. Если на предыдущих этапах онтогенеза основным ориентиром для него являлась оценка взрослого, то теперь он может испытывать радость, предвидя положительный результат своей деятельности и хорошее настроение окружающих. Постепенно ребенком-дошкольником осваиваются экспрессивные формы выражения эмоций: интонация, мимика, пантомимика. Овладение этими выразительными средствами, кроме того, помогает ему глубже осознать переживания другого.

Свое влияние на эмоциональное развитие оказывает развитие познавательной сферы личности, в частности, включение речи в эмоциональные процессы, что приводит к их интеллектуализации.

Комплексный подход к изучению учебных способностей дошкольников, анализ, разработка и систематизация упражнений, направленных на развитие познавательных способностей и эмоционально-волевой сферы, дают возможность определить динамику индивидуального развития детей, выявить отдельные особенности развития, понять причины проявлений негативного развития, их взаимосвязь и взаимовлияние. Необходимым условием эффективности программы является активное участие детей на занятиях, их заинтересованность.

Направленность программы: социально-педагогическая.

Цель программы: Способствовать повышению уровня развития познавательных процессов и эмоционального интеллекта у дошкольников.

| <i>Задачи</i> | <i>Ожидаемые результаты освоения образовательной программы</i> |
|--|---|
| 1. Формировать навыки адекватного эмоционального реагирования на совершаемое действие или поступок. 2. Повышать познавательную активность и интерес обучающихся. 3. Развивать познавательные процессы: восприятие, мышление и речь, внимание, память, воображение. 4. Формировать умения и навыки, необходимые для различения эмоциональных состояний по внешнему проявлению и выражению их с помощью мимики, пантомимики, интонации голоса | 1. Сформированность навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок. 2. Повышение познавательной активности и интереса обучающихся. 3. Позитивная динамика развития познавательных процессов (восприятие, мышление и речь, внимание, память, воображение). 4. Сформированность умений и навыков, необходимых для различения эмоциональных состояний по внешнему проявлению и выражению их через мимику, пантомимику, интонацию голоса |

Принципы организации занятий

1. Принцип «от простого к сложному» (постепенное усложнение заданий, что позволяет постепенно подготовить ребёнка к выполнению заданий достаточно высокого уровня сложности).

2. Принцип активности и свободы самовыражения ребёнка (постановка ребёнка в позицию самоконтроля и самовыражения).

3. Принцип симпатии и участия (взрослый оказывает поддержку сам и, не навязывая, организует её со стороны сверстников).

На занятиях применялись интерактивные и тренинговые методы: моделирование ситуаций, ролевые игры, дискуссии, обратная связь; социально-психологический мониторинг, анкетирование, аудиовизуальные материалы, наглядные пособия;

В ходе работы использовались различные методы следующих направлений практической психологии:

- арт-терапия,
- телесно-ориентированные техники,
- психогимнастика (этюды на выражения эмоций),
- моделирование и анализ проблемных ситуаций, групповая дискуссия,
- метод позитивной психотерапии (Н. Пезешкиан) — инструмент притчи.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия по данной программе организуются для обучающихся 5-6 лет. Оптимальный размер группы 6-8 человек. Время занятий 20-25 мин. Цикл занятий рассчитан на учебный год с сентября по май (всего 36 занятий), из них: 8 занятий – диагностическое обследование и индивидуальная работа с родителями.

Вводное слово для детей

Была рассказана притча, о том, как правители разных стран вели дела. Первые укрепляли границы, вторые — обучали войска, а третьи — строили мосты и дороги, чтобы учиться взаимодействовать с миром, который их окружает. Но труды были напрасны — «пути дружбы» разрушились, потому что никто никому не верил. Однажды появился добрый Великан и помог людям поверить друг другу, научил понимать себя, свои чувства и желания, правильно их выражать, чтобы быть понятым и услышанным окружающими, научил способам и приемам, необходимым для развития произвольной памяти, внимания и мышления. Мы не Великаны, но нам хочется научить детей понимать себя и окружающий мир.

Структура занятия:

1. Вводная часть.

Задачей вводной части является создание у детей определенного положительного эмоционального фона.

2. Основная часть.

Задания для основной части занятия подбираются с учетом их направленности на развитие эмоциональной сферы и познавательных процессов: развитие у детей потребности в общении с другими, умений подчиняться интересам и правилам детской группы, овладение способами взаимодействия с другими детьми.

3. Заключительная часть.

Задача заключительной части занятия состоит в подведении итогов, обсуждении результатов работы детей и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Ответы детей на вопрос, чем они занимались и чему научились на данном занятии.

Содержание программы

Блок 1. Диагностический этап.

Цель блока – выявить в ходе индивидуальных и групповых диагностических исследований личностные особенности развития обучающегося: уровень самооценки, степень развития познавательных процессов, состояние эмоциональной сферы ребенка.

Проводится в начале и конце освоения программы:

1. Методика В. Г. Шур «Лесенка» (самооценка) (Приложение 1).
2. Диагностика уровня развития познавательных процессов Н. Н. Павлова, Л. Г. Руденко (внимание – «Найди такую же картинку», память — «10 предметов», мышление — «Найди семью» «Рыбка» «Установи последовательность», восприятие — «Разрезные картинки», воображение «На что похоже?») (Приложение 2).
3. Методика В. М. Минаевой. «Диагностика эмоциональной сферы ребенка» (Приложение 3).

Блок 2. Развитие эмоциональной сферы.

Цель блока — познакомить со спектром эмоциональных состояний и средствами их выражения, способствовать развитию умений и навыков, необходимых для различения эмоциональных состояний по внешнему проявлению и выражению их с помощью мимики, пантомимики, интонации голоса.

Знакомство (вводное занятие)

Упражнение. «Меня зовут...», игра «Это про меня», игра «Волшебный колокольчик», игра «Наш дом», игра «До свидания».

Упражнение. Эмоция «Радость»/ «Страх»/ «Гнев»/ «Удивление»/ «Обида»/ «Стыд»

Часть 1. Чтение сказки/Изучение сюжетной картинки/ Сказочная история о эмоции /Сказочный театр/

Часть 2. Изобрази эмоцию с помощью мимики, пантомимики, речи/Нарисуй эмоцию/

Часть 3. Рефлексия.

Блок 3. Развитие познавательных процессов (внимание, память, мышление, воображение, речь).

Цель блока — способствовать развитию познавательных процессов: восприятие, мышление и речь, внимание, память, воображение посредством выполнения специальных упражнений и включения обучающихся в развивающие игры.

Упражнения на развитие мелкой моторики, зрительного восприятия, логического мышления, внимания, памяти обучение способам расслабления.

Теория. Знакомство с правилами выполнения заданий.

Практика. Приветствие. Найди мяч, непохожий на остальные. Купи в магазине по списку. Релаксационное упражнение «Снеговик». Рефлексия «Эстафета дружбы».

Упражнения на развитие мелкой моторики, произвольного внимания, образной памяти, обучение мнемическому способу запоминания «Повторение».

Теория. Знакомство с правилами выполнения заданий.

Практика. Приветствие. Пальчиковая гимнастика «Колечко». Найди 10 отличий. Запомни предмет. Мимическая гимнастика «Рожицы». Рефлексия «Эстафета дружбы».

Упражнения на развитие речи и внимания, образной и двигательной памяти, закрепление умения пользоваться мнемическим способом «Повторение».

Теория. Знакомство с правилами выполнения заданий.

Практика. Приветствие. Пальчиковая гимнастика «Колечко». Продолжи стихотворение. Запомни картинки. Изобрази явление: отдых на море, путешествие в лес, рыбалка... Рефлексия «Эстафета дружбы».

Упражнения на развитие мелкой моторики, памяти (вербальной, образной, двигательной), образного мышления, обучение способам снятия мышечного напряжения (саморегуляция).

Теория. Знакомство с правилами выполнения заданий.

Практика. Приветствие. Пальчиковая гимнастика «Колечко». Повтори мое слово и придумай свое. Какие звуки ты слышишь? Упражнения по Э. Джекобсону «Сосулька», «Тяни», «Бабочка», «Черепашка», «Пяточки», «Носочки», «Бяка – бука», «Буратино». Рефлексия «Эстафета дружбы».

Упражнения на развитие двигательной и оперативной памяти, логического мышления, речи, слухового внимания.

Теория. Знакомство с правилами выполнения заданий.

Практика. Пальчиковая гимнастика «Рука в руке», «Колечко», «Ладонь-кулак-ребро». Запомни картинки. Размышляй - ка. Упражнения по Э. Джекобсону «Сосулька», «Тяни», «Бабочка», «Черепашка», «Пяточки», «Носочки», «Бяка – бука», «Буратино». Рефлексия «Эстафета дружбы».

Упражнения на развитие мелкой моторики, памяти, внимания, воображения, логического мышления.

Теория. Знакомство с правилами выполнения заданий.

Практика. Пальчиковая гимнастика «Рука в руке», «Колечко», «Ладонь-кулак-ребро». Размышляй-ка. Что исчезло? Кто знает, пусть дальше считает.

Упражнения на развитие творческого мышления, памяти, внимания.

Теория. Знакомство с правилами выполнения заданий.

Практика. Пальчиковая гимнастика «Рука в руке», «Колечко», «Ладонь-кулак-ребро». Что исчезло? Будь внимателен. Рефлексия «Эстафета дружбы».

Упражнения на развитие логического мышления, речи, репродуктивного воображения.

Теория. Знакомство с правилами выполнения заданий.

Практика. Пальчиковая гимнастика «Рука в руке», «Колечко», «Ладонь-кулак-ребро». Что сначала, что потом? Кто знает, пусть дальше считает. Дыхание.

Упражнения на развитие мелкой моторики, репродуктивного воображения, умения выделять существенные признаки предмета или явления.

Теория. Знакомство с правилами выполнения заданий.

Практика. Пальчиковая гимнастика «Рука в руке», «Колечко», «Ладонь-кулак-ребро», «Лезгинка». Убавилось или прибавилось? Составь предложение по предложенной картинке или набору слов. «Лишняя картинка».

Упражнения на развитие памяти, внимания, способности мысленно перегруппировывать элементы объекта.

Теория. Знакомство с правилами выполнения заданий.

Практика. Пальчиковая гимнастика «Рука в руке», «Колечко», «Ладонь-кулак-ребро»; «Лезгинка». Убавилось или прибавилось? Что сначала, что потом? Придумай сам.

Упражнения на развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Теория. Знакомство с правилами выполнения заданий.

Практика. Пальчиковая гимнастика «Рука в руке», «Колечко», «Ладонь-кулак-ребро»; «Лезгинка». Пары картинок. Отгадай загадку. Бабушка укладывает в свой чемодан...

Упражнения на развитие памяти, внимания, способности мысленно перегруппировывать элементы объекта.

Теория. Знакомство с правилами выполнения заданий.

Практика. Пальчиковая гимнастика «Рука в руке», «Колечко», «Ладонь-кулак-ребро»; «Лезгинка». Пары картинок. Головоломка с палочками.

Упражнения на развитие мелкой моторики, репродуктивного воображения, умения выделять существенные признаки предмета или явления.

Теория. Знакомство с правилами выполнения заданий.

Практика. Compliments. Пальчиковая гимнастика «Рука в руке», «Колечко», «Ладонь-кулак-ребро»; «Лезгинка». Ухо-нос. Пары картинок. Дидактическое упражнение «Четыре стихии». Головоломка с палочками.

Упражнения на развитие мелкой моторики, логического мышления, речи, зрительного восприятия.

Теория. Знакомство с правилами выполнения заданий.

Практика. На что похоже мое настроение? Пальчиковая гимнастика «Рука в руке», «Колечко», «Ладонь-кулак-ребро»; «Лезгинка». Найди отличия. Слушай хлопки. Слово и картинка. Упражнения по Э. Джекобсону «Сосулька», «Тяни», «Бабочка», «Черепашка», «Пяточки», «Носочки», «Бяка-бука», «Буратино». Рефлексия «Эстафета дружбы».

Упражнения на развитие мелкой моторики, логического мышления, речи, зрительного восприятия.

Теория. Знакомство с правилами выполнения заданий.

Практика. Lасковые слова. Пальчиковая гимнастика «Рука в руке», «Колечко», «Ладонь-кулак-ребро»; «Лезгинка». Слово и картинка. Выкладывание узора из мозаики. Прощание.

Литература

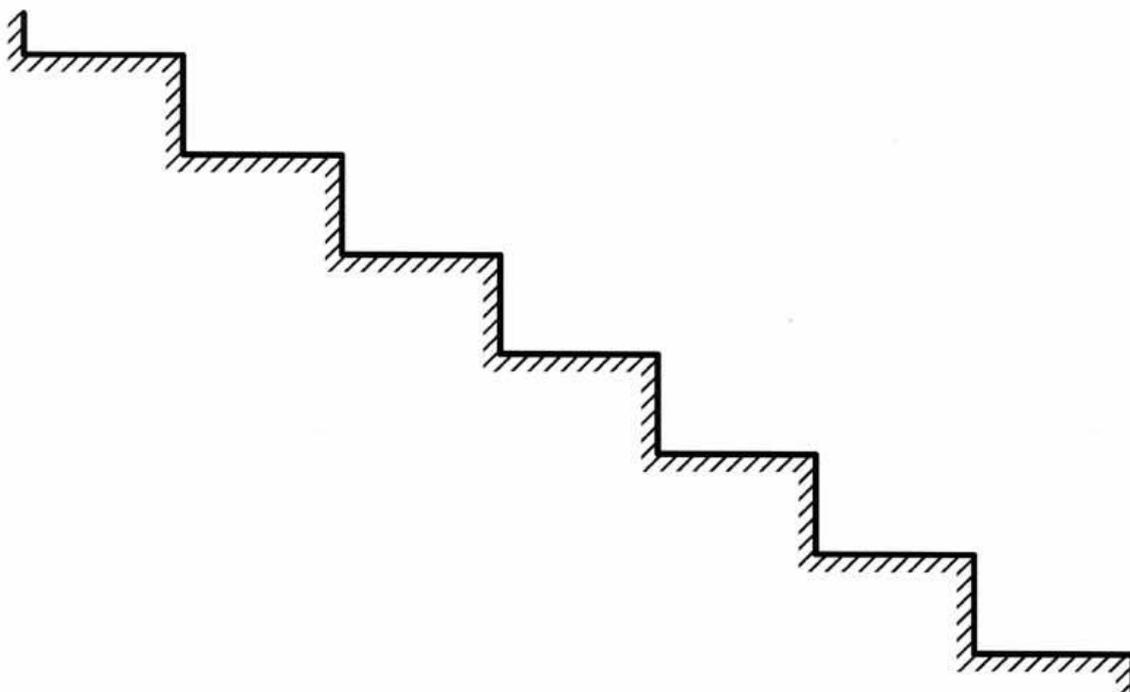
1. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Волшебная страна внутри нас. Тренинг по сказкотерапии [Текст] / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко, Д. Фролов. — М.: Речь, 2005. — 27 с.
2. Никифорова, Л. А. Вкус и запах радости. Цикл занятий по развитию эмоциональной сферы [Текст] / Л. А. Никифорова. — М.: Национальный книжный центр, 2015. — 72 с.

3. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства [Текст] / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2001. — 752 с.
4. Баданина, Л. П. Психология познавательных процессов [Текст] : учеб. пособие / Л. П. Баданина. — М. : Флинта ; МПСИ, 2008. — 240 с.
5. Заика, Е. В. Комплекс игр для развития логической памяти учащихся [Текст] / Е. В. Заика // Вопросы психологии. — 1991. — № 6. — С. 83-89.
- 6.

Приложение 1

Методика В. Г. Шур
«Диагностика эмоциональной сферы ребенка»
Методика «Лесенка»

https://www.detsadik55.ru/netcat_files/750/728/diagnost.pdf



Цель: выявление самооценки ребенка.

Инструкция: «Посмотри на эту лесенку. На самую верхнюю ступеньку ставят самых хороших ребят, на самую нижнюю ступеньку — самых плохих. На средней ступеньке — ни плохих, ни хороших. Чем выше ступенька — тем лучше дети. На какую ступеньку ты сам себя поставишь? А на какую ступеньку тебя поставит воспитатель? Мама? Папа? (можно спросить про других близких родственников)».

Критерии оценки

Считается нормой, если дети этого возраста ставят себя на ступеньку «очень хорошие», «самые хорошие» дети. Положение на любой из нижних ступенек (тем более на самой нижней) говорит не об адекватной оценке, а об отрицательном отношении к себе, неуверенности в собственных силах.

Признаком неблагополучия как в структуре личности ребенка, так и его отношениях с близкими взрослыми являются ответы, в которых все родные ставят его на нижние ступеньки. Однако при ответе на вопрос «Куда тебя поставит воспитательница?» помещение на одну из нижних ступенек нормально

и может служить доказательством адекватной, правильной самооценки, особенно в том случае, если ребенок действительно плохо себя ведет и часто получает замечания от воспитательницы.

Приложение 2

Методика Н. Н. Павловой, Л. Г. Руденко «Диагностика познавательной сферы ребенка» https://www.detsadik55.ru/netcat_files/750/728/diagnost.pdf

Цель: выявление способности устанавливать тождество, сходство и различие предметов на основе зрительного анализа, уровня развития наблюдательности, устойчивости внимания, целенаправленности восприятия.

Процедура проведения. Ребенку показывают лист с рисунками.

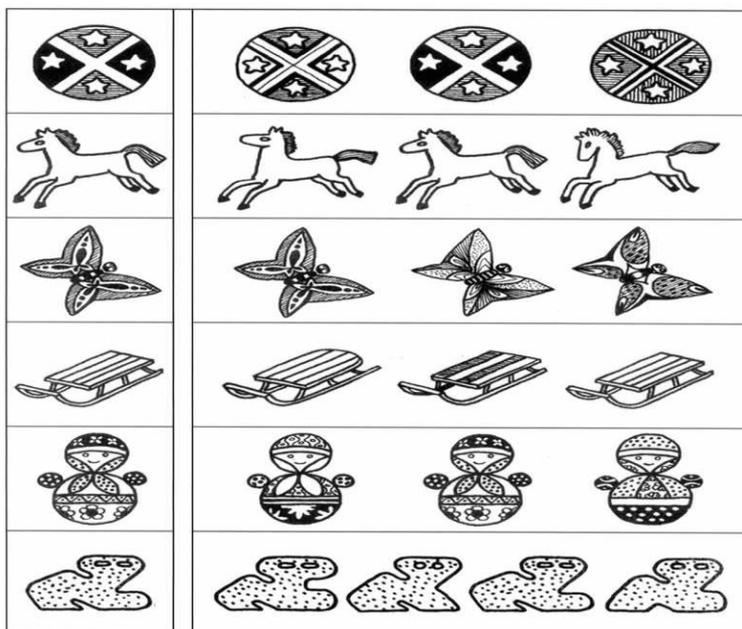
Инструкция: «Здесь нарисовано в каждом ряду по 4 картинку. Посмотри внимательно на первую картинку (в верхнем ряду) и найди точно такую же». Затем по очереди предъявляют остальные 5 рядов.

Критерии оценки

Ребенок выполняет задание верно в 5—6 случаях — 2 балла.

Ребенок выполняет задание верно в 3—4 случаях — 1 балл.

Ребенок выполняет задание верно в 1—2 случаях либо не понимает и не выполняет совсем — 0 баллов.



Цель: анализ объема непосредственной образной памяти у ребенка.

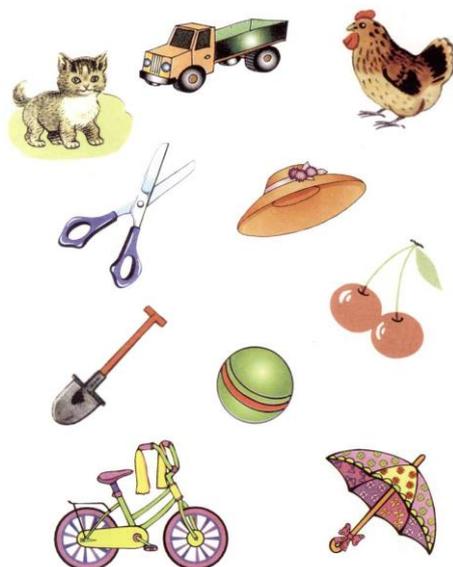
Инструкция: «Посмотри внимательно на картинку, назови нарисованные предметы и постарайся их запомнить». Затем картинку убирают и предлагают ребенку перечислить предметы, которые он запомнил.

Критерии оценки

Ребенок запомнил 5—6 предметов — 2 балла.

Ребенок запомнил 4 предмета — 1 балл.

Ребенок запомнил менее 4-х предметов — 0 баллов



Цель: выявление уровня развития наглядно-образного мышления, элементов логического мышления, умения группировать предметы по их функциональному назначению.

Процедура проведения. Перед ребенком выкладывают в ряд по одной картинке из категорий: посуда, одежда, транспорт, фрукты, мебель, овощи. Остальные картинки выкладывают под ними в случайном порядке.

Инструкция: «Посмотри внимательно, какие картинки лежат в верхнем ряду, назови их. Теперь я возьму одну картинку (взрослый берет картинку, относящуюся к той же группе, что и первая) и положу ее вот сюда (кладет под первой картинкой)». Затем берет любую другую карточку и спрашивает ребенка: «А куда ты положишь вот эту картинку?» И т.п. В результате должно получиться шесть групп по четыре карточки, которые в каждой группе располагаются одна под другой. Ребенок должен объяснить, почему он объединил картинки в одну группу. Если задание вызывает у ребенка затруднение, можно оказать ему помощь, выложив второй ряд картинок по категориям или попросив его назвать одним словом карточки, лежащие в одном ряду, например: «Как можно назвать одним словом апельсин и яблоко?»

Другой вариант выполнения задания: Покажите ребенку любую из картинок, изображенных на рисунке. Предложите ему назвать ее. Затем покажите ребенку другую картинку и помогите ему определиться, подходит ли она к первой картинке или нет, если не подходит, то к какой картинке подходит. Следующие картинки пусть ребенок сам рассортирует. После выполнения задания спросите у него, почему он объединил картинки в одну группу.

Критерии оценки

Ребенок принимает и понимает задание, классифицирует картинки с учетом основного признака и может осуществить обобщение в речевом плане — 2 балла.

Ребенок понимает задание, раскладывает картинки правильно, но не обобщает вербально, либо не сразу понимает задание, но после помощи взрослого переходит к самостоятельному выполнению — 1 балл.

Ребенок не понимает условие задания и не использует помощь взрослого — 0 баллов.



Цель: определение уровня развития наглядно-образного мышления, организации деятельности, умения действовать по образцу, анализировать пространство.

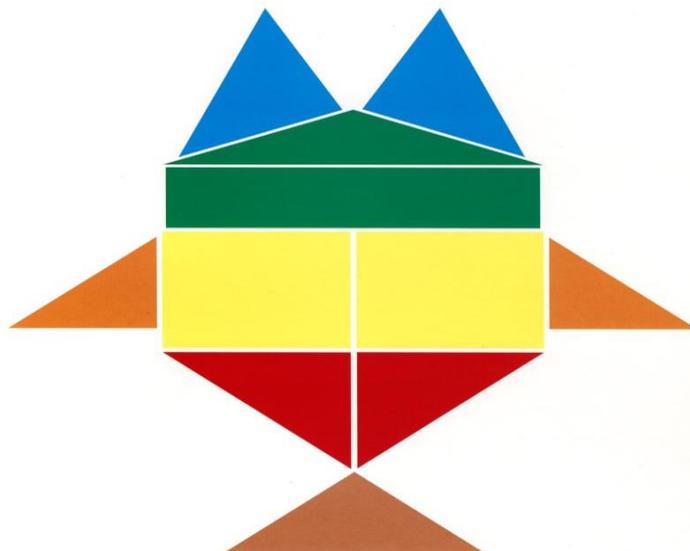
Процедура проведения. Ребенку показывают изображение рыбки, состоящее из разноцветных геометрических фигур (схему). Взрослый спрашивает: «Как ты думаешь, что здесь нарисовано? Правильно, это рыбка». После этого предлагается набор геометрических фигур, из которых можно собрать изображение рыбки: «Выложи, пожалуйста, рядом точно такую же рыбку». По ходу выполнения задания можно попросить ребенка показать знакомые геометрические фигуры, назвать их и сказать, какого они цвета.

Критерии оценки

Ребенок самостоятельно анализирует схему и на основе анализа без затруднений воспроизводит изображение — 2 балла.

Ребенок недостаточно полно и точно анализирует схематичное изображение, построение осуществляется путем проб — 1 балл.

Ребенок не справляется с заданием — 0 баллов.



Цель: выявление способности ребенка понять сюжет в целом, умения устанавливать причинно-следственные связи, лежащие в основе изображенной ситуации, составлять последовательный рассказ.

Процедура проведения. Перед ребенком в произвольном порядке выкладывают картинки и предлагают внимательно их рассмотреть. «Все эти картинки перепутаны. Разложи их по порядку таким образом, чтобы по ним можно было составить рассказ» (Возможный вариант – пусть ребенок на экране компьютера покажет последовательность картинок.)

Критерии оценки

Ребенок самостоятельно правильно и логично определяет последовательность картинок и составляет связный рассказ – 2 балла.

Ребенок ошибается в последовательности, но исправляет ошибку (сам или с помощью взрослого), или его рассказ отрывочен и вызывает у ребенка трудности – 1 балл.

Ребенок нарушает последовательность, не может понять ошибок, или его рассказ сводится к описанию отдельных деталей картинок – 0 баллов.



Цель: выявление уровня развития восприятия, умения воспроизводить целостный образ предмета.

Процедура проведения. Возьмите картинку с крупным изображением знакомого для ребенка предмета, разрежьте ее на 4 части, как показано на рисунке. Ребенку предлагают разрезанное изображение предмета. Карточки раскладываются хаотически. Ребенка просят собрать картинку после того, как он узнает нарисованный предмет.

Критерии оценки

Ребенок узнает по частям изображенный предмет и собирает картинку самостоятельно — 2 балла.

Ребенок не может определить, что нарисовано на разрезанных картинках, до начала работы, но впоследствии при помощи проб самостоятельно собирает картинку — 1 балл.

Ребенок не справляется с заданием — 0 баллов.



Цель: выявление уровня развития воображения ребенка, оригинальности и гибкости мышления.

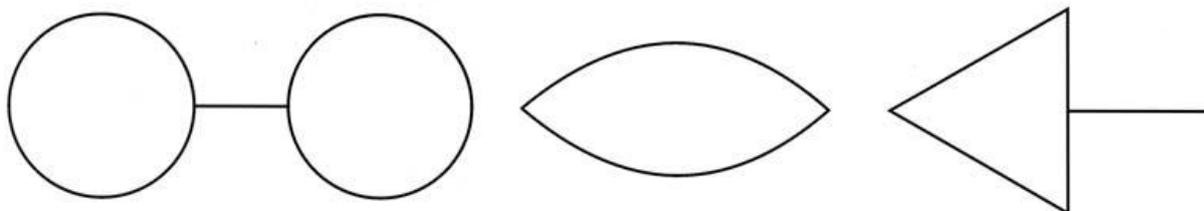
Процедура проведения. Ребенку предлагают поочередно три карточки с изображениями: «Посмотри на картинку, скажи, на что она похожа?»

Критерии оценки

Ребенок называет 9 ассоциаций (по 3 на каждый рисунок) — 2 балла.

Ребенок называет по 2 ассоциации на каждую картинку — 1 балл.

Ребенок не понял задания или дает всего лишь по 1 ассоциации на каждую картинку — 0 баллов.



Цель: выявление знаний ребенка об окружающем мире, способности эмоционально откликаться на нелепость рисунка.

Процедура проведения. Ребенку предлагают картинку со словами: «Посмотри на эту картинку». Если ребенок рассматривает ее молча (или вообще никак не реагирует), взрослый может спросить: «Ты рассмотрел картинку? Смешная? Почему она смешная? Что здесь нарисовано неправильно?» При этом каждый вопрос является помощью в выполнении задания и влияет на полученную оценку. Ребенок должен увидеть нелепости и затем объяснить, как должно быть на самом деле. Если ребенок затрудняется, взрослый может оказать ему помощь, задав следующие вопросы: «Может ли коза жить в дупле? Где она должна жить?», «Где и как растет морковь, редиска?». И т.п.

Критерии оценки

Ребенок реагирует на нелепости, изображенные на картинке, живо и непосредственно, без вмешательства взрослого, улыбается, с легкостью указывает на все нелепости — 2 балла.

Ребенок реагирует не сразу, находит нелепые места с небольшой помощью взрослого (один-два вопроса) — 1 балл.

Ребенок эмоционально никак не реагирует на нелепость картинки и только с помощью взрослого находит несоответствие в ней — 0 баллов.



Цель: выявление уровня сформированности представлений о временах года.

Процедура проведения. Ребенку показывают в случайном порядке 4 картинки с изображением времен года: «Здесь нарисованы времена года. Какое время года изображено на каждой картинке? Покажи и назови. Почему ты так думаешь?»

Критерии оценки

Ребенок понимает задание, уверенно соотносит изображение всех времен года с названиями — 2 балла.

Ребенок понимает задание, но называет правильно только два времени года, соотнося их с картинками, — 1 балл.

Ребенок не понимает задания — 0 баллов.



Методика В. М. Минаевой

«Диагностика эмоциональной сферы ребенка»

https://prepod.nspu.ru/pluginfile.php/37437/mod_resource/content/0/Minaeva_V.M._Razvitie_ehmocii_doshkolnikov.pdf

Предложенные задания в данном тесте позволят исследовать эмоциональное развитие детей 5-7 лет (в пределах обозначенных эмоций), а также определенные изменения после окончания развивающих занятий.

Задание 1. Изучение особенностей использования детьми мимики и пантомимики при демонстрации заданной эмоции.

Проводится индивидуально, в двух сериях.

Первая серия. Ребенку предлагают продемонстрировать веселого, печального, испуганного, сердитого, удивленного мальчика (девочку). Каждое эмоциональное состояние называют по мере выполнения.

Выразительное средство, используемое ребенком при демонстрации указанного эмоционального состояния, обозначают знаком «+» в соответствующей графе таблицы 1.

Таблица 1

Ф.И. ребенка _____

| | | | | |
|---------|-----------|------------|----------|------------|
| Веселый | Печальный | Испуганный | Сердитый | Удивленный |
| М П | М П | М П | М П | М П |

М – мимика, П – пантомимика

Вторая серия. Ребенку предлагают назвать и изобразить героя сказки или мультфильма, который был веселым, печальным, испуганным, сердитым, удивленным. Эмоциональное состояние героя называют по мере выполнения задания или отказа от выполнения предыдущего. В таблицу 2 записывают, какой персонаж выбрал ребенок. Знаком «+» обозначают используемое выразительное средство во время изображения предьявленного героя.

Таблица 2

Ф.И. ребенка: _____

| | | | | |
|---------|-----------|------------|----------|------------|
| Веселый | Печальный | Испуганный | Сердитый | Удивленный |
| М П П | М П П | М П П | М П П | М П П |

М – мимика, П – пантомимика, П – персонаж

Обработка данных. Анализируется использование детьми выразительных средств при показе каждого эмоционального состояния. Сравнивают результаты первой и второй серий исследования.

Задание 2. Изучение выразительности речи.

(Проводится индивидуально)

Ребенку предлагают произнести фразу: « У меня есть собака» весело, печально, испуганно, сердито, удивленно.

Адекватно переданную эмоцию обозначают знаком «+» в соответствующей графе таблицы 3.

Таблица 3

Ф.И. ребенка: _____

| Веселый | Печальный | Испуганный | Сердитый | Удивленный |
|---------|-----------|------------|----------|------------|
| | | | | |

Обработка данных. Делают сравнительный анализ выразительности речи у детей при передаче разных эмоциональных состояний.

Задание 3. Изучение восприятия детьми графического изображения эмоций.

(Проводится индивидуально)

Ребенку предлагают карточки с графическим изображением чувств.

Предъявляют по одной с вопросом:

« Какое это лицо?».

Ответы детей записывают в таблицу 4.



Таблица 4

Ф.И. ребенка: _____

| Спокойствие | Радость | Грусть | Злость | Гнев | Обида | Удивление | Страх | Стыд |
|-------------|---------|--------|--------|------|-------|-----------|-------|------|
| | | | | | | | | |

Обработка данных. Выясняют, как воспринимают дети графические изображения эмоциональных состояний. Сравнивают графические изображения по сложности восприятия их детьми.

1.3. Программа психолого-педагогического развития одаренных детей «Волшебные сказки – раскраски»

Лауреат регионального конкурса программ психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений (оператор конкурса ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018)

Т. А. Лашичева

Программа «Волшебные сказки – раскраски» для дошкольников, которую реализует педагог-психолог, — одна из программ комплексного сопровождения одаренных детей в ДООУ №1 «Сказка».

Направленность программы — социально-педагогическая: ориентирует на развитие эмоциональной сферы, личностных качеств, коммуникативных навыков и активизацию творческого потенциала одаренных детей.

Детская арт-терапия — простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Другими словами, это – лечение творчеством.

Помимо всего прочего, арт-терапия — прекрасный способ безболезненно для других выразить свои эмоции и чувства.

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Арт-терапия для детей — это:

- знакомство со своим внутренним «я»; формирование представления о себе, как о личности;
- создание позитивного самовосприятия;
- обучение выражению своих чувств и эмоций;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие мелкой моторики, коммуникативных навыков, образного мышления и способностей к различным видам творческой деятельности.

Так, творя и фантазируя, вы можете разобраться в своих душевных переживаниях, понять себя и свой внутренний мир, а можете помочь ребенку победить робость, развеять страхи, стать более коммуникабельным и открытым для общения с людьми.

Арт-терапевтические упражнения способствуют «прорыву» страхов, комплексов, зажимов в сознание.

Актуальность программы

Согласно ФГОС дошкольного образования, миссия дошкольного образования — становление и развитие личности в её индивидуальности, уникальности, неповторимости.

Одарённость детей является одной из важных проблем общества в настоящее время. Значимость данного вопроса заключается не столько в передаче знаний, сколько в создании условий для того, чтобы дети могли углублять эти знания и разрабатывать на их основе новые, необходимые для жизни.

Одаренность для самого ребенка не только дает преимущества, но и определяет ряд социально-психологических трудностей, которые могут задерживать развитие одаренности или препятствовать благоприятной социализации одаренных детей.

Одаренные дети обладают специфическими особенностями самосознания, которые могут привести к деформации образа «я», повышенной тревожности, неадекватной самооценке, неуверенности, внутренней самоизоляции от реальной действительности: погружение в философские проблемы; стремление к совершенству (перфекционизм) и повышенная требовательность к себе, которая часто не соответствует реальным возрастным возможностям; стремление к постановке нереалистических (виртуальных) целей; сверхчувствительность к стимулам среды, в том числе социальным, что определяет их высокую уязвимость; недостаточно выраженная толерантность, проявляющаяся как нетерпимость к окружающим; усиленная потребность в самореализации, часто побуждающая одаренных детей нарушать общепринятые нормы и правила.

Нередко у одаренных детей появляется неприязнь к систематическому обучению.

Общение одаренных детей с родителями и педагогами может быть неконструктивным из-за повышенного уровня притязаний одаренного ребенка, его требовательности, критичности по отношению к взрослым, стремления настоять на своем, разрушить сложившиеся социальные представления, переделать устоявшиеся правила.

Повышенная потребность в усиленном внимании взрослого, отсутствие чувства дистанции в общении в ряде случаев делают общение конфликтным.

Общение с одаренным ребенком может быть позитивным и продуктивным только в том случае, если взрослый откажется от назидательности, авторитарности, усомнится в своей непогрешимости и всезнании, обеспечит ребенку необходимый уровень самостоятельности. Важно понять, что одаренному ребенку нужен сомневающийся взрослый, который вместе с ним снова и снова открывает неизвестное в известном и испытывает от этого радость.

До определенного времени одаренный ребенок мало интересуется сверстниками, так как максимально ориентирован на взрослого. Все же достаточно часто он адресует взрослому жалобы, что с ним «не играют», «притесняют», «не слушают» ровесники. Его идеи сверстникам часто непонятны, претензии на лидерство ими не признаются, игры кажутся сложными и неинтересными, серьезные размышления — смешными. Неконформность, нарушение, пересмотр некоторых норм детского сообщества, стремление задавать тон и управлять другими приводят к высокой конфликтности или отчужденности от ровесников.

В адрес одаренного ребенка отпускаются насмешки, обидные прозвища. Попадая в «зону недооценки ровесниками», одаренный ребенок испытывает все нарастающие по мере взросления дискомфорт, напряженность, иногда переходящие в раздражительность, озлобленность.

В целом следует подчеркнуть, что возникающие у одаренных детей проблемы не являются неизбежным спутником одаренности, а появляются как

следствие неадекватных потребностям одаренных детей воздействий социальной среды.

При оказании необходимой психолого-педагогической поддержки эти трудности могут быть преодолены.

Программа «Волшебные сказки – раскраски» представляет собой сочетание двух арт-терапевтических направлений — сказкотерапия и арт-терапия.

Сочиняя сказки, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения с окружающими. Творчество есть благодатная почва для самореализации, развития самостоятельности, активности, уверенности в собственных силах, адекватной самооценки одаренного ребёнка.

Сказкотерапия в сочетании с использованием цветотерапии усиливает терапевтический эффект и делает для одаренного ребенка его незаметным, что является немаловажным. Одаренные дети очень чувствительны и не любят, когда что-то навязывается им извне.

Таким образом, арт-терапия предоставляет естественную возможность для коррекции личностной и эмоционально-волевой сферы одаренных детей.

Цель программы: гармонизация эмоционально-личностного развития одаренного ребенка, формирование его положительных личностных качеств и творческих способностей.

| <i>Задачи</i> | <i>Планируемые результаты</i> |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Формировать принятие и осознание себя как личности, понимание собственной ценности- Расширять репертуар эмоций и эмоциональных состояний. Развитие способности их распознавать- Развивать способности к децентрации, умения встать на место другого, посмотреть на мир с разных сторон- Развивать способности слушать другого, следить за ходом его мыслей и умения пристраивать свои собственные мысли и фантазии в контекст повествования.- Развивать эмпатию- Развивать фантазию и воображение, творческую самореализацию- Развивать умение выражать свои мысли- Расширять знания о явлениях окружающего физического и социального мира- Осознавать свои взаимосвязи с миром и своё место в окружающей действительности | <ol style="list-style-type: none">1. Поддержка и развитие индивидуальности одаренного ребенка.2. Сохранение и укрепление психического здоровья одаренного ребенка через формирование умения распознавать и регулировать свое эмоциональное состояние.3. Успешная адаптация ребенка в коллективе сверстников.4. Овладение коммуникативными навыками взаимодействия со сверстниками и взрослыми.5. Положительная динамика развития продуктивного творческого мышления детей с общей одаренностью.6. Повышение уровня индивидуальных достижений детей в образовательных, творческих и других направлениях деятельности, к которым у них есть способности |

Дошкольники с ярко выраженными способностями в той или иной сфере деятельности, дети 5-7 лет.

Программа учитывает возрастные, психологические и индивидуальные особенности воспитанников.

Одаренные дети — это дети, резко выделяющиеся из среды сверстников высоким умственным развитием, которое является следствием как природных задатков, так и благоприятных условий воспитания (Ю. З. Гильбух).

Опережающее развитие познания проявляется следующим образом.

1. Одаренные дети способны заниматься несколькими делами одновременно. Складывается впечатление, что они «впитывают» в себя все окружающее.

2. Они очень любопытны, задают много вопросов, активно исследуют окружающий мир, не терпят никаких ограничений при исследовании того или иного процесса. Ж. Пиаже считал, что функция интеллекта заключается в обработке информации и аналогична функции организма по переработке пищи. Для одаренных детей учиться так же естественно, как дышать. Ученые дают этому такое объяснение: у одаренных детей повышена биохимическая и электрическая активность мозга, и он может «перерабатывать» интеллектуальную «пищу» в больших количествах, чем мозг обычных детей.

3. Эти дети в раннем возрасте способны проследивать причинно-следственные связи между явлениями, видеть неожиданные связи между концепциями и событиями, делать соответствующие выводы. Все это приводит к появлению творческих способностей (креативности) и изобретательности.

4. У них хорошая память, развито абстрактное мышление. Они могут полноценно пользоваться приобретенным опытом, классифицировать и категоризировать имеющуюся информацию или опыт. Этот факт подтверждается тем, что одаренные дети проявляют склонность к коллекционированию: им нравится приводить коллекцию в порядок, систематизировать ее, заниматься реорганизацией предметов. Большой словарный запас сопровождается сложными синтаксическими конструкциями, умением грамотно поставить вопрос. Они любят читать словари, энциклопедии, предпочитают игры, требующие активизации умственных способностей.

5. Одаренные дети легко справляются с познавательной неопределенностью. Это проявляется в том, что они любят сложные задания и стремятся выполнить их сами.

6. Они отличаются повышенной концентрацией внимания, упорством в достижении значимой для них цели в той сфере, которая для них интересна. Высокая увлеченность делом может привести к тому, что ребенок будет стараться довести его до совершенства, а если конечный результат ему не понравится, он разорвет или сломает то, над чем трудился. Стремление довести начатое дело до совершенства (перфекционизм) — одна из проблем, наиболее часто отмечаемая родителями и учителями.

7. У этих детей сформированы основные компоненты умения учиться: учебные навыки (беглость осмысленного чтения и счета, привычка к аккуратному, четкому оформлению продуктов своей умственной деятельности); учеб-

ные умения интеллектуального плана (планирование предстоящей деятельности, тщательный анализ поставленной цели; понимание дошкольного возраста, требований задачи, наличия и отсутствия у себя знаний для ее решения, осознание цели деятельности и критериев качества будущего продукта, точное следование намеченным ориентирам, контроль за выполнением работы).

Личностное развитие одаренных детей также иное по сравнению со «средним» ребенком.

1. У них очень сильно развито чувство справедливости, и появляется оно очень рано.

2. У этих детей очень широки личные системы ценностей: они остро воспринимают общественную несправедливость, устанавливают высокие требования к себе и окружающим, живо откликаются на правду, справедливость, гармонию.

3. У них богатое воображение. Иногда они придумывают несуществующих друзей, желанного братика или сестренку, яркую фантастическую жизнь. Они наслаждаются своими красочными рассказами, чем вызывают беспокойство у взрослых, которые опасаются того, что ребенок живет в своем мире, придуманном, а не реальном.

4. Одаренные дети обладают хорошо развитым чувством юмора. Это связано с тем, что их воображение живо, они активны, многое видят и поэтому обнаруживают много смешного и несуразного.

5. Они стараются решать проблемы, с которыми им пока сложно справиться. Поскольку эти дети в некоторых областях добиваются высоких результатов, родители считают, что они смогут с успехом справиться с любой задачей. И когда у ребенка что-либо не получается, наступает разочарование, которое выражается в ощущении собственного несовершенства. Такие дети не умеют переживать неудачу, потому что во всех своих предыдущих начинаниях были на высоте. Родителям надо постараться с раннего возраста оградить детей от таких переживаний, но в разумных пределах, приучая их к занятиям, где они показывают не самые блестящие результаты. По мнению английских психологов, человеку нужно знать, что порой терпеть неудачу — это нормально и даже полезно. Неудачу нужно принимать не как повод для отчаяния и самоунижения, а как возможность для переоценки и адаптации.

6. Для одаренных детей характерны преувеличенные страхи. Данные исследований показывают, что эти страхи не имеют под собой реальной основы: дети, живущие в городах, больше всего боятся львов и тигров, а не машин. Возможно, эти страхи связаны с богатым и хорошо развитым воображением.

7. У одаренных детей наблюдаются экстрасенсорные способности (телепатия, ясновидение). Такие свойства встречаются часто, и относиться к ним надо с пониманием.

8. В дошкольном возрасте у этих детей, как и у всех остальных, наблюдается возрастной эгоцентризм, т.е. проецирование собственного восприятия и эмоциональной реакции на явления, умы и сердца всех присутствующих.

Другими словами, одаренный ребенок считает, что все воспринимают то или иное событие так же, как он.

9. У них возникают проблемы со сверстниками, особенно в тот момент, когда детский эгоцентризм сопровождается чувствительностью и раздражением из-за неспособности сделать что-либо. Ребенок не может понять, что другие воспринимают окружающий мир не так, как он. Одаренные дети страдают от неприятия их сверстниками, что может повлечь развитие негативного восприятия себя. Чтобы этого не произошло, ребенку с самого раннего возраста необходимо общение с такими же одаренными детьми.

Условия реализации программы

Форма работы: индивидуальная и подгрупповая

Возраст участников: от 5 до 7 лет

Количество детей в группе: 6-8

Срок реализации: с октября по май

Время проведения: вторая половина дня, один раз в неделю, продолжительность 30 мин.

Место проведения: Сказкотерапия — это еще и терапия средой, особой сказочной обстановкой, в которой могут проявиться потенциальные части личности, нечто нереализованное, может материализоваться мечта; а главное, в ней появляется чувство защищенности и аромат Тайны...

Для создания особой атмосферы занятия проходят в музейной комнате «Русская изба».

Методическое оснащение: коробочки, наполненные самыми различными предметами, игрушками определенного цвета (синий, желтый, красный, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый, белый, черный, оранжевый) и стимулирующие фантазию ребенка, наполнение может обновляться и пополняться; цветные карандаши; рулон бумаги или листы формата А3, А4; 10 гномиков, также имеющих определенный выше указанный цвет, деревянный домик; (Приложение 1)

Арт-терапевтические занятия с детьми: принципы, правила, особенности [9]

Дети обладают гибкой и восприимчивой, но в то же время ранимой психикой. И хотя они более открыто выражают свои эмоции, чем взрослые, часто с детьми сложно установить контакт, они стесняются и замыкаются в себе. Поэтому, занимаясь арт-терапией с детьми, необходимо следовать некоторым обязательным принципам:

- Создать доброжелательную, позитивную обстановку, в которой комфортно даже самым стеснительным и замкнутым малышам.
- Учитывать возрастные особенности и интересы детей при подборе упражнений, техник и материалов.
- Не допускать негативных оценок результатов детского творчества.
- Не навязывать своего мнения. Следовать за сюжетной линией, создаваемой ребенком, мягко направляя и корректируя ее.

- Поощрять и хвалить любое проявление творчества, стараясь поддерживать каждого участника сеанса арт-терапии, и находить в любом объекте творчества ребенка что-то важное, значимое, индивидуальное.

- Организовывать занятия таким образом, чтобы у детей формировалось позитивное, доброжелательное и уважительное отношение к работам других; не допускать насмешек и критики, которая ранила бы других детей

Ожидаемые результаты программы

1. Совместная работа с психологом развивает доверие к взрослому и миру вообще.

2. Сказкотерапия в сочетании с цветотерапией снижает эмоциональное напряжение у детей, создает положительный микроклимат, формирует адекватные формы поведения в коллективе. В процессе сказкотерапии происходит развитие эмпатии и моральных представлений. Дети учатся уважать мнение друзей и прислушиваться к нему, вставать на место другого, видеть мир с разных сторон. Они становятся более раскованными, свободнее вступают в контакт с взрослыми и со сверстниками.

3. Происходит гармонизация личности. Понижаются тревожность, агрессия, уходят негативные эмоции за счет проживания с помощью сказки ситуаций, травмирующих ребенка.

4. Наблюдаются оптимизация развития эмоционально-личностной сферы, повышение уверенности в себе, преодоление негативных переживаний, снятие страхов, формирование адекватной самооценки.

5. После комплексной работы по методу сказкотерапии и цветотерапии у детей активизируется процесс творческого мышления.

Сказкотерапия в работе с одаренными детьми

Методика сказкотерапии как совместного литературного творчества опирается на жанр народной волшебной сказки.

Сказка — это удивительное по силе психологического воздействия средство работы с внутренним миром человека, мощный инструмент развития. Сказка окружает нас повсюду. Интерес психологов к сказке существует давно. Однако только в последние годы возникла сказкотерапия, как самостоятельное направление практической психологии.

Привлекательность сказок для психотерапии, психокоррекции и развития личности ребенка, достоинство сказок заключаются в следующем:

- Отсутствие в сказках дидактики, нравочений.
- Неопределенность места действия главного героя.
- Образность языка. Кладезь мудрости. Метафоричность языка.
- Победа Добра. Психологическая защищенность.
- Наличие Тайны и Волшебства.

Создавая сказку, ребенок не только рассказывает о своих проблемах, он в определенном смысле программирует себя.

В настоящее время существует несколько классификаций сказок.

В соответствии с классификацией Т. Д. Зинкевич – Евстигнеевой сказки подразделяются на пять видов:

- 1) художественные;
- 2) дидактические;
- 3) медитативные;
- 4) психотерапевтические;
- 5) психокоррекционные.

И. В. Вачков классифицирует сказки в зависимости от целей воздействия сказки и выделяет два вида:

- 1) фольклорные;
- 2) авторские, при этом в обоих типах сказок можно выделить художественные, дидактические, психокоррекционные, психотерапевтические, психологические (психосказка).

Именно рассмотренный новый вид сказки (психосказка), по мнению И. В. Вачкова [8], призван раскрыть перед ребёнком глубины его собственного внутреннего мира, развить его самосознание, помочь на пути становления его личности.

В рамках сказкотерапии в основном используется следующая классификация.

1. К художественным сказкам относятся те, которые созданы многовековой мудростью народа, и авторские истории. В этих сказках есть и дидактический, и психокоррекционный, и психотерапевтический, и даже медитативный аспекты.

- Народные сказки. Наиболее древние в литературоведении называются мифами. Древнейшая основа мифов и сказок – единство человека и природы, а процессы «мифосложения» и «сказкотворчества» связаны с принципом «оживотворения». Именно этот принцип используется сегодня в создании новых сказок.

- Авторские художественные сказки. Они более трепетны, образны, чем народные. Именно авторские истории расскажут о частных сторонах жизни, что является чрезвычайно важным для миропонимания.

2. Дидактические сказки создаются педагогами для подачи учебного материала. При этом абстрактные символы одушевляются, возникает сказочный образ мира.

Дидактические сказки могут раскрывать смысл и важность определенных знаний. В форме дидактических сказок «подаются» учебные задания.

3. Психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка. Под коррекцией здесь понимаются замещение неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего. Применение психокоррекционных сказок имеет ограничение по возрасту (примерно 11-13 лет) и проблематике (неадекватное поведение, неэффективное поведение). Психокоррекционную сказку можно просто читать ребенку, не обсуждая ее. Таким образом, дается возможность побыть наедине с самим собой и подумать.

4. Психотерапевтические сказки — сказки, направленные на «оказание психологической поддержки и избавление от страданий и негативных пережи-

ваний, связанных с какой-либо проблемной жизненной ситуацией или психоэмоциональной травмой».

5. Медитативные сказки создаются в основном для снятия психоэмоционального напряжения, создания положительных моделей взаимоотношений, развития личностного ресурса. Отличительная особенность медитативных сказок — это отсутствие конфликта и отрицательных персонажей.

Важнейшее место в организации совместно – разделенной деятельности ребенка и взрослого по сочинению сказки должно отводиться собственно коммуникативной, диалогической составляющей (вопросам слушателя – взрослому). Взрослый ведет сказку, задает интонацию (выступая одновременно в роли доброжелательного, мудрого носителя эталонов, заинтересованного слушателя истории, но при этом внешне порой каверзного или простоватого персонажа). Подхватывает, воспроизводит интонацию сказителя ребенок – рассказчик. Таким образом, сказка предоставляет возможность ввести ребенка в мир многовековой национальной культуры. Взрослый вводит ребенка в поток художественно – коммуникативной деятельности, приобщая его к канонам не только через структуру художественного текста, но и с помощью особой интонации. В диалоге с взрослым ребенок должен ощущать себя в равноправной партнерской позиции – не декларируемой, а психологически реальной. Ребенок усваивает диалектику взаимоотношений автора и адресата, побывав, по инициативе взрослого, во всех возможных коммуникативных позициях (несущих к тому же педагогическую и терапевтическую нагрузку). Это и есть психологические предпосылки сказкотерапии.

Психотерапевтический эффект достигается за счет проигрывания (обыгрывания) переживаний и конфликтов с помощью заместителей – персонажей и через построение сюжета.

Психологические механизмы воздействия сказок заключаются в том, что, воспринимая и усваивая сказку, удовлетворяются в определенной степени наши потребности.

Сказка удовлетворяет три естественные психологические потребности ребенка [7].

1. Потребность в автономности (независимости). В каждой сказке герой действует самостоятельно, полагаясь на свои силы.

2. Потребность в компетентности (силе, всемогуществе). Герой оказывается способным преодолеть самые невероятные препятствия, становится победителем, достигает успеха.

3. Потребность в активности. Герой всегда находится в действии.

А также реализуются потребности в нарушении запретов и правил, потребность в абсурде, благодаря которым сказка становится посредником между внутренним миром ребёнка и внешним, объективным миром.

Установлено, что сказки собственного сочинения дают гораздо более значительный терапевтический эффект.

Сказка, как правило, начинается с присказки, дети старшего дошкольного возраста сочиняют их сами, младшим дошкольникам предлагаются уже готовые варианты.

Когда присказка готова, начинаем придумывать героя. Дети среднего дошкольного возраста очень любят делать героями своих сказок игрушки, маленьких зверюшек или маленьких человечков.

Со старшими дошкольниками можно брать более сложные образы героев старинных сказок: принца, принцессу, фею, Иванушку-дурачка, Марью-красу. Кроме того, дети 6-7 лет любят сочинять героев, похожих на них.

В любом возрасте дети одевают героев по своему вкусу, поселяют в дом, который бы хотели иметь сами, кормят своими любимыми угощениями.

В сказках желательно снабдить героя волшебной силой. Она приходит к нему в виде волшебника или переходит по наследству, а может являться волшебной вещью. Волшебная сила нужна герою, чтобы справиться с другим персонажем сказки — злым героем.

Пользуясь волшебной силой, добро гуманными способами преобразует злого героя, и он становится приятным, добрым и всеми любимым.

Вместе с волшебным преобразованием образа, вызывавшего страх, изменяется и сам автор или авторы этого образа. Счастливый конец сказки обеспечен, а вместе с ним жизнь детей становится полнее, радостнее, что благотворно отражается на их здоровье.

Конечно, процесс этот небыстрый, но это один из своеобразных путей к здоровью.

Кроме того, сочиненные ребятами сказки не уходят от них. Они остаются с детьми, продолжают их радовать и наверняка помогают им в жизни.

Таким образом, использование различных способов работы со сказкой, учет возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников могут способствовать усилению терапевтического воздействия данной методики.

Цветотерапия в работе с одарёнными детьми

«Цвет — мощное средство воздействия на психику человека. Сила цвета заключается в том, что он способен «обойти» защитные механизмы нашего сознания и действовать на бессознательном уровне...» [2].

Цвет — это свет, без которого немислимо наше существование. С самого рождения мы окружены цветом. Он сопровождает нас повсюду и всегда. Цветовая гамма всегда влияет на наше сознание и физическое самочувствие, на эмоции, хотим мы этого или нет. Мы воспринимаем цвет главным образом с помощью зрения, но неосознанно впитываем его через кожу, мышцы и даже кости. Цвет, проникая, таким образом, в наш организм, вызывает определенные биохимические реакции в тканях, стимулирует важные железы, в том числе гипофиз. Эта железа порождает гормоны, управляющие функциями организма: сном, обменом веществ, аппетитом.

Цвет — это инструмент, с помощью которого мы можем получить необходимые нам энергии. Но постоянное воздействие на наш организм одного и того же цвета приводит к дисбалансу жизненных энергий.

Цветотерапия — это немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов: воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него и через зрительный анализатор - на нервную систему. Воздействие определенного цвета снимает энергетическую блокаду, являющуюся причиной функционального расстройства.

Воздействуя на наш организм, цвет может стать его целителем. Наука о целительстве цветом называется цветотерапией (приложение 2).

Цветотерапия для детей – это особая методика, основанная на влиянии фотонов света различной длины волны на мозг ребенка. Благодаря такой простой методике, воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии.

Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение любимого цвета каждого ребенка, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое окружает ребёнка. Для начала проанализируем, что означает то или иное предпочтение в цвете маленького человека.

Обычно дети называют своими любимыми цветами красный, зеленый или желтый — это свидетельствует о том, что ребенок нормально развивается, ему интересно все новое, яркое и необычное, он динамичен и не останавливается в своих исследованиях мира ни на минуту.

А вот любимый белый или черный цвет могут сказать о том, что ребенок немного замкнут и ему вполне комфортно в одиночестве. Цветотерапия для детей как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый мир детства и радости.

Успокоить ребенка и избавить его от тревоги и смятения поможет созерцание голубого, синего или фиолетового цветов. Эти цвета, кроме всего прочего, по данным исследователей, способны снижать кровяное давление и даже болевые ощущения.

Лечить ребенка зеленым цветом рекомендуется тогда, когда он переутомился или находится на грани нервного срыва. Однако если ребенок слишком противится этому цвету, не нужно настаивать — зеленый цвет в избытке может вогнать в тоску и вызвать головную боль.

Желтый и оранжевый цвета используют в случаях, когда ребенок чем-то расстроен и не может успокоиться. Эти цвета как нельзя лучше подходят для того, чтобы вернуть улыбки на лица детей.

Цвет и интеллектуальная деятельность детей

Цвет влияет не только на эмоциональную, но и на интеллектуальную сферу малышей. Это влияние связано с двумя факторами:

- Во-первых, есть оттенки, которые связаны с интеллектуальной деятельностью и взрослого человека и стимулируют ее даже на психофизиологи-

ческом уровне. К этим цветам относятся зеленый, желтый и фиолетовый. Детям они тоже необходимы, но в виде более мягких, светлых, нежных, «разбелённых» оттенков: желто-зеленого, салатового, светло-изумрудного, нежно-голубого, светло-сиреневого.

- Во-вторых, цвет настолько привлекает внимание малышей, что стимулирует все их познавательные процессы. Развитие образного мышления и воображения, памяти, способности сравнивать и анализировать трудно представить вне цветового восприятия ребенка. Какого цвета апельсин, а какого цвета яблоко? Почему летом листочки зеленые, а осенью оранжевые и желтые? Зеленая лягушка прячется под зеленым листочком, а белого зайку незаметно зимой на снегу. Все познание окружающего мира, его связей, взаимозависимостей идет в тесном контакте с цветовосприятием. Именно цвет делает это познание предметным, живым, реалистичным.

Поэтому в детские развивающие игры рекомендуется включать упражнения по цветовосприятию. Очень важно также постепенное формирование у детей правильного представления о цветах.

Методы цветотерапии, способствующие гармонизации внутреннего состояния ребенка и укреплению психофизического здоровья детей

- ✓ *Цветощущение.* Выбирая цвет или предмет из коробочки, ребенок рассказывает, с чем ассоциируется у него этот цвет, какой он на вкус, запах, на ощупь. Что этот цвет ему напоминает, какое эмоциональное состояние вызывает у него. Нравится ли его держать в руках или хочется отодвинуть подальше. Как он ему будет помогать в сказках.

- ✓ *Цветовая визуализация.*

Заключается в рассматривании предметов определенного цвета. Ребенку предлагается выбрать коробочку с тем цветовым наполнением, который его привлекает. Далее на белом листе бумаги по сюжету сказки начинаем располагать предметы. При необходимости ребенок может дорисовать любой предмет карандашом. Время работы 30 мин. Этого времени вполне достаточно, чтобы глаз зафиксировал цвет, передал мозгу, откуда он поступит в центральную нервную систему, а от нее — органу, на который данный цвет оказывает наиболее сильное воздействие.

- ✓ *Цветовая медитация.* По своему желанию дети берут любой предмет из той коробочки, которую они изначально для себя выбрали. Рассматривают этот предмет и стараются придать ему какое-то нестандартное значение. Далее они наделяют его различными свойствами и событиями, которые могли с ним в сказке приключиться. При этом повествование сказки идет от первого лица, т.е. ребенок сам погружается в образ этот предмета.

Этапы реализации программы сопровождения одаренного ребенка

Диагностический этап

Основная диагностика проводится два раза в год на этапе включения ребенка в занятия и по окончании для отслеживания динамики.

Применяемые методики цветотерапии и сказкотерапии позволяют делать определенный диагностический срез регулярно.

В ходе исследования были использованы следующие методики:

1. «Лесенка» — исследование самооценки.
2. «Паровозик» Велиева П. С.; Цветовая методика Люшера — исследование эмоционального состояния
3. Беседа о страхах. Модификация по Захарову А. И.
4. Проективные методики: «Несуществующее животное», «Рисунок семьи»
5. Проективная методика Марцинковской «Два дома»
6. Тест «Торренса»

Практический этап

На этом этапе реализуется непосредственно сама деятельность по сказкотерапии.

Знакомство детей с программой «Волшебные сказки - раскраски»

На этом этапе:

- ✓ определяем форму работы — индивидуальная или групповая
- ✓ знакомимся с цветом
- ✓ знакомим детей с содержимым цветочных коробочек
- ✓ объясняем, что мы будем делать на занятиях, как сочинять или рассказывать сказки

Во время занятий психолог наблюдает за эмоциональным состоянием детей, формированием их поведенческой линии и личностных характеристик.

Делается анализ сочиняемых детьми сказок и вносятся коррективы в дальнейшие занятия.

Заключительный этап

Проводится мониторинг с применением включенных в программу диагностических методик. Родителям и воспитателям выдаются дальнейшие рекомендации.

Формы, методы и приемы работы с одаренными детьми по программе «Волшебные сказки - раскраски» (приложение 3).

В работе с одаренными школьниками мы использовали следующие виды сказок:

- ✓ Художественные
- ✓ Психокоррекционные
- ✓ Психотерапевтические
- ✓ Медитативные
- ✓ Дидактические

Исходя из выбранных нами направлений, сложились следующие *формы работы*:

1. Рассказывание новой или известной сказки от 3-го или 1-го лица
2. Групповое рассказывание сказок
3. Рассказывание известной сказки и придумывание к ней продолжения
4. Групповое сочинение сказки
5. Индивидуальное сочинение сказки. Не все сказки обсуждаются в группе после прочитывания, иногда ребенку нужно побыть одному и поду-

мать. С помощью этого вида сказок решаются проблемы темноты, хвастовства, детских капризов, навязчивых вопросов.

Методы работы с использованием различных приемов

1. Самостоятельное сочинение сказок. Составляя сказку, ребенку нужно самостоятельно придумать содержание, логически выстроить повествование, облечь в словесную форму, соответствующую этому содержанию.

2. Решение сказочных задач — это сбор психодиагностического материала, развитие творческого мышления и воображения. Как сказочные задачи, так и ответы детей были разные. Задания были направлены на то, чтобы не повторять ответы друзей.

При решении сказочных задач дети оказываются в ситуации выбора, в котором важны опыт ребенка, его мировосприятие, наиболее понятные и результативные для него способы взаимодействия с миром. Вначале дети терялись в ситуации выбора, затем их ответы становились не похожими на ответы других детей. Процесс группового решения и обсуждения обогащает жизненный опыт ребенка: чем больше он будет слышать ответы детей, тем более адаптированным будет в жизни. Решая сказочные задачи, ребенок совершенствует вербальный язык, то есть учится доходчиво и правильно формулировать свои мысли.

Работа со страхами детей.

3. Введение в старую сказку нового персонажа.

4. Сочинение нового окончания сказки, которую уже слышал.

5. Использование нестандартного материала (кусочков ткани, камешков, палочек и др.) различной величины и формы в качестве атрибутов к сказке. Ребенок активизирует воображение и придает этим предметам новый смысл.

6. Сочинение сказки с использованием различных приемов, развивающих воображение. Например, на большом листе бумаги надо нарисовать несколько деревьев и между ними в разных местах небольшие фигурки неопределенной формы и линии. Ведущий предлагает детям дорисовать поочередно все неоконченные изображения, превратив их в деревья, цветы, бабочек, птиц и т. п. Линии дети превращают в то, чего не бывает на самом деле. Нарисованный Чудесный лес служит декорацией к настольному театру. Ведущий предлагает придумать историю про одного из обитателей Чудесного леса с привлечением элементов настольного театра.

7. Объединение различного количества предметов (от 2 до 10-15) в сказке.

8. Создание сказки с реальными предметами в воображаемой ситуации (например, детям раздают камешки различной величины и формы; они должны представить и обращаться с камешками так, если бы они были: горячими, холодными, очень красивыми, умели говорить и т. п.).

9. Сказкотерапевтическое рисование. Дети дорисовывают сказку: любимого сказочного героя, сказочную страну и т. д. Это тоже относится к сказкотерапии, ибо в задании используются метафора и идея превращения.

При обучении детей сочинению сказки *использовались приемы*, направленные на достижение целей в различных сферах:

Сфера отношения к самому себе

1. Сказка о себе в роли какого-то предмета «Настроение и жизнь предмета».

Например, ведущий предлагает детям рассказать истории о разных предметах, характеризуя, сколько им лет, с кем они дружат, как они живут. Например, кастрюля — веселая толстушка-хохотушка, когда ее ставят на огонь, вода начинает в ней кипеть и булькать, и кастрюля дребезжит крышкой. Она добрая и щедрая — всех кормит. Дружит с половником и шумовкой, любит модничать, сдвигая крышку на бок, как шляпку. Ведущий предлагает детям по собственному усмотрению выбрать предмет и составить подобный рассказ о нем.

2. Изменение личностных характеристик знакомого персонажа или его поступков.

3. Рассказывание типичных для жизни ребенка сказочных ситуаций, в том числе стрессовых, с использованием модели: уверенная, неуверенная, агрессивная реализация, через ассоциации с поведением животных, сказочных персонажей.

4. Моделирование в сказке возможных реальных опасных ситуаций.

5. Психодинамические медитации — это вид медитаций, связанный с движениями, перевоплощениями, с развитием различного рода чувствительности, получением позитивного опыта эмоций и переживаний.

Например, находясь в сказочном лесу, дети берут на себя роли разных животных: лисы, зайца, волка, медведя, птиц. Застенчивые дети чувствуют себя в такие минуты более свободными, уверенными.

Взаимоотношения со взрослыми

1. Создание ситуаций морального выбора.

2. Взаимные договоренности.

3. Оказание помощи взрослому

4. Объяснение ребенку поведения взрослого, помощь в понимании взрослого, прогнозировании его действий.

Взаимоотношения со сверстниками

1. Создание ситуаций борьбы мотивов.

2. Создание в сказке проблемной ситуации, помогающей детям справиться с агрессией, снизить тревожность, понимать чувства и переживания сверстника.

3. В работе с психокоррекционными сказками особое внимание уделяется страхам детей. Групповое переживание страха помогает ребенку найти пути преодоления своего страха и стать более уверенным.

4. Погружение в различные стихии. Эти упражнения стабилизируют психические процессы, снимают напряжение и заряжают энергией.

Содержательный раздел программы «Волшебные сказки - раскраски»

Тематическое планирование занятий по программе «Волшебные сказки - раскраски». При тематическом планировании возможны изменения на основе

данных, полученных в результате диагностики детей. Некоторые темы можно расширить, продолжить, а некоторые совсем не будут актуальны. Темы занятий предусматривают как собственное сочинение сказок детьми, так и прослушивание сказок.

В тематическое планирование включены темы занятий автора программы «Волшебные сказки-раскраски», а также автора программы «Сказочные тренинги для дошкольников и школьников» Белинской Е. В. (17,18,19,20,24,28).

| Заня- ня- тие | Название занятия | Цель |
|---------------------|---|---|
| 1 | «Путешествие в волшебную страну сказок – раскрасок» | Познакомить детей с содержимым коробочек. Привлечь внимание к особенностям различных цветов. Создать сказочную атмосферу с помощью введения главных жителей, охраняющих свою страну, цветных гномов. Сплочение группы |
| 2 | Путешествие с фиолетовым гномиком | Погружение вместе с детьми в стихию фиолетового цвета. Дать описание фиолетового цвета: на что это похоже, какими свойствами обладает, какое эмоциональное состояние вызывает. Сочинение сказки о стране фиолетового цвета и ее жителей |
| 3 | Путешествие с синим гномиком | Погружение вместе с детьми в стихию синего цвета. Дать описание синего цвета: на что это похоже, какими свойствами обладает, какое эмоциональное состояние вызывает. Сочинение сказки о стране синего цвета и ее жителей |
| 4 | Путешествие с голубым гномиком | Погружение вместе с детьми в стихию голубого цвета. Дать описание голубого цвета: на что это похоже, какими свойствами обладает, какое эмоциональное состояние вызывает. Сочинение сказки о стране голубого цвета и ее жителей |
| 5 | Путешествие с зеленым гномиком | Погружение вместе с детьми в стихию зеленого цвета. Дать описание зеленого цвета: на что это похоже, какими свойствами обладает, какое эмоциональное состояние вызывает. Сочинение сказки о стране зеленого цвета и ее жителей |
| 6 | Путешествие с желтым гномиком | Погружение вместе с детьми в стихию желтого цвета. Дать описание желтого цвета: на что это похоже, какими свойствами обладает, какое эмоциональное состояние вызывает. Сочинение сказки о стране желтого цвета и ее жителей |
| 7 | Путешествие с оранжевым гномиком | Погружение вместе с детьми в стихию оранжевого цвета. Дать описание оранжевого цвета: на что это похоже, какими свойствами обладает, какое эмоциональное состояние вызывает. Сочинение сказки о стране оранжевого цвета и ее жителей |

| | | |
|----|-----------------------------------|---|
| 8 | Путешествие с красным гномиком | Погружение вместе с детьми в стихию красного цвета. Дать описание красного цвета: на что это похоже, какими свойствами обладает, какое эмоциональное состояние вызывает. Сочинение сказки о стране красного цвета и ее жителях |
| 9 | Путешествие с белым гномиком | Погружение вместе с детьми в стихию белого цвета. Дать описание белого цвета: на что это похоже, какими свойствами обладает, какое эмоциональное состояние вызывает. Сочинение сказки о стране белого цвета и ее жителях |
| 10 | Путешествие с серым гномиком | Погружение вместе с детьми в стихию серого цвета. Дать описание серого цвета: на что это похоже, какими свойствами обладает, какое эмоциональное состояние вызывает. Сочинение сказки о стране серого цвета и ее жителях. Заканчивать занятие с привлечением внимания ребенка к другим цветам, таким как зеленый, желтый, красный, синий |
| 11 | Путешествие с коричневым гномиком | Погружение вместе с детьми в стихию коричневого цвета. Дать описание коричневого цвета: на что это похоже, какими свойствами обладает, какое эмоциональное состояние вызывает. Сочинение сказки о стране коричневого цвета и ее жителях. Заканчивать занятие с привлечением внимания ребенка к другим цветам, таким как зеленый, желтый, красный, синий |
| 12 | Путешествие с черным гномиком | Погружение вместе с детьми в стихию черного цвета. Дать описание черного цвета: на что это похоже, какими свойствами обладает, какое эмоциональное состояние вызывает. Сочинение сказки о стране черного цвета и ее жителях. Заканчивать занятие с привлечением внимания ребенка к другим цветам, таким как зеленый, желтый, красный, синий |
| 13 | «Обыкновенное чудо» | Развитие у ребенка интереса к себе. Развитие навыков взаимодействия. Снятие напряжения, тревожности |
| 14 | Мама, папа, я – это все моя семья | Формирование чувства принадлежности к своей семье. Творческое самовыражение |
| 15 | Мама, папа, я – это все моя семья | Формирование чувства принадлежности к своей семье. Формирование позитивного отношения к своей семье |
| 16 | «Капризка» | Актуализация упрямства. Коррекция упрямства |
| 17 | «А ты умеешь дружить?» | Развитие позиции безусловного принятия себя и другого человека как личности. Осмысление трудностей общения между людьми |

| | | |
|----|-------------------------------|--|
| 18 | «Слоненок с шариками» | Коррекция у детей нежелательных черт характера и поведения. Коррекция негативных поведенческих реакций |
| 19 | «Колочий ежик» | Коррекция агрессии, проявляемой в поведении ребенка. Разрядка агрессивных импульсов. Развитие навыков конструктивного поведения |
| 20 | «Знакомство с мисс Фантазия» | Развитие творческого мышления и воображения. Сплочение группы |
| 21 | «Королевский дворец» | Повышение самооценки. Гармонизация эмоционального состояния |
| 22 | «Лучше всех» | Развивать у детей умение правильно оценивать свои возможности, сохраняя ресурс для дальнейшего развития и совершенствования |
| 23 | «Давай играть» | Развитие умения проявлять инициативу в игре. Развитие творческого мышления в игровой деятельности. Показать значение внимательности, соблюдения норм в отношениях между людьми. Вскрыть и обсудить проблему понимания человека человеком |
| 24 | «Давай играть – 1» | Развитие умения принимать правила игры, придуманные другими. Развитие творческого мышления в игровой деятельности. Показать значение внимательности, соблюдения норм в отношениях между людьми. Вскрыть и обсудить проблему понимания человека человеком |
| 25 | «Ссора» | Обучение детей отреагированию эмоций в конфликте. Формирование адекватных форм поведения |
| 26 | «Ой, мамочки, боюсь» | Работа со страхами. Развитие навыков справляться с тревогой. Снятие напряжения. Нарботка новых способов в психотравмирующих ситуациях |
| 27 | «Ой, мамочки, боюсь» | Работа со страхами. Развитие навыков справляться с тревогой. Снятие напряжения. Нарботка новых способов в психотравмирующих ситуациях |
| 28 | «Куда спряталось настроение?» | Повышение положительного эмоционального состояния. Развитие навыков саморегуляции |
| 29 | «Смешные клоуны» | Развитие эмпатии. Вскрытие и обсуждение проблемы понимания человека человеком. Развитие творческого мышления и воображения |
| 30 | В гостях у веселых гномов | Подведение итогов. Гармонизация эмоционального состояния |

Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:

В завершении работы по программе «Волшебные сказки - раскраски» определены следующие критерии отслеживания результатов деятельности:

1. Положительная адаптация в коллективе, как показатель социальной успешности воспитанников.
2. Развитие эмоционально-волевой регуляции поведения, способствующей сохранению и укреплению психического здоровья воспитанников.
3. Положительная динамика проявления интереса воспитанников к различным видам деятельности.
4. Количественные и качественные показатели участия воспитанников в мероприятиях разного уровня и творческих конкурсах.

Данные параметры могут отслеживаться на протяжении всего периода пребывания ребенка в ДОО, и по необходимости ребенок снова может включаться в терапевтическую группу.

Сказкотерапия в сочетании с цветотерапией позволяет мягко воздействовать на личность ребенка, его поведение, взаимоотношения с окружающими. Она раскрывает скрытый потенциал ребенка к самовыражению в творчестве, к решению своих внутриличностных проблем, минуя нравоучения и наказания. Направленность этого метода не имеет возрастных границ, а значит, он может быть использован и в работе с педагогами.

Литература

1. Афонькина, Ю. А., Филатова, О. В. Организация работы в ДОО с талантливыми дошкольниками [Текст] / авт.-сост. Ю. А. Афонькина, О. В. Филатова. — Волгоград: Учитель, 2013. — 95 с.
2. Базыма, Б. А. Психология цвета: Теория и практика [Текст] / Б. А. Базыма. — СПб.: Речь, 2005. — 122 с.
3. Белинская, Е. В. Сказочные тренинги для дошкольников и школьников [Текст] / Е. В. Белинская. — СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. — 125 с.
4. Вачков, И. В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку [Текст] / И. В. Вачков. — М.; Ось-89, 2007. — 144 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по сказкотерапии [Текст] / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева — СПб.: Речь, 2018. — 320 с.
6. Ткач Р. М. Сказкотерапия детских проблем [Текст] / Р. М. Ткач. — СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. — 118 с.
7. Яничев, П. И. Психологические функции волшебной сказки [Текст] / П. И. Яничев // Журнал практического психолога. — 1999 — № 10-11. — С.27-37.
8. Главная страница журнала «Школьный психолог» Содержание № 39/2000 [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200003909>
9. Голубева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми: цели, особенности применения, техники, приемы [Электронный ресурс] / М. В. Голубева. — Режим доступа: <https://psychologist.tips/3397-art-terapiya-v-rabote-s-detmi-tseli-osobennosti-primeneniya-tehniki-priemy.html>





**Значение цвета и воздействие его на психоэмоциональное
состояние человека**
(авторская разработка)

| Цвет | Положительное воздействие | Негативное воздействие | Направленность при коррекции и развитии в поведении и личностных характеристиках у ребенка |
|----------------|---|--|--|
| Красный | В цветотерапии этот цвет используют тогда, когда жизненные силы человека нуждаются в поддержке или восстановлении, когда необходимо наполнить ослабленный организм новыми силами. Красный иногда помогает бороться с сильными стрессами | Однако для слишком эмоциональных людей красный в большом количестве может оказаться вредным, провоцирующим агрессию и перевозбудимость в поведении ребенка | Коррекция страхов, инертности, апатии, формирование лидерских качеств |
| Желтый | Желтый – цвет солнца. Великолепный цвет для профилактики депрессий. Желтый цвет помогает при грустном настроении, постоянной пассивности. Он помогает также легче относиться к событиям, избавиться от бесполезных волнений. Этот цвет положительно действует, прежде всего, на меланхолических, склонных к внутренним конфликтам и пассивности людей, имеющих проблемы в общении. Желтый цвет связан с солнечным сплетением человека и всей нервной системой. Он мягко стимулирует и укрепля- | Избыток желтого действует на ребенка возбуждающе, а также может развить нетерпимость к чужому мнению | Используется для коррекции гиперреактивности, формирования самоконтроля, повышения самооценки, развития творческого потенциала |

| | | | |
|-------------------------|---|---|---|
| | <p>ет нервную систему, активизирует логику, способствует умению четко выразить мысли, активизирует центры головного мозга, контролирующие процессы мышления и речи, повышает чувство оптимизма и уверенности в собственных силах. Полезен он и для зрения.</p> <p>Этот цвет рекомендуют тем, кто устал от напряжения, разочарований, кого беспокоят внутренние конфликты, кто не чувствует принужденности в общении.</p> <p>В отличие от красного, желтый цвет не возбуждает, а стимулирует.</p> <p>Влияние желтого цвета на человека испытывает нервная система. Его сфера – это правое полушарие, которое отвечает за творчество. С помощью желтого цвета можно развивать свои таланты, этот цвет улучшает работу мысли</p> | | |
| <p>Оранжевый</p> | <p>Поскольку оранжевый цвет возникает при смешивании красного и желтого, он обладает свойствами обоих этих цветов, повышает активность. В физиологическом плане оранжевый цвет способствует общему укреплению организма, нормализует деятельность эндокринной системы. Этот цвет придает ощущение психологической свободы, уменьшает эмоциональ-</p> | <p>Перенасыщение ярким апельсиновым оттенком может спровоцировать психическое истощение, быструю утомляемость и безразличность. Кроме того, некоторые психологи склоняются к мнению, что избыток оранжевого может подавлять волю человека и</p> | <p>Используется при коррекции застенчивости, замкнутости, скованности. Способствует коррекции депрессий, различных фобий, помогает при беспричинных страхах, заторможенности и различных психологических блоках</p> |

| | | | |
|----------------|---|---|---|
| | <p>ную нестабильность. Оранжевый цвет придает смелости, помогает принимать обстоятельства и подстраивать их под себя. Также он олицетворяет бесстрашие, великодушие, справедливость и свободолюбие. Оранжевый покровительствует познанию, творчеству, расширению интеллектуальных возможностей, освобождает дух и движет вперед. Оранжевый улучшает пищеварение, повышает аппетит</p> | <p>формировать у него чувство зависимости от общества</p> | |
| Зеленый | <p>При ощущении апатии и безразличия ко всему, отсутствии душевного равновесия и при повышенной раздражительности, желании быть открытым и спокойным помогает зеленый цвет. Длительное воздействие этого цвета делает характер уравновешенным. В воздействии на нервную систему человека зеленый цвет проявляет свойства теплых и холодных цветов, одновременно освежает и успокаивает. Этот цвет повышает жизненный тонус и способствует расслаблению, помогает бороться с расстройствами сна. Зеленый способствует стабильному росту умственной работоспособности, концентрации внимания. Влияние зеленого создает ощущение мира и равновесия, покоя и обновления</p> | <p>Вместе с этим, если ребенок склонен к излишнему самоанализу, замкнут и у него проявляются все признаки интроверта, лучше зеленого избегать. Также зеленый цвет в избытке может вогнать в тоску и вызвать головную боль</p> | <p>Используется при коррекции возбудимости, тревожности, гиперактивности, для развития интеллектуального потенциала</p> |

| | | | |
|-------------------|--|--|---|
| Синий | <p>Этот цвет рекомендуют людям, нуждающимся в чувстве безопасности. Он создает положительный психотерапевтический эффект при меланхолии, истерии, эпилепсии. Синий оттенок помогает успокоиться и сосредоточиться. Помогает недоверчивым, беспокойным, напряженным детям. Способствует развитию интуиции. Оттенки синего помогают при бессоннице</p> | <p>Избыток синего цвета вызывает чувство пассивности и угнетенности, создает ощущение холода</p> | <p>Используется при коррекции тревожности, агрессии, повышенной возбудимости</p> |
| Фиолетовый | <p>Фиолетовый – это смесь синего и красного, так как воплощает связь движения и покоя. Полагают, что этот цвет связан с духовностью, способен воодушевлять. Фиолетовый следует применять, когда возникают беспричинные сомнения, недоверие, подозрительность. Благодаря сильному воздействию на подсознание фиолетовый помогает бороться с глубинными страхами, различными психическими и нервными расстройствами. Фиолетовый цвет очень полезен для креативных и творческих личностей, а также для тех, кто страдает от внутреннего дискомфорта</p> | <p>Чрезмерное влияние фиолетового угнетает нервную систему, может вызвать апатию. С другой стороны, большое количество фиолетового может унести ребенка в мир грёз, рассеивать его внимание, провоцировать чувство одиночества</p> | <p>Коррекция тревожности, страхов, эмоциональной неустойчивости. Активизирует творческое начало. Повышает самооценку. Улучшает такие психические состояния как невроз</p> |
| Белый | <p>Белый – символ чистоты и духовности, исцеления от болезней, это цвет равновесия, добра, успеха. Он поможет успокоиться, снять внутреннее</p> | <p>Избыток белого цвета у некоторых людей может вызвать чувство разочарования, опустошенности</p> | <p>Повышение уверенности в себе, расположенности к другим, эмоциональной устойчивости</p> |

| | | | |
|-------------------|---|--|--|
| | <p>напряжение. Белый цвет лечит центральную нервную систему, помогает восстанавливать структуру мозговых тканей, непосредственно связанных с сознанием. При помощи белого легко рассеять негативную энергию и настроить на благожелательный лад</p> | <p>и отрешенности. Также белый цвет в избытке вызывает ощущение холода и дискомфорта</p> | |
| Серый | <p>Этот цвет успокаивает и придаёт уверенности. Стремление к стабильности и гармонии поможет изменить пессимистическое мироощущение и предоставит возможность дальнейшего выбора. Но применяя этот цвет, необходимо разбавлять яркими красками.</p> | <p>Так как серый понижает активность, не рекомендуется использовать его для малоподвижного и замкнутого ребёнка</p> | <p>Коррекция гиперактивности, эмоциональной возбудимости, спонтанности поступков</p> |
| Коричневый | <p>Этот цвет способствует стабильности ощущения физической удовлетворенности и безопасности, когда на ребенка давит что-то, а справиться с этим он не в состоянии и ему необходимо безопасное окружение.</p> | <p>В большом количестве может вызывать чувство печали и спровоцировать депрессию</p> | <p>Коррекция неуравновешенности, беспокойства, экзальтированности. Помогает, если ребенок действует под влиянием импульсов и порывов, не анализируя ситуацию</p> |
| Черный | <p>Этот цвет способствует собранности, дисциплине, выдержке и стойкости. Ассоциируются с любопытством, тайной и познанием. Рекомендуется использовать с другими цветами</p> | <p>Склонным к депрессии не рекомендуют долго пребывать в черном цвете. В избыточном количестве этот цвет может подавлять</p> | <p>Коррекция страхов</p> |

Как написать терапевтическую сказку

(Р. М. Ткач [6])

Для того чтобы сказка или история обрела силу и оказала помощь или воспитательное воздействие, необходимо придерживаться определенных правил ее создания.

1. Сказка должна быть в чем-то идентичной проблеме ребенка, но ни в коем случае не иметь с ней прямого сходства. Она должна соприкасаться с проблемой ребенка как бы по касательной.

2. Сказка должна предлагать замещающий опыт, услышав который и проведя его сквозь фильтры своих проблем, ребенок смог бы «увидеть» возможности нового выбора. Если ребенок не в состоянии сделать выбор самостоятельно, родители (или психолог) предлагают ему свои варианты решения сходных проблем.

3. Сказочный сюжет должен разворачиваться в определенной последовательности:

| | | |
|---|-----------------------------|---|
| 1 | Жили - были | Статус-кво, начало сказки, встреча с ее героями (узнаваемыми и понятными ребенку персонажами). Психологи рекомендуют для детей 3-4 лет делать главными героями сказок игрушки, маленьких человечков и животных; начиная с 5 лет — фей, волшебников, принцесс, принцев, солдат и пр. Примерно с 5-6 лет ребенок предпочитает волшебные сказки. В подростковом возрасте могут быть интересны сказки-притчи и бытовые сказки |
| 2 | И вдруг однажды... | Герой сталкивается с какой-то проблемой, конфликтом (дискомфортом, вызовом), совпадающим по характеру с проблемой ребенка |
| 3 | Из-за этого... | Сказка меняет направление, чтобы показать, в чем состоит решение проблемы и как это делают герои сказки |
| 4 | Кульминация | Герои сказки справляются с трудностями |
| 5 | Развязка | Результат действий героев сказки: «-» — герой, совершивший плохой поступок, наказан; «+» — герой, который проходит через все испытания, проявляет свои лучшие качества, вознагражден. Развязка терапевтической сказки должна быть позитивной |
| 6 | Мораль сей сказки такова... | Герои сказки извлекают уроки из своих действий, их жизнь радикально изменяется |

Источником, откуда можно черпать материал для терапевтических сказок, могут быть знакомые сказочные мотивы, притчи, воображение ребенка, случаи из жизни родителей или практики психолога и специально придуманные темы.

1.4. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Формула успеха»

*Победитель регионального конкурса программ психолого-педагогического
сопровождения участников образовательных отношений
(оператор конкурса ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018)*

Т. А. Лабутина, Е. С. Боярова

Актуальность программы

Подростковый возраст относится к критическому периоду развития личности. Остро протекающий перелом психического развития обуславливает его исключительную сложность и противоречивость. Наиболее важным отличительным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления личности. Самосознание — сложное психическое образование, важнейшим компонентом которого является самоотношение, активно формируемое в подростковом возрасте: вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания, все более развиваются способности вхождения в свой внутренний мир. Являясь одной из важнейших образующих личности, самоотношение непосредственно связано с межличностной и социальной позицией, с масштабом и значимостью тех задач и деяний, за которые личность принимает ответственность. Самоотношение непосредственно сказывается на степени активности личности, направленной на самовыражение и самореализацию.

Позитивное самоотношение, по мнению, Р. Бернса, А. В. Визгиной, С. Р. Пантилеева, В. В. Столина и др., проявляется в виде гордости, чувства собственного достоинства, уважения к себе. Личность высоко оценивает принадлежащие ей качества, отличается согласованностью представлений о себе, предполагает, что отношение окружающих является тождественным ее представлениям. Негативное самоотношение характеризуется сознанием собственной малоценности. Таким образом, активно развиваясь в подростковом возрасте, самоотношение определяет практически все сферы жизнедеятельности человека, не только на данном этапе, но и в будущем.

В подростковом возрасте отмечается потребность в самоутверждении, в деятельности, имеющей личностный смысл; склонность к усвоению определённых групповых норм; привычек и ценностей; подражательность в поведении.

У подростков наблюдаются такие психические особенности, как максимализм, стремление доказать себе и окружающим свою правоту, неуверенность в себе, повышенная тревожность, чувствительность к различному роду препятствиям. Эти личностные качества могут негативно сказаться на психологической безопасности ребёнка.

Психологическая безопасность — это защищённость психики, защита душевного здоровья. Задача создания здоровосберегающей и психологически

комфортной среды, обеспечивающей защищенность участников образовательной среды от риска и угроз, отражена в «Концепции модернизации российского образования».

В связи с этим актуальной практической задачей становится создание социальной среды, развивающей и поддерживающей личностный потенциал учеников. Важнейшая характеристика такой среды — психологическая безопасность.

Цель: помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх; наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности.

| Задачи: | Ожидаемые результаты: |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о себе; • формировать возможность распознавать собственные личностные качества; • формировать способность анализировать свои личностные качества; обратить внимание на то, что у каждого качества есть две стороны — позитивная и негативная, развивать умение устанавливать контакт; • развивать наблюдательность в общении | <ul style="list-style-type: none"> • расширены знания и представления подростков о себе; • сформирована способность адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей; • развиты уверенность в себе, ощущение ценности собственной личности; • сформировано стремление к самопознанию и саморазвитию. |

Содержание

Программа групповых занятий для подростков должна обеспечить, с одной стороны, формирование стрессоустойчивости, с другой стороны, выполнение возрастных задач развития.

В работе с подростками выделяют следующие основные направления: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

- Аксиологическое направление предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

- Инструментальное направление требует формирования умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. формирования личностной рефлексии.

- Потребностно-мотивационное направление предполагает, прежде всего, умение сделать выбор, принять ответственность за свой выбор, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

- Развивающее направление обеспечивает формирование и закрепление эффективных навыков взаимодействия с окружающими, расширяет диапазон применяемых стресспреодолевающих стратегий.

Основа психологических занятий — это обучение жизненно важным умениям и навыкам, развитие способности индивида к сохранению состояния

психического благополучия и его проявлению в адекватном поведении во взаимодействии с внешним миром. Подростков необходимо познакомить с признаками психологически некомфортных состояний, обучить приемам и способам выхода из критических ситуаций, техникам, позволяющим минимизировать отрицательные последствия стресса.

Техника проведения профилактических занятий

Оптимальное число участников тренинга — 10-12 подростков.

Занятия проводятся один раз в неделю.

Продолжительность занятия — от 60 до 90 минут, в зависимости от темы.

Срок реализации: 2,5 месяца

Программа рассчитана на работу с подростками 13-15 лет.

Форма работы: групповая.

Выбор групповой формы работы обусловлен возрастнопсихологическими особенностями подросткового возраста и спецификой строения самоотношения: являясь ядром конкретной личности и аспектом внутреннего мира человека, самоотношение формируется в ходе общения с окружающими людьми и определяет успешность и эффективность социального взаимодействия человека. Возможность сравнить себя с окружающими, получить обратную связь от сверстников будет стимулировать самопознание, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию. Групповая форма работы реализуется в форме занятия с элементами тренинга.

Структура занятия.

Занятие по тренингу, в зависимости от темы, включает несколько этапов:

- Создание единого психологического пространства, а также обратной связи (отдельный участник, вся группа и наоборот).
- Выяснение знаний и представлений учащихся по новой теме.

Материально – техническое оснащение для реализации программы

Для проведения занятий используется аудитория, имеющая следующее оборудование: аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления демонстрационных материалов, канцелярские принадлежности: листы формата А-4, шариковые ручки, цветные карандаши, фломастеры, бланки для выполнения заданий, «кинетический песок», песочница с миниатюрными фигурками, «световые столы», кварцевый песок, тканевый разноцветный «парашют», наборы метафорических карт, аудиозапись с релаксационной музыкой.

Занятие 1

«Кто Я?»

Цель: создание благоприятных условий для работы, установление контакта с учащимися, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы. Содействие в формировании гармоничной Я – концепции, развитие навыка самоанализа, принятия себя.

Материалы: мячик, листы, ручки, карточки: «Незаконченные предложения», метафорические ассоциативные карты «Калейдоскоп»; «Цвета и чувства».

Навыки, над которыми работаем:

- *Умение следовать правилам*
- *Умение ориентироваться в собственных ценностях*
- *Умение вступать в обсуждение*
- *Умение понимать свое состояние*

1. Информирование.

Ведущий: Дорогие ребята! Вы учитесь в школе, у вас много уроков по самым разным предметам. Но в вашем расписании ещё никогда не было урока, на котором вы смогли бы лучше узнать и понять как самого себя, так и окружающих вас людей. Наши занятия несколько необычные, не совсем похожие на обыкновенные уроки в школе. Здесь очень важно, чтобы все смогли свободно выражать свое мнение, чувствовать себя свободно и безопасно. Поэтому во время их проведения нам надо придерживаться определенных правил. Какие правила нужно соблюдать, чтобы мы могли себя чувствовать свободно и безопасно?

Правила:

➤ *Добровольность.* В упражнениях участвуют все, но если кто-то не хочет, чтобы выполненное им задание (рисунок или письменные ответы) выносилось на всеобщее обозрение, то он может этого не делать. С этой целью используется прием «запрещающий знак». Ребята придумывают условный сигнал, показав который ученик будет сообщать остальным, что он не готов говорить (например, скрещенные рука, закрывающая рот).

➤ *Искренность.* Следует выражать только собственное мнение. Лучше промолчать, чем говорить не то, что думаешь на самом деле.

➤ *Уважение других учеников.* Всем предоставляются равные права и возможности.

➤ *Внимательное слушание.* Необходимо воспринимать слова друг друга, не перебивая, не обзывая и не высмеивая, обсуждать только действия, а не самого человека. Говорим по очереди, никого не перебиваем (можно говорить только тогда, когда в руках мяч).

➤ *Безоценочность.* На занятиях по психологии не существует правильных или неправильных ответов (в этом отличие от других уроков). «*Правильный*» ответ ученика – это тот, который на самом деле выражает его мнение.

➤ *Соблюдаем конфиденциальность* (не делимся личным опытом участников с теми, кто не работает в группе).

➤ *Никому не делаем больно (ни морально, ни физически).*

2. Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»

Цель: создание рабочей атмосферы, доверительного отношения.

Содержание

Ведущий: Каждый из вас поочередно говорит две фразы «*Меня зовут...*» и «*Я люблю себя за то, что...*». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по по-

воду ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

3. Упражнение «Приветствие»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Содержание

Ведущий: все участники рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера — внутренний круг, вторые — внешний. Внутренний стоит неподвижно, внешний передвигается по часовой стрелке, на шаг вперед. Участники должны повернуться лицом друг к другу. Вам необходимо поздороваться по — разному. Итак:

поздороваться как:

- *незнакомые люди;*
- *хорошие друзья;*
- *поссорившиеся;*
- *стеснительные люди;*
- *как получившие пятерки по всем предметам;*
- *сердитые друг на друга;*
- *уверенные в себе люди;*
- *просто счастливые.*

4. Информирование.

Ведущий: Каждый из нас (как и любой другой человек) обладает собственным самосознанием.

Самосознание — это то, как люди видят самого себя. Оно состоит из отношения к себе, самоощущения и мыслей человека о себе.

Вспомните сказку А. С. Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях». Чтобы получить новую информацию о себе, царица доставала волшебное зеркальце и задавала ему вопрос: «Свет мой зеркальце, скажи, да всю правду доложи...» А как часто вы задаете эти вопросы себе? Как вы думаете, знаете ли вы себя? Вы начинаете большую и серьезную работу над собой. Но для этого надо понять, кто вы на самом деле!»

5. Упражнение «Что такое «Я».

Цель: построение адекватной Я – концепции.

Содержание

Ведущий предлагает обсудить в малых группах, а затем и в общем круге: «Что такое «Я»?»

Затем обобщает: «Я» — это чувства, мысли, тело, поступки, желания, мечты, душа, характер...»

6. Упражнение «Я – это...» и «Какой Я?»

Цель: принятие себя, прояснение Я – концепции.

Содержание

Участникам дается задание написать в рабочей тетради или на листочках 5 предложений «Я – это...», дополнив их существительными, характеризующими их. Затем — 5 предложений «Какой я?», дав ответ в виде 5 прилагательных.

Обсуждение проводится в малых группах, затем — в общем круге.

7. Упражнение – разминка «БИГ-МАК»

Цель: принятие другого.

Содержание

Инструкция: организуйте большой круг. Разбейте команду на пары и попросите каждую пару выбрать словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, один партнер говорит: «Биг», другой — «Мак»; один: «Ореховое», другой — «Масло» и т. д.). Затем объясните, что по условиям игры нужно закрыть глаза и не открывать их до конца события, и, кроме того, можно произносить только свое выбранное слово. Теперь ведущий перемешивает команду так, чтобы партнеры были далеко друг от друга. Партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг друга. Как только пара воссоединилась, отведите ее с пути тех, у кого глаза еще закрыты. По завершении задания каждая пара сообщает всем участникам свое словосочетание. Для этого упражнения очень важную роль играет площадка, которая должна быть большой.

Обсуждение

8. Упражнение « Скажи о себе что-нибудь хорошее»

Цель: психологический настрой на уверенность в себе.

Содержание

Ведущий: Каждый из вас вытаскивает из колоды карточку, на которой написано незаконченное предложение. Его надо закончить вслух.

Подростки отвечают по кругу. Карточек должно быть не меньше количества детей. Примеры незаконченных предложений:

1. Мне нравится, что я... (умный, ношу модные джинсы, быстро бегаю и др.).

2. Вчера я сделал хорошее дело... (убрал в комнате, выполнил задание, помыл посуду и др.).

3. У меня есть такое хорошее качество, как ... (доброжелательность, дружелюбие, умею постоять за себя, доброта и др.).

4. Меня можно похвалить, например... (я не плачу, помогаю родным и др.).

5. Я люблю заниматься... (вязанием, чтением, гулять, играть в компьютер).

6. Я люблю себя за то, что я ... (добрый, вежливый, умный и др.).

7. Я расскажу вам о своем хорошем поступке. Однажды... (уступила билет подруге, помогла старушке, отдала конфету маме и др.).

8. У меня есть хорошее качество (какое), которое помогает мне...

9. Мне очень нравится делать для знакомых, близких людей...

10. Я готов поделиться...

11. Я готов для своих друзей ...

После проведения каждый отвечает на вопрос: «Как я чувствовал себя, говоря о своих положительных качествах?».

9. Упражнение – разминка «Гром, ураган, землетрясение»

Цель: сплочение группы.

Содержание

Участники делятся на тройки (*первый, второй, третий*). В каждой тройке двое берутся за руки, образуя «домик», а третий становится между ними, это «житель домика». По команде ведущего «Гром!» «жители домиков» пытаются найти себе новые «домики» и забегают в центр новой пары. По команде «Ураган!» «домики» ищут себе новых «жителей». А по команде «Землетрясение!» все тройки распадаются и образуют новые. Задача ведущего – найти себе новую тройку. Тот, кто не успел найти новый «домик» или нового «жителя», становится ведущим.

10. Работа с метафорическими ассоциативными картами «Калейдоскоп»

Цель: формирование позитивного настроения. Каждый участник вытаскивает две карты: одна – это он сам, вторая – любой участник (по его выбору).

По *первой* карточке ребёнок рассказывает о себе, по *второй* – о своем выборе, не называя имени. Дети пробуют догадаться, о ком идёт речь.

11. Упражнение «Дух группы»

Цель: сплочение группы, формирование личностных качеств, позитивного настроения.

Содержание

Инструкция: (группа делится на две команды) в древности люди верили, что нас окружают разные духи. Дух воды — *водяной*; леса — *леший*; дома — *домовой*. А у нас есть дух группы. Сейчас каждая команда представит себе, как он выглядит, как двигается. А потом, когда группа *изобразит* этот дух, то *расскажет* от его имени, что он думает. На обдумывание *одна минута*. На показ и рассказ — *одна минута*.

Обсуждение

- В чем индивидуальность нашей группы?
- В чем схожесть и отличия духа группы?

Рефлексия

Работа с метафорическими ассоциативными картами «Цвета и чувства»

Инструкция: выберете две карточки, которые отражают ваше настроение на начало работы и на конец.

Занятие 2

«Я и другие»

Цель: Осознания учащимся своих индивидуальных личностных черт и сопоставление себя с окружающими. Формирование представления о роли общения в жизни участников и необходимости совершенствования навыков общения.

Материалы: бумага (формат А3); цветные карандаши, мелки, краски, кисти, вода, бумага (формат А4); простые карандаши, ручки, метафорические ассоциативные карты «Калейдоскоп».

Навыки, над которыми работаем:

- Умение сказать о своих чувствах другому
- Умение обратиться за помощью
- Умение замечать состояние других участников
- Умение контролировать свои эмоции
- Умение давать место другому

1. Погружение.

Ведущий: «Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение. Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать. Поднимите руку те, у кого в группе есть друзья. В тренинге есть одно важное условие: задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно, не кто лучше или быстрее, а чтобы сделали все».

2. Упражнение «Рисуем имя»

Цель: осознание своей ценности и уникальности, развитие положительного целостного образа Я, принятие себя.

Содержание: Для проведения этого упражнения потребуются: бумага (формат А3), цветные карандаши, мелки, краски, кисти, вода.

Дети сидят в общем кругу.

Ведущий: «Давайте закроем глаза, тихонечко посидим. А теперь каждый попробует представить свое имя, написанное на листе бумаги. Получше рассмотрите свое имя; какого цвета буквы, какие они, высокие или низкие, на что они похожи. А теперь откройте глаза и нарисуйте свое имя так, как вам захочется. Если рядом с именем вам захочется нарисовать что-нибудь еще, то это можно сделать».

Когда дети закончат рисование, они показывают свои рисунки друг другу. Ведущий просит детей по кругу объяснить выбор цветов и имени.

Обсуждение

- Почему у большинства возникли разные образы?

Каждый человек видит свое имя, мир вокруг него по – своему и имеет на это право, поэтому и картинки получились у всех разные.

3. Дискуссия «Наши сходства и различия».

Цель: принятие позиции другого.

Содержание

Ведущий задает вопрос всем участникам:

— Как вы считаете, люди похожи друг на друга? А чем они могут быть похожи? (характером, стилем жизни, манерой поведения, общими взглядами, тем, что живут на планете Земля и т.д.)

— Как вы думаете, с какими людьми проще общаться — с теми, кто похож на вас или с теми, кто от вас сильно отличается? С кем легче найти общий язык?

— А хотели бы вы, чтобы все люди были друг на друга похожи и во всем всегда понимали друг друга? Не было бы скучно жить в таком мире?

— А что будет, если все люди станут настолько разными и непохожими друг на друга, что у них не найдется ничего общего? Представьте себе это. — Смогут ли они тогда общаться между собой, что-то делать вместе?

Все мы в чем-то похожи друг на друга, а в чем-то сильно отличаемся. И это хорошо, потому что каждый человек — это маленькая вселенная, со своими особенностями и индивидуальными качествами.

4. Упражнение «Поменяйтесь местами, все те, кто...»

Цель: принятие себя и понимание позиции другого.

Содержание

Чтение притчи «Про ворону и павлина»

Ведущий: «Послушайте, пожалуйста, притчу про ворону и павлина».

«В парке дворца на ветку апельсинового дерева опустилась черная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в парк? Она выступает так важно, что можно подумать — это сам султан, а при этом у неё невероятно некрасивые ноги. А её перья! Что за жуткий голубой цвет! Такой цвет я бы никогда не надела! Она тянет за собой свой шлейф, как будто лиса». Ворона прекратила делать замечания и выжидательно замолчала.

Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, что я важничаю, потому, что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся и на шее появляется подбородок. В действительности я совсем не важничаю. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки. А на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

Обсуждение.

- В чем смысл этой притчи для каждого из вас?
- Какое толкование ей можно дать?

Итог:

Все люди по-разному воспринимают одну и ту же ситуацию. Это не плохо и не хорошо. Просто все мы разные, и понимание этого составляет основу хороших взаимоотношений с окружающими.

Несмотря на то, что люди очень разные, все мы в то же время в чём-то похожи. У каждого человека есть какие-то черты сходства и различия с другими людьми. Как бы выглядел мир, если бы каждый был похож на всех? Суть красоты — в её разнообразии!

5. Упражнение «Рекламный ролик»

Цель: развитие социальной перцепции, предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей.

Содержание

Инструкция:

- Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы множество раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление, какими разными могут быть презентации того или иного товара. Поскольку мы все — потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что здесь мы собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Наша задача — представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Все — как в обычной деятельности рекламной службы.

Но один маленький нюанс — объектом нашей рекламы будут являться... конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Придумайте, чем мог бы оказаться ваш протез, если бы его не угораздило родиться в человеческом облике. Может быть, холодильником? Или загородным домом? Тогда что это за холодильник? И каков этот загородный дом? Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Разумеется, в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и — истинные — достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика — не более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе.

При необходимости можете использовать в качестве антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам.

Участники тренинга выполняют работу и защищают свои рекламные проекты. Каждая команда должна, посоветовавшись, определить того, кого рекламировали конкуренты. Собрание должно проводиться в присутствии всех участ-

ников, т.к. в ходе рефлексии важно обсудить логику предлагаемых решений. Время на подготовку — десять минут.

Рефлексия.

6. Упражнение «Сходство и различие»

Цель: повышение уровня коммуникативной компетентности подростков, что способствует стимулированию социального развития и личностного роста, развитие наблюдательности и памяти.

Содержание

Участники разбиваются на пары. Каждая пара работает на одном листе бумаги. Этот лист бумаги учащиеся складывают пополам, на левой половине листа пишут сверху слово «сходства», а на правой – «различия».

Обсуждая, они совместно находят и записывают то, чем они похожи друг на друга, и то, чем они отличаются. Далее на другой стороне они рисуют две картинки, одна из которых изображает что-то одно, чем похожи, а другая — важное различие между ними.

Рисунки каждой пары предъявляются остальным участникам, и ребята должны отгадать, какие *черты сходства и различия* были изображены.

Обсуждение.

- *Что было сложнее: найти сходства или различия?*
- *Что из того, что объединяет с партнером и, напротив, является отличительной чертой, нравится больше всего?*

7. Упражнение – разминка «Дерево»

Цель: Развитие образной памяти, саморегуляция.

Содержание

Инструкция: Изобразите дерево, которое а) *растет на автостоянке;* б) *сгибается под тяжестью выпавшего снега;* в) *процает с последним листочком;* г) *весной;* д) *лютной зимой;* е) *свой вариант.*

8. Мандала (арт-терапия).

Цель: формирование целостной картины мира, развитие образной памяти.

Содержание

Ведущий: «Я предлагаю вам поработать с *мандалой*. Что такое мандала? Мандала — это схематическое изображение, вписанное в круг. Слово «мандала» в переводе с санскрита означает «*магический круг, круглый, диск, колесо, сфера, шар*». Это символическое выражение сущности, центра, источника энергии. Она помогает полностью расслабиться, способствует развитию образной памяти, целостному восприятию мира, распознаванию нюансов различных звуков, развитию интуиции и эмоционально-чувственного мира, т.е. становлению творческой личности. Открывает возможность для духовного роста личности, помогает стимулировать основные внутренние источники, включая механизмы саморегуляции. Это психологический преобразователь, помогающий человеку установить связь с самим собой. *Мандала — это карта внутреннего*

мира человека. Но вы будете создавать необычную мандалу, я её разделила на восемь фрагментов (секторов), каждый из вас возьмёт фрагмент (сектор) и попытается с помощью красок, восковых мелков, фломастеров, цветных карандашей (каждый выбирает, чем он будет работать) создать «свой образ», т.е. себя.

Во время работы постарайтесь не разговаривать друг с другом. Лишь в исключительных случаях можно шепотом что-то спросить и ответить.

➤ дайте возможность руке самой двигаться по кругу, самой брать «*понавившиеся*» ей цвета;

➤ не стремитесь искусственно создать шедевр. Важно сделать искренний рисунок, отражающий вашу внутреннюю жизнь. И чем более искренней и правдивой будет ваша *мандала*, тем больший эффект вы ощутите.

Для лучшего создания образа я предлагаю вам немного расслабиться и послушать красивую музыку.

Затем каждая группа «*собирает*» свою мандалу и рассказывает о ней. Объединение фрагментов в единый круг делает наглядной некую общую картину в группе, создает ощущение единства, формирует представление участников о себе как части группы и в то же время показывает, что каждый из участников — индивидуальность.

9. Упражнение «Подарки друзьям»

Цель: положительное завершение занятия.

Содержание

Ведущий: «Все любят подарки получать. Вот и сейчас каждому из нас подарят необычный подарок, но очень нужный. В качестве подарка может выступить все, что угодно. Например: «Я хочу подарить Кате шкатулку. В ней она найдет смелость, которая ей очень пригодится». Мяч бросается Кате. Все дети по кругу или по желанию «дарят» друг другу подарки. Игра заканчивается аплодисментами».

Рефлексия

10. Упражнение «Какая (ой) Я!» Работа с метафорическими ассоциативными картами «Калейдоскоп»

На столе лежат разные цветные карточки с яркими изображениями.

Инструкция: «Каждый участник вытаскивает карту и от имени карты рассказывает о себе, чем он отличается от других».

Занятие 3

«Границы — не клетка, а опора»

Цель: формирование у учащихся понятия «собственных границ личности» через самопознание.

Содержание

Материалы: метафорические карты «Дерево, как образ человека», «Границы и убежища»; обручи; ватман, цветные мелки; кинетический песок.

Навыки, над которыми работаем:

- Умение распознавать собственные чувства
- Умение дифференцировать существенные критерии в разных ситуациях
- Умение работать в микрогруппе
- Умение успешно действовать в ситуации неопределенности
- Умение находить ресурсы (внешние и внутренние)

1. Упражнение «Я – такое дерево» (работа с метафорическими картами «Дерево, как образ человека»).

Цель: формирование представления о себе.

Содержание

Карты раскладываются картинками вверх, каждый участник выбирает то дерево, про которое можно сказать: «*Это Я*», и обязательно должен прокомментировать свой выбор. Возможны комментарии других участников по поводу услышанного: кто кого как видит и почему.

2. Упражнение «Границы личности»

Цель: выработать навыки защиты собственных границ, умение отстаивать собственную позицию.

Содержание

Ведущий: «Мы вновь с вами убеждаемся, что все мы разные, каждый из вас неповторим, и давайте вспомним, что это *хорошо, потому что каждый человек – это маленькая вселенная со своими особенностями и индивидуальными качествами*. В жизни же нам приходится взаимодействовать друг с другом — дома, в школе, на улице, вступать в определенные отношения... Без этого жить в социуме просто невозможно. Я вам предлагаю разделиться на пары. У каждой пары свой лист определённого цвета. Встаньте, пожалуйста, на лист — это ваше пространство. Один из вас стоит на месте. Другой – будет исследовать ваше личное пространство. Затем меняетесь ролями. Пожалуйста, определитесь, кто из вас стоит на месте, а кто будет исследователем. Определились? Итак — «*исследователи*» сделайте один шаг навстречу напарнику.

- *Каждый из вас попробует прислушаться к себе, что вы чувствуете? Комфортно ли вам? Сделайте ещё шаг. Попробуйте прочувствовать свои ощущения. Ещё один шаг. Что сейчас чувствуете? Сделайте шаг и встаньте спиной к напарнику. Какие сейчас у вас ощущения?*

- *А теперь поменяйтесь ролями. И проделаем то же самое.*

- *Спасибо. Присаживайтесь.*

Вопросы для обсуждения:

- *Прошу вас поделиться, какие ощущения возникли у вас на разных этапах, менялись ли они?*

Варианты этого упражнения:

А) «*Навязчивый гость*»

Первый участник встает в круг (*обруч*) – это его территория; второй участник остается за кругом. Второй участник пытается разными способами

(криком, жалобами, обидными высказываниями, угрозами, лестью и т.д.) проникнуть внутрь круга. Ни в коем случае нельзя пересекать границу без разрешения владельца!

Задача владельца: отвечать «нет» на любые ухищрения «взломщика» и отследить, на какие действия или слова была внутренняя реакция согласия. На протяжении всего задания участники наблюдают за реакциями тела — своего и партнёра (кровь прилила к лицу, дыхание участилось или, наоборот, замерло, задергалась коленка, руки стали сжиматься в кулаки).

Обсуждение:

- Легко ли дался отказ?
- Было ли что-то, на что возникали телесные реакции?
- На какие жизненные ситуации это похоже?
- и др.

Комментарий

Весьма интересно наблюдать, как участники ходят у границы обозначенного ими пространства и доброжелательно беседуют со «взломщиком». Почему же они не могут его пустить? Для психолога такая прогулка свидетельствует о том, что «взломщик» смог бы мягко и без травматических последствий войти в круг.

Б) «Навязчивый хозяин»

Аналогичная ситуация, но теперь «владелец» просит войти внутрь круга, а тот, кто снаружи, отказывается, всегда говорит «нет».

Обсуждение:

- Легко ли дался отказ?
- Было ли что-то, на что возникали телесные реакции?
- На какие жизненные ситуации это похоже?
- и др.

Информирование

Ведущий: «Я вижу, вы все прочувствовали, что у каждого из вас есть свое личное пространство. Сегодня я предлагаю вам поговорить о его границах.

Итак, границы — это место, где заканчивается «пространство нашего Я» и начинается личное пространство другого». Существуют *физические и психологические (эмоциональные)* границы личности. Давайте вместе порассуждаем: Каково содержание этих понятий?

- Как вы понимаете, что такое *физические границы*?

- А *психологические (эмоциональные) границы*, что это по вашему мнению?

Мы определились, что *физические границы* — это *границы тела, зона физического комфорта*. Психологические границы как бы регулируют наши эмоции: с одной стороны, позволяют нам иметь свои чувства и права на их выражение, а с другой — понимать чувства других людей и уважать их.

А теперь давайте попробуем определить свои *психологические границы*.

3. Упражнение «Я, мой мир, мои границы...»

Цель: осознание собственных границ.

Содержание

Инструкция: Подойдите, пожалуйста, к столам. Возьмите цветные мелки.

На ватмане нарисуйте круг в том месте, где вам хочется.

- Нарисуйте ещё несколько кругов, рядом с ним. Это «Ваш мир».

- Обозначьте его границы: обведите «Свой мир» одной линией.

- Посмотрите, как индивидуальны эти миры. К кому хочется сходить в гости? Попробуйте договориться с этим человеком, можно ли зайти к нему в гости, в какое место он вас пригласит, что можно принести с собой, т.е. где и что можно дорисовать.

Вопросы для обсуждения:

• Расскажите о «Своем мире»: Что вы хотели нарисовать? Что получилось? Кто приходил к вам в гости, как вы чувствовали себя при этом? К кому вы ходили в гости? Как вы себя чувствовали?

Высказывание учащихся.

Ведущий: Посмотрите на общий рисунок. Чей мир вам кажется самым ярким, привлекательным? В чьи границы не хотелось вторгаться, разрушать их? Какой мир легче всего разрушить и почему?

Высказывание учащихся.

Ведущий: Спасибо большое за работу. Надеюсь, что вы задумались и станете более чувствительными к границам, с помощью которых каждый человек защищает «Свой мир», свою индивидуальность.

4. Притча об умении выстраивать границы

Ведущий: Послушайте, пожалуйста, притчу.

Цель: осознание собственных границ.

Содержание

«Однажды к убеленному сединами мудрецу пришла молодая и очень красивая девушка: — Что мне делать? — сквозь слезы пожаловалась она. — Я всегда стараюсь по – доброму обходиться с людьми, никого не обижать, помогать, чем могу, но часто вместо благодарности и уважения принимаю обиды и горькие насмешки, а то и откровенную вражду. Посоветуйте, что мне делать? Мудрец посмотрел на красавицу и с улыбкой сказал: — Разденься донага и пройдишь по городу в таком виде. — Да вы с ума сошли! — возмутилась красавица. Тогда мудрец открыл дверь и поставил на стол зеркало. — Вот видишь, — ответил он, — появиться на людях, обнажив своё красивое тело, ты боишься. Так почему ходишь по миру с обнажённой душой? Она у тебя распахнута, как эта дверь. Все кому не лень входят в твою жизнь и в добрых делах твоих, как в зеркале, видят отражение своих пороков. Не у каждого есть мужество признать, что кто-то лучше его. — Так что же мне делать? — спросила девушка. — Пойдём, я покажу тебе свой сад, — предложил старец. Водя девушку по саду, муд-

рец сказал: — Много лет я поливаю эти прекрасные цветы и ухаживаю за ними. Но я ни разу не замечал, как распускается бутон цветка, хотя потом я и наслаждаюсь красотой и ароматом каждого из них. Так и ты будь подобна цветку: раскрывай своё сердце перед людьми и не спеша, незаметно. Смотри, кто достоин быть тебе другом и творит тебе добро, кто поливает цветок водой, а кто обрывает лепестки и топчет ногами...»

Вопросы для обсуждения:

- *На какие мысли навела вас эта притча?*
- *О чем заставляет задуматься?*

5. Упражнение «Границы моего Я»

Цель: выработать навыки защиты собственных границ.

Содержание

Ведущий: «Ребята, вы в начале занятия выбрали свой образ, это ваше дерево, отражающее вашу личность, ваше Я. Эту карту положите в центр, а вокруг разместите карточки из колоды «Границы и убежища», которые обязаны «защитить» центральную карту».

Вопросы для обсуждения:

- *Что именно вы защищаете? В чём сила?*
- *Какие участки границ вы обязаны усилить, ужесточить?*
- *Где в границах «дыры»?*
- *Как можно их заделать?*

6. Упражнение «Ресурс» (кинетический песок)

Ведущий: «Я вижу, что вы все по-разному пытаетесь защитить свои границы, кто-то их усиливает, у кого-то есть «дыры», и нужно подумать, что с этим делать. Как вы думаете, что необходимо каждому из вас для формирования, защиты своих границ? Правильно, каждому необходимы ресурсы. У каждого из вас они есть, у всех они разные, у каждого свои. Это источник, из которого мы черпаем силу для защиты «Своего мира», его границ.

Возьмите песок в руки, повзаимодействуйте с ним, почувствуйте его, согрейте своим теплом. А теперь представьте себе «образ» ресурса, который позволит вам защитить границы «Своего мира», создайте его».

Рефлексия

• *Расскажите, пожалуйста, что это за ресурс и как он поможет вам в защите ваших границ?*

Психолог: Мы сегодня с вами работали со своими физическими и психологическими границами, и очень хочется, чтобы они стали для вас не клеткой, а опорой для того, чтобы комфортно ощущать себя в «Своем мире», а ваш ресурс позволил сохранить их нерушимыми. Удачи вам!

Занятие 4

«Конфликты и способы выхода из конфликтных ситуаций»

Цель: знакомство с понятием «конфликт», видами конфликтов и способами их разрешения, актуализация опыта переживания конфликта, осознание специфики поведения в конфликте подростков и детей, развитие коммуникативных навыков; социальной компетентности.

Задачи:

- Развитие навыков сотрудничества.
- Отработка навыков бесконфликтного поведения.
- Развитие доброжелательности, эмпатии, толерантности, этических норм поведения.

Материалы: мягкий мячик, «парашют», вырезанное из бумаги «сердце», ручки, анкеты, лепестки к «цветику - семицветику», «ситуации», световые столы, флипчарт, маркеры.

Навыки, над которыми работаем:

- *Умение дифференцировать существенные критерии в разных ситуациях*
- *Умение выбирать эффективную стратегию поведения*
- *Умение отстаивать свою позицию*
- *Умение задавать вопросы*
- *Умение вступать в обсуждение*
- *Умение принимать решения*

1. Упражнение «Самопредставление»

Ведущий: «По моему сигналу «начали» громко назовите своё имя и улыбнитесь».

Актуальность темы:

Конфликт — неизбежное явление социальной жизни. Как решить проблему возникающих и назревающих конфликтов, как предотвратить их, как управлять им — вот вопрос, стоящий перед современным человеком. *Истина, как известно, рождается в споре.* Но что делать, если дискуссия грозит перерасти в безобразную ссору с вытекающими неприятными последствиями? Решение подобной проблемы нельзя полностью возлагать на одну из сторон. Только совместными усилиями можно найти выход из сложившейся ситуации. Вместе с тем, признавая конфликт нормой общественной жизни, психологи подчеркивают, что создание механизмов психологического регулирования и разрешения конфликтных ситуаций, формирование умений грамотно выбрать стратегию поведения в конфликтной ситуации для воспитателя крайне важны.

«Ничто так не показывает превосходство характера, как хорошее поведение в конфликте, которого нельзя избежать».

Генри Тейлор

2. Упражнение «Ассоциации»

Цель: сформировать понятие конфликта.

Содержание

Работа по кругу. Каждый называет ассоциацию к слову «конфликт», т.е. те слова, которые приходят на ум при слове конфликт. Все ассоциации записываются на доске, затем идёт обсуждение. Ведущий подводит к двойственности конфликта, т.е. выделяет как *минусы*, так и *плюсы*.

Плюсы

- конфликт вскрывает «слабое звено» во взаимоотношениях;
- дает возможность увидеть скрытые отношения;
- дает возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение;
- позволяет пересмотреть свои взгляды на привычное;
- способствует сплочению коллектива при противостоянии с внешним врагом.

Минусы:

- отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям;
- нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины — ухудшение социально-психологического климата;
- сложное восстановление дружеских отношений;
- представление о победителях или побежденных как о врагах;
- временные потери: на 1 мин. конфликта приходится 12 мин. после-конфликтных переживаний.

3. Упражнение «Нарисуй конфликт» (с использованием световых столов)

Цель: дать представление о конфликтах.

Содержание

Участникам предлагается нарисовать в виде образа, символа — «конфликт» на «световых столах» (показать приёмы рисования).

Вопросы:

- *О чём говорят получившиеся образы?*
- *Какой символический смысл они несут?*
- *Что нового сообщили вам изображения?*

Информирование

Конфликт — противоречия и разногласия, возникающие между людьми из-за несовпадения их взглядов, интересов, установок, стремлений.

Конфликт — это явления, возникающие в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей, потребности одного человека.

Причины возникновения конфликтов:

Конфликтогены — слова, действия, поступки, могущие привести к конфликту (например, неучливое обращение не всегда приводит к конфликту, думаем, что «сойдет») — на слова в наш адрес мы отвечаем более сильным словом.

4. Упражнение «Парашют»

Цель: демонстрация конфликта в игровой форме.

Содержание

Для упражнения используется большой *разноцветный парашют*, который равномерно натягивается всеми участниками. Ведущий предлагает задания:

➤ *Прокатить шарик по окружности парашюта так, чтобы он ни разу не упал ни в одну лузу.*

➤ *Совместными усилиями «загнать» шарик в указанную лузу.*

➤ *Один человек берет шарик и говорит, в какую лузу хочет его «загнать». Все остальные участники ему активно мешают, наклоняя парашют в обратную сторону, встряхивая его и т.д.*

➤ *Другой участник также старается «загнать» шарик в выбранную лузу, все остальные участники остаются безразличными, не пытаясь ни помочь, ни помешать игроку.*

➤ *Команда делится на две подгруппы: каждая подгруппа старается «загнать» свой шар в определенную лузу (цвет).*

В конце упражнения проводится обсуждение, ведущий задает вопросы:

➤ *Как прошла часть упражнения, когда мячики совместными усилиями загонялись в лузы?*

➤ *Каково было участнику, которому все мешали?*

➤ *Каково было участнику, к действиям которого остались равнодушны?*

➤ *Какие возникали чувства, когда команда мешала вам загнать свой шар?*

Информирование

В ходе игры вы наглядно продемонстрировали, каким образом разворачивается конфликт. В противоборство была вовлечена вся группа. Хорошо, что эта была игра. Но в жизни бывает совсем по – другому. И тогда конфликт будет *деструктивным*.

Конфликты могут быть *конструктивными* — это когда возникают новые связи, взаимодействия. Конструктивное разрешение конфликтов является источником развития личности человека; оно способствует обогащению внутреннего мира человека и его социального опыта. Рекомендации для конструктивного разрешения конфликта — *контроль эмоций*. И *деструктивные* — когда разрушаются все связи, отношения.

Самое страшное в конфликте — это чувства, которые испытывают люди друг к другу.

5. Упражнение «Сердце»

Цель: показать причины возникновения конфликта и его последствия.

Содержание

Вопрос: «С кем вы конфликтуете чаще всего?» (работа идёт по кругу)

Конфликты происходят:

- между поколениями;
- между родителями и детьми;
- между сверстниками;
- между учителем и учеником;
- внутри себя (*внутриличностный конфликт*)

На доске вывешивается «сердце», каждый участник берёт стрелу, на ней он должен написать, что является, по его мнению, причиной конфликта. Каждая стрела помещается на «сердце». На доске — «сердце», пронзённое стрелами.

Можно добавить следующие стрелы, если подростки не нашли все причины.

- оскорбление;
- непонимание;
- грубость;
- неприятие вашего мнения;
- неприятие прав;
- желание быть независимым;
- несовпадение взглядов, мнений;
- невладение эмоциями;
- непослушание;
- пренебрежение советами.

6. Упражнение «Яблочко и червячок»

Цель: выявление стратегий поведения в конфликте.

Содержание

Ведущий (мягко и спокойно): сядьте поудобнее, закройте глаза и представьте на минуту, будто вы — яблоко. Спелое, сочное, красивое, ароматное, наливное яблоко, которое живописно висит на веточке. Все любят вас, восхищаются. Вдруг откуда ни возьмись подползает к вам червяк и говорит: «Сейчас я тебя буду есть!». Что бы вы ответили червяку? Откройте глаза и запишите свой ответ.

Информирование

Конфликтные ситуации вызывают у людей определенные негативные чувства. Для того чтобы конфликты не имели негативных последствий, их нужно уметь разрешать. Без конфликтов жизнь невозможна, поэтому их необходимо *конструктивно* разрешать.

Психолог К. Томас выделил *пять* основных стилей разрешения конфликта.

Уход (избегания) — человек не отстаивает свои права, не хочет сотрудничать, просто уходит от конфликта, стремится выйти из конфликтной ситуации, не разрешая её. Испытываемые при этом чувства: *затаенный гнев, депрессия*. Обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений.

Приспособление — человек действует совместно с партнёром по общению и не пытается отстаивать свои интересы. Изменение своей позиции, сглажи-

вание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что всё в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести.

Конкуренция (соперничество, силовое решение борьбы) — человек, использующий этот стиль, активен и предпочитает разрешить конфликт естественным путем. Он не заинтересован в сотрудничестве с другими, но способен на волевые решения. Соперничество, открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой не прав, попытки перекричать его, применить физическое насилие. Требование беспрекословного подчинения, попытки перехитрить, призвать на помощь союзников, шантаж разрывом отношений.

Компромисс — партнёры по общению сходятся на «золотой середине», т.е. на частном удовлетворении интересов каждого. Урегулирование разногласий через взаимные уступки. Поддерживаются дружеские отношения, предмет спора делится поровну.

Сотрудничество (поиск нового решения) — человек активно участвует в разрешении конфликта и отстаивает свои интересы, но при этом учитывает и интересы партнёра. Выход из конфликта достигается путем замены предмета спора на равнозначные или более ценные.

Ведущий: вернёмся к нашему яблоку и червяку, с помощью этого упражнения найдем те стратегии, о которых мы сейчас с вами узнали, например:

1. Конкуренция: «*Сейчас как упаду на тебя и раздавлю!*»

2. Избегание: «*Вон посмотри, какая там симпатичная груша!*»

3. Компромисс: «*Ну хорошо, откуси половинку, остальное оставь моим любимым хозяевам!*»

4. Приспособление: «*Такая, видимо, у меня доля тяжкая!*»

5. Сотрудничество: «*Посмотри, на земле есть уже упавшие яблоки, ты их ешь, они тоже вкусные!*»

Обсуждение

7. Тест «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации» (см. приложение).

Ведущий: Ребята! Постарайтесь искренне ответить на вопрос: «*Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации или споре?*». Если вам свойственно то или иное поведение, поставьте соответствующее количество баллов после каждого номера ответа, характеризующего определенный стиль поведения.

Если подобным образом вы ведете себя:

Часто — поставьте 3 балла;

От случая к случаю — 2 балла;

Редко — 1 балл.

Вопрос: «*Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации?*»

Ответы:

1. *Угрожаю или дерусь.*

2. *Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней, как со своей.*

3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю, во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем — категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему...
11. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Обработка результатов теста. Подсчитайте количество баллов под номерами 1, 6, 11 - это тип поведения «А». Когда мы подсчитаем баллы по всем показателям, вы узнаете характеристику разных типов поведения в конфликтной ситуации и определите свой стиль.

Тип «А» — сумма баллов под номерами 1, 6, 11.

Тип «Б» — сумма баллов под номерами 2, 7, 12.

Тип «В» — сумма баллов под номерами 3, 8, 13.

Тип «Г» — сумма баллов под номерами 4, 9, 14.

Тип «Д» — сумма баллов под номерами 5, 10, 15.

Если вы набрали больше всего баллов под буквами: «А» — это «жесткий тип решения конфликтов и споров». Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало вы стремитесь выиграть. Это тип человека, который всегда прав. «Б» — это «демократичный» стиль. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищите решения, которые удовлетворили бы обе стороны. «В» — «компромиссный» стиль. С самого начала вы согласны на компромисс. «Г» — «мягкий» стиль. Своего противника вы «уничтожаете» добротой. С готовностью вы встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей. «Д» — «уходящий» стиль. Ваше кредо — «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

Ведущий: Сейчас, когда вы знаете ваши результаты, я предлагаю проанализировать самостоятельно результаты тестирования, соотнести их с самооценкой своего поведения.

8. Упражнение «Ситуации»

Цель: обучение выбору эффективных стратегий разрешения межличностных конфликтов, позволяющих не только конструктивно решать возникающие проблемы, но и сохранять отношения людей.

Содержание

Ведущий: Разделимся на три группы. Каждая группа получает задания (выбираются наиболее типичные конфликтные ситуации). Необходимо обсудить конфликтную ситуацию, предложить найти выход из этой ситуации.

Ситуация № 1

Ты хочешь сегодня подольше погулять, а родители не разрешают, между вами возник конфликт.

Ситуация № 2

В класс пришла новая девочка. Очень симпатичной внешности, хорошо одевается, хорошо учится, отличается неординарностью и своеобразностью. Девочка сразу же заняла ведущие позиции перед одноклассниками – мальчишками. Естественно, девочкам в классе эта ситуация не нравится. Сначала «новенькая» была предупреждена о том, что если она будет так воображать, то ей в этом классе не учиться. Но ничего не изменилось. Ее встретили на улице, и состоялся предметный разговор. Она же в ответ заявила, что ее не интересует мнение девочек. Как добиться понимания?

Ситуация № 3

На перемене ты дал другу свой новенький, только что купленный мобильный телефон. Он вышел с ним в коридор, а ты остался в классе. Когда ты вышел в коридор, то увидел, что друг собирает с пола разломанный корпус твоего телефона. Оказывается, его толкнули пробегающие мимо ребята, и он уронил телефон, а сам он ни в чем не виноват. Ты знаешь, что тебя будут ругать родители. Что делать? Как не испортить отношения с другом? Как объяснить все родителям?

9. Упражнение «Другими словами»

Цель: формирование коммуникативных навыков.

Содержание

Задание: перефразировать неконструктивные раздражающие и обидные высказывания «Вы должны...», «Это Ваша обязанность...», «С Вами невозможно разговаривать...», «Вы безответственный человек...» на конструктивные.

Например: «Вы должны принести мне тетрадь» — «Я была бы рада, если бы Вы принесли мне тетрадь».

- *Он должен заботиться обо мне.*
- *Ты не должна была ходить на ту вечеринку.*
- *Ты должна была предвидеть возможные трудности*
- *Меня заставили.*
- *Он — упрямый осел.*
- *Он меня унизил.*
- *Прекрати меня злить!*
- *Ты должна мне дать программу, книгу...*

Ответы:

- *Мне хочется, чтобы он заботился обо мне.*
- *Я бы предпочел, чтобы ты не ходила на вечеринку.*

- *Мне хотелось, чтобы ты предвидела возможные трудности.*
- *Я не сумела отказаться.*
- *Я не смог его убедить.*
- *Мне было неприятно.*
- *Я начинаю злиться.*
- *Мне хотелось бы, чтоб ты дала мне программу, книгу*

10. Упражнение «Цветик – семицветик»

Цель: выявление стратегий социально одобряемого поведения, формирование коммуникативной культуры.

Содержание

Каждому участнику выдается лепесток, на котором пишут те чувства и качества, которые препятствуют вовлечению в конфликт.

- *Любовь*
- *Терпимость*
- *Благородство*
- *Требовательность к себе*
- *Чувствительность*
- *Тактичность*
- *Внимательность*
- *Сочувствие*
- *Гармония*

11. Упражнение «Рисуем чувство»

Цель: формирование умения договариваться в условиях столкновения интересов.

Содержание

Каждый участник используя «световой стол», рисует то *чувство* (образ, символ), которое, по его мнению, сможет помочь в конфликте.

Обсуждение

12. Прочтение притчи

Цель: формирование позитивного восприятия при решении проблемных ситуаций.

Содержание

Ведущий: «Я хочу рассказать вам одну притчу:

«Однажды солнце и ветер поспорили, кто из них сильнее. Вдруг они увидели путешественника, что шагает по дороге, и решили: кто быстрее снимет его плащ, тот сильнее.

Начал ветер. Он стал дуть что есть силы, стараясь сорвать плащ с человека. Он задувал ему под ворот, в рукава, но у него ничего не выходило. Тогда ветер собрал последние силы и дунул на человека сильным порывом, но человек только лучше застегнул плащ, съежился и пошел быстрее.

Тогда за дело взялось солнце. «Смотри, — сказала оно ветру. — Я буду действовать по-иному, ласково». И действительно, солнце начало нежно пригревать путешествуящего спину, руки. Человек расслабился и подставил солнцу свое лицо. Он расстегнул плащ, а потом, когда ему стало жарко, то и совсем его снял.

Так солнце победило, действуя по-доброму, с любовью».

Ведущий: «Мне очень хочется надеяться, что и вы будете побеждать в любых конфликтных ситуациях, действуя по-доброму и с любовью, и у вас обязательно все получится!

Занятие 5

«Путешествие в мир эмоций и чувств»

Цель: отработать навыки выражения своих чувств и эмоций, проявлять и показывать свой эмоциональный мир.

Задачи:

- познакомить с различными эмоциональными состояниями;
- развить способности понимать эмоциональное состояние другого человека, выражать своё состояние;
- снять эмоциональное напряжение.

Материалы: песочница, миниатюрные фигурки; «кинетический песок»; мягкий мячик; цветные карандаши, листы со «сказочным героем»; анкета; метафорические карты «Огонь, мерцающий в сосуде».

Навыки, над которыми работаем:

- *Умение сказать о своих чувствах другому*
- *Умение обратиться за помощью*
- *Умение замечать состояние других участников*
- *Умение контролировать свои эмоции*
- *Умение выдерживать стрессовую ситуацию*

Ведущий: Наше сегодняшнее занятие посвящено эмоциям, поскольку эмоции играют важную роль в жизни человека: они помогают воспринимать действительность и реагировать на неё.

Что такое эмоция? Эмоции возникают в результате общения человека с другими людьми. Эмоции — это средство, с помощью которого мы контактируем друг с другом. Это реакция организма на внешние и внутренние раздражители. Содержательную сторону эмоций выражают чувства — это выраженное переживаемое человеком отношение к окружающей действительности.

1. Упражнение «Мои чувства»

Цель: формировать умение распознавать свои чувства.

Содержание

Продолжи...

- 1. Я радуюсь, когда...*
- 2. Я грущу, когда...*
- 3. Я нервничаю, когда...*

4. Я спокоен (спокойна), когда...
5. Я чувствую себя виноватым (ой), когда...
6. Я злюсь, когда...
7. Я боюсь, когда...
8. Я счастлив, когда...
9. Я раздражаюсь, когда...
10. Я беспомощен, когда...
11. Я воодушевлен, когда...
12. Я ликую, когда...
13. Я безмятежен, когда...

2. Упражнение «Мир моих эмоций» (работа с песком)

Цель: учить распознавать эмоциональное состояние, повышать уровень самоконтроля.

Содержание

Инструкция: Выберите любые положительную и отрицательную эмоции, важные для вас, найдите фигурки, которые, по вашему мнению, отражают эти эмоции, и поставьте в песочницу.

Беседа по кругу с каждым из участников.

➤ *Почему для этой эмоции ты выбрал именно эту фигуру?*

Вспомни ситуации, в которых отрицательная эмоция принесла пользу.

Вспомни ситуации, в которых положительная эмоция принесла вред.

Обсуждение

Участники приходят к выводу, что все эмоции и чувства важны и необходимы человеку.

Используя дополнительные фигурки, создайте «мир» для своих эмоций.

Обсуждение

3. Упражнение «Раскрась свои чувства» (диагностическое)

Цель: выявление через цветовую гамму уровня тревожности, коммуникативных способностей.

Ведущий: «Перед вами лист с изображением человека. Представьте себе, что этот человек — сказочный герой, в которого вы превратились. Он, как и сказочный герой, может испытывать разные чувства, и эти ощущения живут в разных частях его тела. Раскрасьте эти чувства.

Радость — жёлтым

Счастье — оранжевым

Удовольствие — зелёным

Гнев, раздражение — ярко-красным

Чувство вины — коричневым

Страх — черным.»

Обсуждение

4. Упражнение – разминка «Испорченный видеомаягнитофон»

Цель: научиться распознавать эмоции.

Содержание

Инструкция: Работа идет по кругу. Дети сидят, повернувшись за спину вперёд сидящего с закрытыми глазами. Ведущий задумывает «эмоцию» и передаёт её тому, кто сидит впереди; тот передаёт полученную эмоцию следующему и т.д. В конце игры должен получиться результат.

Обсуждение

- *Почему в конце получился не тот результат?*

5. Упражнение «Колесо»

Цель: осознать свои чувства и эмоции в разных местах своей жизни.

Содержание

Участники выбирают место около песочницы, рисуют на песке круг (колесо), делят колесо на сферы (4 части): «школа», «учеба», «дом», «я и друзья». В каждый сектор помещают фигурки с теми эмоциями и чувствами, которые возникают в школе, на уроках, дома и с друзьями.

Обсуждение

6. Дискуссия

Обсуждение в группе строится вокруг следующих вопросов:

- *Бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства?*
- *Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?*

6. Упражнение «Польза и вред эмоций»

Цель: развитие умения анализировать собственное эмоциональное состояние как средство для достижения личных жизненных целей.

Содержание

Инструкция: Группа делится на две подгруппы. Каждая группа получает карточку, на которой написаны названия двух эмоций.

Подросткам надо подумать и обсудить, что хорошего и что плохого связано у них с указанными эмоциями, и заполнить таблицу.

| Эмоция | Её польза | Её вред |
|--------|-----------|---------|
| | | |
| | | |

Обсуждение

8. Прочтение сказки

Цель: распознавание и понимание чувств.

Содержание

Ведущий: Послушайте интересную сказку про наши чувства.

«Конечно, всем приятнее видеть и встречать в Волшебной стране слуг Короля по имени Радость, Удовольствие, Интерес, а Злость, Обиду, Страх встречать неприятно. Но мы ведь с вами знаем, что они тоже верные слуги Короля. Однако не все подданные Короля так считали. Некоторые стали говорить: «Зачем нам эти противные Злость, Страх, Обида? Когда они приходят, мы ссоримся, деремся, нам очень неприятно. Давайте подговорим Короля, чтобы он выгнал этих слуг из страны!»

Но Король был мудр и не слушал своих подданных. Но если о нас за глаза говорят плохо, перешептываются и перемигиваются за нашей спиной, мы это чувствуем? Конечно! Нам будет приятно или неприятно? Конечно, неприятно! А когда нам неприятно, мы какие дела будем делать быстрее: хорошие или плохие? Многие люди, когда о них плохо говорят, обижаются и совершают не очень хорошие поступки. Так случилось и в нашей чудесной Стране Чувств...

Темной ночью на краю леса встретились слуги по имени Обида, Злость и Страх. Обида, обиженно поджав губы, рассказывала о том, что их хотят выгнать из страны. «Им, видите ли, без нас лучше живётся! Мы им, видите ли, совсем не нужны!» — фыркала Обида, а слуга по имени Злость сжимал кулаки: «Мы им покажем, что мы можем! Вот посадим Короля в темницу да будем править страной, вот они у нас попляшут!»

И вот заговорщики пробрались во дворец, схватили Короля и бросили его в темницу. Когда на следующее утро придворные, по своему обыкновению, собрались в тронном зале, они замерли в ужасе и изумлении. На королевском троне сидел слуга по имени Страх. Он пытался надеть на свою голову корону, но она была волшебной и сползала. Тогда слуга по имени Злость со злостью кинул её под трон.

Как вы думаете, какой был первый указ нового правителя? Да, было решено объявить войну соседнему государству. Кроме того, отныне каждому жителю королевства надлежало доносить на своих соседей, решать все споры с помощью кулаков, пугать друг друга всевозможными неприятностями. Представляете, какая жизнь настала в стране, тем более, что слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес были изгнаны?

Итак, к власти пришёл самозванец, в стране начались разруха и бедствия. Только так и может произойти, если у власти находятся Злость или Страх.

А наши изгнанники, слуги Короля — Радость, Удовольствие, Интерес, что же стало с ними? Конечно, их сердце не могло вынести такого страшного зрелища. Они вспомнили, что далеко-далеко за горами, за долами, живёт волшебница по имени.... Как вы думаете, какое её имя? Конечно же, волшебницу зовут Любовь!

Ах, и нелегко же путь к волшебнице! Сколько испытаний пришлось пережить верным слугам Короля! Сразиться с ужасными людоедами, гигантскими муравьями, пройти через Черный лес.... Но они дошли до царства Любви. Умывшись из колодца, почувствовали невероятный прилив сил и ликования. Сомнений не было — они ощутили Любовь.

Волшебница дала путешественникам сосуд с Любовью, чтобы они отнесли его своему повелителю. Ведь в этом было спасение их страны.

Путь назад был уже не таким тяжёлым. Тем более, что верных слуг Короля окрыляла Любовь. Но наша история не закончилась. Слушайте, что было дальше. Конечно, путь домой легче, чем из дома. Тем более, если несёшь сосуд с Любовью! Итак, слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес добрались до своей страны, нашли темницу и освободили Короля. Только повелитель пригубил из сосуда с Любовью, как к нему вернулись силы, уверенность, мужество и мудрость. Царственный поступью он отправился в тронный зал. Как только самозванцы – слуги по имени Обида, Злость и Страх — увидели Короля, они затрепетали и бросились на колени. А придворные зашипели: «Вот, Ваше Величество, мы же говорили вам, надо было избавиться от этих слуг, и ничего бы не было!»

Но Король остановил их: «Дело не в моих слугах, дело в дурных мыслях и разговорах! Я даю вам три дня срока, пусть они сами решат: покинуть нашу страну или найти в ней себе достойное применение. Так сказал великодушный Король. Через три дня слуги по имени Злость, Обида и Страх пришли к Королю и сказали: «Ваше Величество! Простите нас и вы, жители королевства! Мы вспомнили о своем качестве Меры и поняли наше назначение в стране. Позвольте нам построить свои дома на границе вашего государства!»

«Почему же на границе?» — удивился Король. И вот что сказали слуги: «Слуга ваш по имени Страх самый чуткий, самый осторожный, он издалека чувствует опасность и сможет Ваше Величество предупредить вовремя. Вы будете иметь время на то, чтобы достойно встретить опасность или предотвратить её. Слуга по имени Злость придаст вам силы для борьбы с врагом, сможет быстро наказать обидчика. Слуга по имени Обида чуток к дурным мыслям и разговорам, он будет охранять ваше достоинство и предотвращать недостойные действия». Король согласился, и с тех пор королевство жило в мире и согласии».

Обсуждение.

9. Упражнение «Волшебный зоопарк» (работа с «кинетическим» песком)

Цель: тренировка умения конструктивно выражать свое эмоциональное состояние; обучение приемам расслабления; создание позитивного эмоционального фона в группе.

Содержание

Инструкция: Представить себе любого животного, сделать из песка какую-то часть, желательно, чтобы ее трудно было узнать. Дальше по часовой стрелке каждый участник добавляет какую-то часть, в результате получается коллективное животное. Участники могут изменить его по желанию.

Обсуждение

- *Какое животное было задумано?*
- *Понравилось ли животное, которое получилось?*
- *Какие чувства и эмоции возникают у вас, глядя на это животное?*
- *Понравилось данное упражнение и почему?*

Рефлексия

Работа с метафорическими картами «Огонь, мерцающий в сосуде»

Инструкция: «А сейчас вы сами попробуйте найти свое настроение с помощью карт»

- *Выберите сосуд, который был бы похож на вас.*
- *Выберите карты (из фонов) похожие на ваше настроение. Расскажите о своем выборе.*

Литература

1. Грецов, А. Г. Психологические тренинги с подростками [Текст] / А. Г. Грецов. — СПб.: Питер, 2008. — 368 с. — (Серия «Книги А. Грецова»).
2. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (7–8 классы) [Текст] / Кривцова С. В., Рязанова Е. А., Пояркова Е. А., Байдакова О. И., Зеликман Ю. А., Крыжановская С. С., Лунин В. В.; под ред. С. В. Кривцовой, Д. В. Рязановой. — М.: Генезис, 2016. — 226 с.
3. Сакович, Н. А. В поисках силы. Настольный сказконавигатор для работы с подростками [Текст] / Автор-составитель Н. А. Сакович — СПб.: Речь, 2012. — 256 с.
4. Школьный психолог [Текст]: методическая газета для педагогов-психологов. — М.: ИД «Первое сентября». — 2014. — № 6.
5. Школьный психолог [Текст]: методическая газета для педагогов-психологов. — М.: ИД «Первое сентября». — 2015. — № 12. — 47 с.
6. Юдина, И. Г. Когда не знаешь, как себя вести... Тренинг устойчивости подростков к коммуникативному стрессу [Текст]: практическое пособие / И. Г. Юдина. — М.: АРКТИ, 2007. — 64с. — (Школьное образование).

Глава 2. Региональные практики работы педагога-психолога

2.1. Использование стабилотрии и биологической обратной связи по опорной реакции в работе с детьми с ОВЗ при нарушениях опорно-двигательного аппарата

Сертификат участника открытого конкурса программ и практик социокультурной реабилитации инвалидов в номинации «Шаг вперед» (операторы: Министерство просвещения РФ, Министерство культуры РФ, Министерство труда и социальной защиты населения РФ, г. Москва, 2018)

О. В. Лабазова

Целевая аудитория: дети и подростки от 6 до 18 лет, имеющие ограниченные возможности здоровья и/или проблемы сохранения равновесия, ориентации, координации движений в вертикальной стойке, ходьбе и других действиях.

Цель: развитие и своевременная коррекция психофизических качеств детей, имеющих ограниченные возможности здоровья и/или проблемы сохранения равновесия, ориентации, координации движений в вертикальной стойке, ходьбе и других действиях, посредством использования инновационного оборудования — стабилотрической платформы с применением метода биологической обратной связи по опорной реакции.

| <i>Задачи</i> | <i>Ожидаемые результаты</i> |
|---|---|
| Своевременно развивать и корректировать психофизические качества детей | Позитивная динамика психофизических качеств детей, психоэмоционального состояния |
| Способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей | Повышение и обогащение уровня физической подготовленности детей |
| Способствовать формированию осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании | Формирование осознанной потребности в двигательной активности и физической выносливости |
| Расширять спектр двигательных навыков | Позитивная динамика развития двигательных навыков, увеличение объема движений, улучшение координации движений |

Структура

Форма занятий — индивидуальная. Структура тренинговых занятий в рамках практики включает в себя следующие части:

1. Ритуал приветствия
2. Комплекс упражнений постуральной гимнастики и/или занятий на равновесие (на фитболах или без) и/или комплекс упражнений на снятие мышечных зажимов (растяжки, дыхательные и релаксационные упражнения,

самомассаж). *Техники и упражнения подбираются индивидуально с учетом показаний и противопоказаний.*

3. Вводная предтренинговая диагностика.

4. Тренинг(и) на стабилметрической платформе с использованием метода БОС по опорной реакции.

5. Итоговая посттренинговая диагностика.

6. Ритуал завершения занятия.

В основе метода биологической обратной связи лежит возможность регулирования произвольных функций с помощью систем внешней обратной связи. Таким образом, методики, использующие биологическую обратную связь (БОС), позволяющую регулировать тончайшие изменения физиологических процессов, дают возможность обучить ребенка навыкам сознательного регулирования физиологических процессов. Принцип, на котором основана биологическая обратная связь, требует активного участия ребенка в изменении его состояния. Биологическая обратная связь представляет собой метод, посредством которого информация о биологической деятельности человека собирается, обрабатывается и посылается обратно к нему так, что он в результате сможет изменить эту деятельность. Создается «петля обратной связи», которая участвует в регуляции многих функций человеческого организма.

Биологическая обратная связь — это метод обучения произвольной регуляции различных физиологических функций и двигательных актов посредством их визуальной или звуковой репрезентации в реальном режиме времени. Метод БОС использует так называемый принцип «физиологического зеркала», когда посредством специальных аппаратных средств пациент получает прямую информацию о различных физиологических функциях. Как правило, используются два сенсорных канала— зрительный и слуховой. Информация может быть представлена в различной форме: специальные мультимедийные игры, тренажеры и другие задания. Поэтому испытуемый может, в зависимости от вида репрезентации, видеть и слышать, в том числе и не осознаваемые физиологические функции. Образование такого канала обратной связи позволяет испытуемому обучаться как произвольной регуляции данной функции, так и произвольной, т.е. без участия сознания. Для реализации метод БОС требует, как минимум, наличия аппаратного средства получения физиологического параметра и средства его адекватной репрезентации для пациента посредством визуальных и (или) звуковых стимулов.

БОС на основе стабилметрических параметров. Регистрируемые параметры (положение ЦД и его колебания) выводятся в различном виде на экран монитора или вызывают изменения зрительного и звукового сопровождения на мультимедийном мониторе. Таким образом, испытуемый в процессе работы на таком тренажере управляет происходящими на экране компьютера движениями своего тела. Испытуемый сам начинает выполнять роль игрового манипулятора. Для проведения БОС посредством стабилметрических параметров используют различные способы визуализации: статокинезиограммы, стабиллограммы или их эквиваленты, в реальном масштабе времени. Испытуемый мо-

жет видеть перемещения собственного центра давления на экране монитора. В этом случае имеются две степени свободы (движения по вертикали и горизонтали), поэтому представление различных маркеров, целей и других препятствий и стимулов позволяет легко организовать задания на удержание ЦД в определенной зоне или координаторные. Такая тренировка обладает высокой эффективностью, даже если испытуемому просто дается визуализация перемещений ЦД. После нескольких тренировок по две минуты стабильность баланса возрастает как в обычных условиях (глаза открыты, закрыты), так и в условиях визуальной биологической обратной связи [Hamann K.F., Krausen Ch., 1990]. Однако авторы отмечают, что успешность такого тренинга зависит от того, насколько испытуемые с вестибулярными расстройствами могут осуществлять взаимодействие между вестибулярной и визуальной системами. Находит применение и звуковая информация для построения канала обратной связи [Petersen H. et al., 1996]. В ряде случаев используется только аудиоканал [Dozza M. et al., 2005].

В целях обеспечения положительных изменений в развитии и коррекции психофизических качеств детей с ограниченными возможностями здоровья в муниципальном учреждении Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Гармония» г. Углича Ярославской области реализует комплексный, системный подход в рамках психолого-педагогической и социально-реабилитационной деятельности с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Данный подход позволяет совокупно использовать широкий спектр видов и методов комплексной реабилитации, состоящий из занятий в сенсорной комнате, занятий лечебной и оздоровительной физкультурой в комнате двигательной активности, коррекционно-развивающих занятий с учителем-логопедом, учителем-дефектологом, педагогами-психологами; занятий, направленных на творческую реабилитацию, спортивных, праздничных и развлекательных мероприятий; посещение уголка живой природы, театра, музеев, выставок, кинотеатра, летнего дневного лагеря, оказание консультативной и юридической помощи родителям и пр. Одним из инновационных методов в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья при нарушениях опорно-двигательного аппарата, внедренных и успешно реализуемых в Центре, стал метод стабилотрии и биологической обратной связи по опорной реакции в рамках коррекционно-развивающей программы «Точки опоры» с использованием стабилотрической платформы группы компаний «Мера», при поддержке О. В. Кубряка, к.б.н., научного сотрудника НИИ нормальной физиологии им. П. К. Анохина РАМН, и С. С. Гроховского (учредителя группы компаний «Мера»). Целью работы по программе являются развитие и своевременная коррекция психофизических качеств детей, имеющих ограниченные возможности здоровья при нарушениях опорно-двигательного аппарата или проблемы сохранения равновесия, ориентации, координации движений в вертикальной стойке, ходьбе и других действиях, посредством инновационного оборудования – стабилотрической платформы с использованием метода биологической об-

ратной связи по опорной реакции. Для достижения этой цели были определены как приоритетные следующие задачи:

Клиентами Центра, посещающими занятия на стабилметрической платформе, являются дети и подростки в возрасте от 3 до 18 лет, имеющие ограниченные возможности здоровья при нарушениях опорно-двигательного аппарата и/или проблемы сохранения равновесия, ориентации, координации движений в вертикальной стойке, ходьбе и других действиях; имеющие проблемы в развитии как психологическом, так и в физическом, в том числе с расстройствами поведения и общения, с речевыми дисфункциями, с задержкой психического развития и комплексными нарушениями. Подавляющее большинство составляют дети и подростки с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в том числе врожденными и рано приобретенными. Ведущим в клинической картине является двигательный дефект (задержка формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций). Среди них можно выделить детей, не имеющих отклонений в развитии познавательной деятельности и не требующих специального обучения и воспитания, и детей, имеющих такого рода отклонения. Значительную часть детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют дети с церебральным параличом. Детский церебральный паралич — это тяжелое заболевание нервной системы, которое нередко приводит к инвалидности ребенка. Двигательные расстройства у детей с детским церебральным параличом часто сочетаются с психическими и речевыми нарушениями, с нарушениями функций других анализаторов. Поэтому такие дети нуждаются в особой лечебной, психолого-педагогической и социальной помощи [5].

При нарушениях опорно-двигательной системы, в том числе и при детском церебральном параличе, происходит снижение резервных возможностей функциональных систем организма, в частности, может снижаться функция внешнего дыхания, сердечно-сосудистой системы, что обусловлено как двигательными нарушениями, так и стрессорными реакциями и хроническим психоэмоциональным перенапряжением организма. Одним из эффективных методов биологической обратной связи является стабилметрия. Как метод исследования функции равновесия, проприоцепции, зрительного анализатора, вестибулярного аппарата и других функций организма, прямо или косвенно связанных с поддержанием равновесия, стабилметрия и ее варианты применяются в практических целях для определения наличия асимметрий опорно-двигательного аппарата при нарушениях опорно-двигательной системы [1]. Применение при нарушении функции равновесия методов, основанных на принципах биологической обратной связи посредством информации о положении и смещении общего центра масс тела (ОЦМ), позволяет проводить эффективные восстановительные тренировки.

Стабилметрия — это метод регистрации проекции общего центра массы тела на плоскость опоры и его колебаний в положении обследуемого стоя, а также при выполнении различных диагностических тестов и тренировочных упражнений. Существенным преимуществом стабилметрии является относительная краткосрочность проводимого исследования, одновременное включение

ние нескольких систем организма, отсутствие монстрируемых на теле обследуемого датчиков, а также диагностическая и прогностическая ценность получаемых параметров.

Методика проведения стабилметрического тренинга или исследования, на первый взгляд, довольно проста, но, тем не менее, содержит много методических нюансов, несоблюдение которых может отразиться на достоверности получаемых результатов и привести к их искажению. К методическим особенностям проведения тренингов или исследований относится особый режим тишины, освещенности, верное расположение стоп на стабилметрической платформе, естественная стойка и ряд других [8]. Для создания биологической обратной связи по опорной реакции требуется инструментальное обеспечение. Основные функциональные звенья варианта БОС с визуальным каналом — это стабилплатформа, обрабатывающий компьютер и монитор для обратной связи. Испытуемый, располагающийся на стабилплатформе, визуально воспринимает метку, связанную в реальном времени со стабилметрическим параметром (например, абсолютным положением центра давления), и, совершая регулировочные движения, может перемещать метку по экрану [4]. Основная задача — удержание центра давления (ЦД) в определенной зоне на экране монитора или его перемещение путем переноса веса тела на правую или левую ногу либо на передние или задние отделы стоп. Основным направлением тренировок является развитие навыков координации балансируемых движений в основной стойке.

Необходимо уточнить, что термином «биологическая обратная связь», согласно современным представлениям, обозначают метод обучения самоконтролю и саморегуляции функциональных систем организма путем подачи пациенту информации о текущем состоянии контролируемой функции по каналам внешней обратной связи (акустической, визуальной и/или тактильной), обеспечиваемой специальными электронными устройствами [6]. Методики БОС в течение последних 15 лет прошли детальную клиническую апробацию в различных областях медицины, получили хорошее аппаратное обеспечение и нашли широкое применение в сфере реабилитации [2].

Стабилметрия и БОС по опорной реакции в Центре «Гармония» в рамках работы по коррекционно-развивающей программе «Точки опоры» осуществляется на российском профессиональном стабилметрическом оборудовании серии «ST-150» группы компаний «Мера», которая актуализирует максимально полные и комфортные для восприятия инструкции по работе с управляющей программой «STPL» [3]. Программа «STPL» включена в государственный реестр программ для ЭВМ Федеральной службы по интеллектуальной собственности РФ под номером 2013610968. В системе Global Medical Device Nomenclature программа «STPL» определена под кодом 43115 Balance/mobility management system application software. Разработка приборов в группе МЕРА сертифицирована по ISO 13485:2003 и ISO 9001:2015. Функциональные возможности программы «STPL» для работы со стабилметрическим оборудованием включают в себя проведение различных тестов, тренингов с биологической обратной связью по опорной реакции, автоматизированные решения —

от подачи голосовых команд до машинного заключения по результатам процедур и назначения курсовых упражнений с контрольными тестами [3].

С целью проведения вводных и итоговых диагностик, а также отслеживания результативности тренингов в рамках работы на стабилномерическом оборудовании проводятся разнообразные тесты. Сюда относятся постуральные, двигательно-когнитивные и специальные пробы. К постуральным пробам относятся проба Ромберга (с Европейской и Американской установкой стоп), проба в заданной стойке (с Европейской и Американской установкой стоп), проба в свободной стойке и анализ стопной рецепции. Двигательно-когнитивные пробы представлены Комбинированной, Статической, Динамической и Стресс-пробой. Раздел «Специальные пробы» комплектуется особыми тестами при специальной комплектации программы. Программа «STPL» рассчитывает большое число различных числовых показателей, в том числе вес, коэффициент Ромберга, длину статокинезиограммы, площадь статокинезиограммы, показатель механической работы - «индекс энергозатрат» и многие другие [3]. Данная программа предоставляет широкие возможности для проведения различных тренингов с БОС по опорной реакции, в том числе, автоматического подбора курсовых назначений. Система оценок в тренингах основана на достигнутой доле (проценте) от максимально возможного (100-процентного) результата [4]. Каждый тренинг с биоуправлением по опорной реакции подразумевает наличие инструкции, которую должен выполнить испытуемый. То есть перед испытуемым ставится определенная двигательно-когнитивная задача, а саму процедуру можно отнести к двигательно-когнитивной реабилитации. Классификация тренингов с биоуправлением должна помочь в определении типа, уровня сложности и задач тренинга и рассчитана на достижение четырех основных целей:

- описание типов процедур;
- определение подходов к оцениванию успешности выполнения отдельных процедур;
- определение подходов к формированию системных занятий (курса процедур);
- стандартизация методов анализа, определение единых подходов к интерпретации и сравнению результатов выполнения процедур. В качестве критериев для описания типов процедур предложены позиционные, информационные (по виду канала обратной связи), средовые, целевые характеристики, а также параметры управления (степень влияния специалиста).

Содержание занятий

Практика рассчитана на 34 часа. Каждый блок состоит из трех диагностических занятий (входящая диагностика, итоговая диагностика, промежуточная диагностика), 18 тренинговых занятий, семи тренинговых занятий в игровой форме и шести физкультурно-оздоровительных. Занятия проводятся в кабинете БОС-терапии, при необходимости используется помещение и/или оборудование из комнаты двигательной активности и комнаты психоэмоциональной разгрузки.

Диагностические занятия — это входящая, промежуточная и итоговая диагностика. Диагностические занятия включают в себя постуральные, двигательно-когнитивные и специальные пробы. К постуральным пробам относится проба Ромберга (с Европейской и Американской установкой стоп), проба в заданной стойке (с Европейской и Американской установкой стоп), проба в свободной стойке и анализ стопной рецепции. Двигательно – когнитивные пробы представлены Комбинированной, Статической, Динамической и Стресс-пробой. Раздел «Специальные пробы» комплектуется особыми тестами.

Цель: проведение дифференциальной диагностики и отслеживание динамики результативности тренингов.

Содержание: Проведение стабилOMETрических тестов — проба Ромберга, двигательно-когнитивные тесты; консультирование родителей.

Тренинговые занятия представлены шестью направлениями восстановительных курсов: восстановление управления балансом, коррекция двигательных стереотипов, восстановление и развитие координации движений, сенсорная коррекция, коррекция психоэмоционального состояния, индивидуальный курс.

Цель: развитие и своевременная коррекция психофизических качеств детей.

Содержание: Тренинговые занятия представлены восстановительными курсами по направлениям. В зависимости от направления курсы ориентированы на восстановление управления балансом, коррекцию двигательных стереотипов, восстановление и развитие координации движений, сенсорную коррекцию, коррекцию психоэмоционального состояния или индивидуальный курс. Структура каждого курса (в зависимости от целей):

Занятие № 4. Вводный тренинг. Данный тренинг проводится в качестве подготовительного этапа перед выполнением двигательно-когнитивных тестов или в качестве тренинга, предоставляющего широкие возможности по формированию произвольной методики занятия.

Занятия № 5–19. Тренинговые занятия представлены *простыми статическими тренингами* — это двигательно-когнитивные тренинги, предназначенные для тренинга управления статичной позой («Мишень», «Стрельба по тарелочкам»); *простыми динамическими тренингами* — это двигательно-когнитивные тренинги, требующие динамических изменений позы, которые бы соответствовали эффективному управлению центром давления для захвата как можно большего числа актуализирующихся объектов («Зайцы», «Огни»); *комбинированными тренингами* — это двигательно-когнитивные тренинги, требующие перемещения центра давления на определенный сектор («Сектор», «Яблоко», «Цветок», «Мелодия»). Данные тренинги включают элементы статического тренинга (удержание центра давления в заданной зоне) и динамического (целенаправленное разновекторное перемещение центра давления), а также возможности целенаправленной нагрузки на ту или иную опору за счет расширенного управления; *однокомпонентные облегченные тренинги*, позволяющие обеспечить тренировочные или реабилитирующие нагрузки в любом положении испытуемого («Мяч и стена»); *усложненный координационный тренинг* «Мячи»; *индивидуальные или дополнительные тренинги*.

Тренинговые занятия в игровой форме включают в себя 7 часов игровых тренингов.

Цель: повышение мотивации к занятиям у детей, поддержание интереса.

Содержание: Занятия № 20-27. Данная категория представлена тренингами в интернет-режиме «Суперсобака», «Шары баланса», «Фристайл сноуборд»; тренингами через внешние приложения, такими как «Недетские гонки», «Сноуборд», «Скейтборд», также доступно управление сложными виртуальными мирами — играми, требующими установки на компьютер, и тремя контрольными пробами (7 показателей) в статическом и динамическом режимах.

Физкультурно-оздоровительные занятия в рамках работы по программе.

Цель: повышение уровня физической подготовленности детей и подростков.

Содержание: Занятия № 28-34. Физкультурно-оздоровительные занятия включают в себя функционально-двигательные тесты, постуральную гимнастику, упражнения на развитие равновесия и комплекс упражнений на фитболах.

Порядок и содержание занятий могут меняться и варьироваться в зависимости от индивидуальных психофизических особенностей ребенка.

Благодаря тому, что тренинги представляют собой реабилитационные компьютерные игры, имеют высококачественную графику, реалистичные трехмерные пейзажи, звуковое сопровождение, имитирующие окружающее пространство, в котором находится испытуемый, они создают мотивацию к занятиям у детей, к поддержанию интереса, ведь происходит своеобразное погружение в виртуальный игровой мир. Особенно это важно при реабилитации детей, когда необходимо постоянно поддерживать высокий уровень внимания и мотивации. Яркие, красочные и увлекательные «игры» позволяют повысить концентрацию внимания детей и подростков, привлечь их внимание, снизить утомляемость и повысить работоспособность. Таким образом, программа в игровой форме по индивидуально подобранной схеме дает возможность выбрать разные режимы: встроенные тренинги (в базовом режиме) и тренинги, в которых стабиллоплатформа выполняет роль контроллера (джойстика либо стрелки клавиатуры) для браузерных приложений или специально устанавливаемых игровых программ. В качестве подготовительного этапа (инструктажа) перед первым проведением двигательно-когнитивных тестов или в качестве тренинга, предоставляющего специалисту широкие возможности по формированию произвольной методики занятия, проводится вводный тренинг. Предлагаемые простые статические тренинги предназначены для управления статичной позой, а простые динамические тренинги требуют от испытуемого динамических изменений позы, которые бы соответствовали эффективному управлению центром давления для захвата как можно большего числа актуализирующихся объектов [3]. В комбинированных тренингах требуется перемещать метку центра давления на определенный сектор. Данная группа тренингов сочетает элементы статического тренинга (удержание центра давления в заданной зоне) и динамического (целенаправленное разновекторное перемещение центра давления), а также возможность целенаправленной нагрузки на ту или иную опору за счет расширенного управления. Однокомпонентный облегченный тренинг позволяет

обеспечить тренировочные или реабилитирующие нагрузки в любом положении испытуемого, а сложнокоординационный тренинг предполагает достаточную функциональную готовность испытуемого перемещать предметы резким переносом центра давления с одной опоры на другую [3]. Помимо вышесказанного программа обладает способностью автоматической поддержки выбора и назначений курса тренировок, актуальных в различных практических областях, а также сочетаемых с Международной классификацией функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья (МКФ), что позволяет использовать метод для определения доказательной эффективности реабилитационного процесса [4]. Можно построить программы тренировок как простые, ориентированные на развитие только одного узконаправленного навыка (например, переноса тяжести с одной ноги на другую), и как комплексные программы, направленные на овладение одновременно двумя или более навыками.

Метод стабилотрии подходит для реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья при нарушениях опорно-двигательного аппарата благодаря тому, что позволяет оценить поструральную составляющую, которая у данной категории детей обычно нарушена, что связано с переносом центра тяжести (чаще всего это происходит из-за болевого синдрома или связано с имеющимися двигательными нарушениями, нарушениями мышечного тонуса). Таким образом, применение метода стабилотрии дает возможность развивать координационные способности, точность движений, стабилизацию положения тела (удержание проекции ОЦМ тела в заданной зоне определенное время), укреплять мышечный аппарат, улучшать нейромышечную связь и т.д. В начале тренировочных занятий, когда происходит установочный процесс поиска двигательной стратегии, ребенок совершает различные движения, чтобы приспособиться к перемещению метки центра давления на экране монитора, поэтому его движения избыточные и неточные. По мере появления двигательного навыка и его тренировки движения становятся более точными и своевременными, при этом критерий успеха заметно увеличивается. В силу ограниченных возможностей здоровья некоторые дети не могут играть традиционным способом. Находясь же на стабилотрической платформе, они фактически выполняют функцию игрового манипулятора, что положительным образом сказывается на эмоциональном состоянии и двигательных возможностях [8].

Показатели успешности практики

Применение стабилотрии методом БОС по опорной реакции доказало свою высокую эффективность использования в условиях Центра «Гармония». Так, за 2017–2019 уч.г. курс восстановительных тренировок прошли 36 детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья при нарушениях опорно-двигательного аппарата (в том числе дети и подростки, имеющие проблемы сохранения равновесия, ориентации, координации движений в вертикальной стойке, ходьбе и других действиях).

Восстановительная результативность тренировок, направленных на коррекцию двигательных стереотипов в статических тренингах из положения сидя, показала улучшение и улучшение до нормы у 67 % испытуемых, из положения

стоя — улучшение и улучшение до нормы у 67 % испытуемых. В динамических тренингах из положения стоя улучшение и улучшение до нормы у 100 % испытуемых, в динамических тренингах из положения сидя улучшение у 66 % испытуемых, в динамических тренингах из положения стоя с поддержкой у 100 % испытуемых. По результатам тестирования улучшение функции равновесия наблюдается у 100 % испытуемых, улучшение когнитивного контроля у 100 % испытуемых, улучшение времени реакции у 67 % испытуемых, улучшение координации движений у 66 % испытуемых.

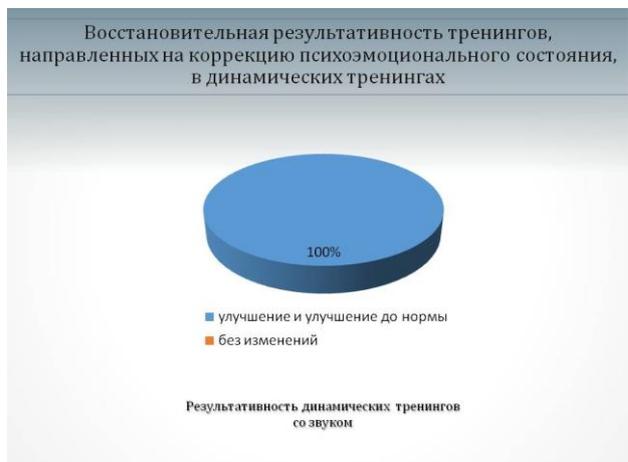
Восстановительная результативность тренингов, направленных на восстановление управления балансом в статических тренингах, показала улучшение у 100 % испытуемых из положения сидя, у 60 % из положения стоя и у 60 % из положения стоя с поддержкой. В динамических тренингах из положения сидя и стоя с поддержкой улучшение наблюдается у 60 % испытуемых и из положения стоя у 100 % испытуемых. По результатам тестирования улучшение функции равновесия наблюдается у 60 % испытуемых, улучшение когнитивного контроля у 60 % испытуемых, улучшение времени реакции у 40 % испытуемых (что связано с их психофизическими особенностями), улучшение координации движений у 80 % испытуемых.

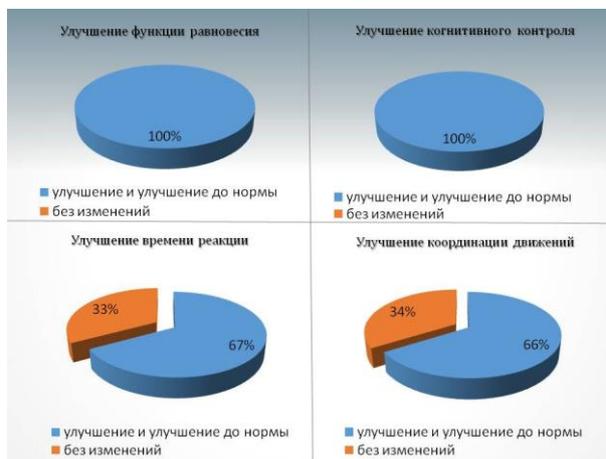
Восстановительная результативность тренингов, направленных на сенсорную коррекцию в статических тренингах из положения сидя, показала улучшение и улучшение до нормы у 100 % испытуемых, стоя с поддержкой у 63 % испытуемых, в динамических тренингах сидя и стоя с поддержкой у 100 % испытуемых. По результатам тестирования улучшение функции равновесия наблюдается у 70 % испытуемых, улучшение когнитивного контроля у 50 % испытуемых (что связано с их психофизическими особенностями), улучшение времени реакции и координации движений у 100 % испытуемых.

Восстановительная результативность тренингов, направленных на коррекцию психоэмоционального состояния в статических тренингах со звуком, наблюдается у 100 % испытуемых, со звуком и закрытыми глазами у 75 % испытуемых в динамических тренингах улучшение и улучшение до нормы наблюдается в 100 % случаев. По результатам тестирования улучшение функции равновесия отмечается у 59 % испытуемых, улучшение когнитивного контроля у 100 % испытуемых, улучшение времени реакции у 75 % испытуемых, улучшение координации движений у 100 % испытуемых.

Восстановительная результативность тренингов, направленных на восстановление и развитие координации движений, в статических тренингах в положении сидя показала улучшение и улучшение до нормы в 67 % случаев, в положении стоя в 100 % случаев; в динамических тренингах в положении сидя и в положении стоя в 76 % случаев. По результатам тестирования улучшение функции равновесия наблюдается у 100 % испытуемых, улучшение когнитивного контроля у 75 % испытуемых, улучшение времени реакции у 75 % испытуемых, улучшение координации движений у 75 % испытуемых. К концу курса у испытуемых отмечается устойчивость вертикальной позы, улучшение координации движений, статико-динамический контроль.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что использование метода стабилотрии и БОС по опорной реакции приводит к положительному результату. У всех детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья, имеющих и нарушения опорно-двигательного аппарата и/или проблемы сохранения равновесия, ориентации, координации движений в вертикальной стойке, ходьбе и других действиях, проходивших тренинги с применением данного метода, отмечены положительная динамика, выражающаяся в изменении постурологической регуляции и исчезновении патологических компенсаторных стереотипов, а также в расширении спектра двигательных навыков, уменьшение контрактур, увеличение объема движений.





Сведения об экспертной оценке практики

Данная инновационная практика была представлена в мае 2018 года на III Международной научно-практической конференции и образовательном семинаре «Перспективы психолого-педагогической работы в современном образовательном учреждении» в г. Санкт-Петербурге.

В марте 2019 года практика была представлена на муниципальной конференции УМР «Обучение и воспитание: методики и практика деятельности педагога в условиях новых вызовов времени».

В сентябре 2019 года программа была представлена на Всероссийский открытый конкурс программ и практик в сфере социокультурной реабилитации инвалидов (г. Москва).

В 2018 году практика опубликована в сборнике материалов Международной научно-практической конференции «Перспективы психолого-педагогической работы в современном образовательном учреждении» (Санкт-Петербург).

Литература

1. Баркер, Р. Наглядная неврология [Текст] / Р. Баркер, С. Бараззи, М. Нил; под ред. В. И. Скворцовой; [пер. с англ. Г.Н. Левицкого]. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. — 136 с.
2. Кубряк, О. В., Гроховский С. С., Доброродный А. В. Руководство по работе с программой STPL [Текст] / О. В. Кубряк и др. — М.: ООО Мера-ТСП, 2016. — 34 с.
3. Скворцов, Д. В. Стабилометрическое исследование [Текст] / Д. В. Скворцов. — М.: Маска, 2010. — 176 с.

2.2. Практика формирования у детей младшего школьного возраста позитивной «Я-концепции»:

«Волшебство каждого дня»

*Победитель Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде
(оператор – Министерство просвещения РФ, общественная организация психологов образования – 2018 г.)*

М. Ф. Сакулина

Актуальность

В детстве дети интенсивно приобретают знания о культурном и социальном устройстве мира: узнают «Что такое хорошо и что такое плохо», учатся владеть своими эмоциями, желаниями и потребностями социально приемлемыми способами. Дети познают нормы, правила и обычаи своей культуры. Именно на этом отрезке жизненного пути начинает формироваться «Я-концепция», которая порой закрепляется у человека на протяжении всей жизни.

Современная эпоха — это эпоха противоречий, информационно наполненная и динамичная. Ребёнок быстро впитывает, что происходит вокруг. И если его окружение «улица и телевизор», то и правила поведения будут копироваться оттуда. Часто у родителей, занятых на работе, нет времени или желания поговорить со своим ребёнком, ответить на его вопросы, сказать об отношении к нему. В результате многим детям трудно выстраивать коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми, ведь ещё одной проблемой стал уход детей к жизни в виртуальном пространстве компьютерных игр и социальных сетей вместо «живого» общения.

Чтобы ребёнок был гармоничной личностью, развитие должно идти во всех направлениях: развитие личностных качеств, познавательных процессов и, конечно же, эмоционального интеллекта ребёнка. Поэтому очень важно уделить внимание формированию и развитию позитивной адекватной «Я-концепции» и самосознанию ребенка, а значит развитию различных внутриличностных образований: «Я-концепции» и образа «Я», самопонимания, рефлексии, доверия к себе — это приоритетная задача.

Младший школьный возраст — возраст сензитивный для формирования позитивной «Я-концепции». На данном возрастном этапе она наиболее пластична, а значит, подвержена изменениям, когда возможны качественные изменения в ходе направленной психолого-педагогической работы, структура которой позволяет включиться в управляемый процесс формирования у детей младшего школьного возраста позитивной «Я-концепции». Современный образовательный процесс, как уже говорилось, ориентирован на личностное развитие ребёнка, способного к креативному, необычному решению возникающих проблемных ситуаций, умеющему спрогнозировать свои действия, гибко менять стратегию и тактику своих поведенческих реакций с учетом возникающих изменений.

Подверженность детей нестабильности социально-экономических и политических условий, а также внедрению современных информационных технологий способствует изменению духовно-нравственных качеств личности ребёнка. Поэтому вопрос формирования психологической устойчивости личности ребёнка к неблагоприятным факторам среды — «ресурсной базы» для конструктивной социализации — одна из основных задач психолого-педагогического сопровождения. В связи с этим не ставится под сомнение актуальность развития у детей когнитивной сферы, социального и эмоционального интеллекта. Ребенок младшего школьного возраста не только читает, пишет и считает, но чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя и других. И помогать ему нужно и в понимании и самого себя, и своего места в современной жизни, во взаимодействии с детьми и взрослыми, в поиске своих ресурсов, утверждении веры в себя и свои возможности, стремлении к преодолению трудных жизненных ситуаций. И тогда его жизненный путь будет успешным и радостным. Дети младшего школьного возраста еще мало осознают свои переживания, не всегда способны понять их причины. На трудности младший школьник чаще всего отвечает гневом, страхами, обидой. И как следствие — закрепляется образ бесперспективного будущего. Исходя из этого эмоциональное благополучие имеет очень важное значение. Программа «Волшебство каждого дня» была создана с целью развития эмоционального и социального интеллекта, коммуникативных навыков, помощи в формировании адекватной «Я-концепции» и структурированного, эмоционально-позитивного образа будущего у детей младшего школьного возраста как элемента профилактики аддиктивного поведения, в том числе и гаджетзависимости. Современный мир — это мир технического и технологического прогресса, и, как следствие, — всё больше внимания уделяется обучению новым технологиям. Уже невозможно представить ребенка, не умеющего пользоваться компьютером, сотовым телефоном, планшетом и прочими гаджетами, что, безусловно, дает неограниченные возможности развития, но в то же время несёт опасность зависимости.

Стараясь загрузить ребёнка как можно большим объемом развивающей информации, забываем о личностной составляющей, самовосприятии ребёнка. Поэтому актуальной задачей является создание условий для формирования личности, не только имеющей большой багаж знаний и умений, но и позитивно настроенной на жизнь, то есть максимально приспособленной к жизни. Необходимость формирования позитивной «Я-концепции» у младших школьников подтверждается и государственными документами: ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (формирование личностных УУД детей один из аспектов ФГОС НОО). Ещё одним важным аспектом современного человека, без сомнения, является умение планировать свою жизнь и самостоятельно выбирать направления своего развития.

Таким образом, в условиях постоянных изменений, сопровождающих нашу жизнь, ресурсом человека для адаптации к современным условиям жизни в будущем является именно время. Вхождение новых информационных компьютерных технологий во все сферы нашего общества и возникновение в связи

с этим новых задач и возможностей определяет специфические особенности психологического времени человека и дает возможность по-новому выстраивать временную перспективу жизни. Чем интенсивнее происходит смена окружения человека, тем больше ему требуется чувство будущего. Утрата перспективы собственного будущего (деформация временного поля сознания) ведёт к дезадаптации поведения. Таким образом, работа над понятием временной перспективы очень важна, так как это связано с будущим человека. Утрата перспективы позитивного будущего, как уже говорилось, ведёт за собой различные аддикции, в том числе, и суицидальное поведение. Несмотря на многочисленные междисциплинарные исследования, проводимые в различных областях наук, изменения, дополнения законодательной базы, проблема суицида среди детей и подростков по-прежнему актуальна. Анализ различных источников свидетельствует о том, что Россия на шестом месте в мире по количеству суицидов среди детей и подростков. Поэтому профилактическая работа должна начинаться как можно раньше.

Таким образом, актуальность обусловлена возможностью в рамках данной программы помочь младшему школьнику в становлении его как гармоничной личности, в приобретении умения адаптироваться к постоянным системным изменениям современной жизни и выстраивать позитивный образ будущего, а значит, быть успешным.

1. Целевая аудитория: с кем реализуется практика, ограничения по возрасту (если есть)

Практика реализуется с детьми 7-11-летнего возраста, обучающимися в СОШ. Также участниками являются родители детей, занимающихся по программе «Волшебство каждого дня», и педагоги, работающие с детьми в СОШ.

2. Цель и задачи практики

Практика формирования у детей младшего школьного возраста позитивной «Я-концепции» и эмоционально-позитивного, структурированного образа будущего посредством программы «Волшебство каждого дня» представляет собой комплекс социально-психологических игр, психологических трансформационных игр и игровых платформ, интегративных телесно-ориентированных психотехник, а также арт-терапевтических упражнений. Современные условия обучения в соответствии с ФГОС предъявляют ребёнку ряд требований. Успешный ученик должен обладать совокупностью личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных действий. В реальности существуют некоторые препятствия: психосоматические, поведенческие, внутрисемейные и прочие проблемы, с которыми сам ребёнок и его родители справиться не могут.

Цель: актуализировать внутренний ресурс, связанный с позитивным опытом формирования «Я-концепции» как элемента эмоционально-позитивного, структурированного образа будущего.

| <i>Задачи</i> | <i>Результаты</i> |
|--|---|
| Формировать психологическую устойчивость личности ребёнка к неблагоприятным факторам среды — | Формирование адекватной самооценки, стремления к успеху, позитивной «Я-концепции» |

| | |
|--|---|
| <p>умение справляться с трудностями, используя внутренние психологические ресурсы;</p> <p>развивать внутреннюю активность детей, уверенность в себе;</p> <p>формировать стремление к реализации своих способностей;</p> <p>развивать позитивное представление о своих возможностях;</p> <p>расширять ролевой репертуар</p> | |
| <p>Расширять и обогащать конструктивные коммуникативные навыки;</p> <p>развивать произвольность поведения</p> | <p>Формирование коммуникативных навыков, навыков конструктивного разрешения конфликтов.</p> <p>Позитивная динамика произвольного поведения, сформированность самоконтроля</p> |
| <p>Развивать эмоциональную сферу</p> | <p>Позитивная динамика в развитии эмоциональной сферы (дифференциация эмоций, появление эмоций), тревожности</p> |
| <p>Развивать память, внимание, пространственное мышление, воображение</p> | <p>Позитивная динамика познавательных процессов</p> |
| <p>Профилактику гаджетзависимости и аддиктивного поведения</p> | <p>Формирование навыков уверенного поведения, конструктивного решения проблем</p> |

3. Основные этапы, цикл, иная структура практики.

Принципы реализации:

- Принцип гуманизма.

Гуманистический подход к ребёнку выражается в том, что педагог – психолог должен развивать в себе способность действовать по формуле «понимание вместо осуждения», то есть понять и принять ребёнка таким, каким он стал под влиянием неблагоприятных условий жизни и воспитания.

- Принцип сотрудничества и личностно–ориентированного взаимодействия.

Личностно–ориентированное взаимодействие помогает понять проблемы детей и определяет отношения сотрудничества и партнерства между взрослыми и детьми, предусматривает учет индивидуально – личностных качеств подростка.

- Принцип системности, последовательности и постепенности.

Направления работы

- **Психодиагностика**, направленная на выявление состояния ребёнка на текущий момент и наблюдение за динамикой развития ребенка в условиях целенаправленной профилактической работы.

- **Психологическое консультирование**, направленное на оказание помощи родителям и педагогам в решении проблемных вопросов, связанных с развитием, обучением и воспитанием.
- **Профилактическая работа**, направленная на гармонизацию и оптимизацию личности ребенка и формирование у него позитивного образа будущего.

Структура

Каждое из тематических занятий (форма занятия — групповая) строится по схеме, которая включает в себя следующие части.

1. Ритуал приветствия
2. Информационная часть
3. Игра
4. Релаксация
5. Интегративный рисунок
6. Ритуал завершения

В конце каждого занятия проводятся шеринг и обсуждение рисунков. Таким образом, из структуры занятия видно, что ребенку обеспечена всесторонняя интеграция: в теле, рисунке, обсуждении.

Организация и формы работы

Практика формирования у детей младшего школьного возраста позитивной «Я-концепции» и эмоционально-позитивного, структурированного образа будущего посредством программы «Волшебство каждого дня».

С детьми проводятся 34 занятия (2 диагностических, 10 тематических и 22 тренинговых по 40 минут каждое). Форма работы групповая. Занятия проходят в учебном кабинете, а также в сенсорной комнате и комнате двигательной активности.

Этапы работы по программе

Диагностический блок

Цель: диагностика самооценки и определение уровня сформированности хронотопа.

Мотивационный блок

Цель: снижение уровня тревожности до рабочего, формирование желания сотрудничать с психологом и группой.

Профилактический блок

Цель: актуализация ресурсов личностного развития детей как элемент формирования позитивного образа будущего.

Блок оценки эффективности реконструктивных воздействий

Цель: анализ изменений личностных реакций у ребёнка в результате психопрофилактических воздействий.

Диагностический блок

Анализируя «Я-образ», мы можем рассматривать две позиции: знания о себе и отношения к себе. Человек в течение всей жизни находится в состоя-

нии познания себя и накопления этих знаний — содержательная часть представлений о себе. Эти знания вызывают у человека эмоции, служат объектом оценок и, конечно, предметом его отношения к себе. Чтобы преодолеть влияние стратегий самопрезентации, а значит, пристрастности, в диагностических процедурах применяются проективные методы. Структура личности, в частности, и представление о себе, и отношение к себе, может проецироваться в недостаточно структурированной ситуации. Проективные показатели важны для анализа бессознательных компонентов Я-образа, которые в той или иной мере ускользают при анализе (существуют внутриличностные защиты, не допускающие до сознания какую-либо часть Я-образа).

Оценка программы с точки зрения успешности формирования позитивного образа будущего происходит в конце работы по программе.

Мотивационный и профилактический блоки

Мотивационный блок

На данном этапе содержание занятий позволяет снизить уровень тревожности до рабочего, формировать желание сотрудничать с психологом и группой.

Профилактический блок

I этап. *Актуализация представлений ребёнка о себе.* Обучающиеся отвечают на вопрос: «Кто я?» Этот этап можно условно назвать «опыт», так как в него включена работа со всем «багажом», который был накоплен, — развитыми способностями, приобретенными ЗУНами, сформированными личностными качествами.

Цель этапа: создание условий для формирования у обучающихся представления об их уникальности, как о ценности.

Задачи:

- осознание индивидуальных особенностей и моделей поведения;
- эмоциональное отреагирование этого «опыта» и конструктивная переработка.

II этап. *Анализ актуальной ситуации развития.* Обучающиеся определяют, формируют свои стремления, перспективы дальнейшего развития, желания — «Чего я (такой) хочу?»

Цель этапа: создание условий для формирования образа желаемого будущего (позитивного образа будущего).

Задачи:

- создание желаемого «образа Я»;
- моделирование эмоционального содержания успешного будущего;
- интеграция данного образа в «Я – концепцию».

III этап. *Непосредственная детальная работа с образом будущего — конкретными целями, а также способами и условиями их достижения (ресурсами, окружением и т.п.).*

Обучающиеся отвечают на вопросы: «Как я могу этого достичь?» и, самое главное, «Каким я стану?». В соответствии с возрастными особенностями детей младшего школьного возраста на данном этапе формируются произволь-

ность и пространственная составляющая хронотопа. И ответы на данные вопросы рассматриваются с позиции формирования произвольности и освоения пространства.

Цель этапа: формирование представления о непрерывности взаимосвязей между совершаемыми действиями и личностными изменениями, между прошлым, настоящим и будущим.

Задачи:

- развитие навыков целеполагания, планирования действий;
- формирование жизненных ориентиров (образов значимых целей);
- развитие личностных качеств, необходимых для построения успешного будущего – уверенности в собственных силах и ответственности за происходящее (т.е. субъектной позиции).

Блок оценки эффективности профилактических воздействий

Оценка эффективности профилактических воздействий осуществляется путём проведения заключительной диагностики и сравнительного анализа с данными первичной диагностики.

*4. Учебные и методические материалы, необходимые для реализации практики.**

1. Руссавская П., Реабилитационная технология «МОЗАРТИКА»: игровые среды «Витражи», «Городок», «Космос», mozartika2006@yandex.ru

2. Хорн Г., Хеллингер Е. Социально-психологическая игра «Лепёшка», изд. «Генезис», 2015.

3. Хорн Г., Хеллингер Е. Социально-психологическая игра «Психреты», изд. «Генезис», 2018.

4. Хорн Г., Хеллингер Е. Социально-психологическая игра «Хаос», Kinderpsyche.com.

5. Игра «Кубики историй» (базовый комплект+сказки, космос, действия, др.), бренд «Rory's Story Cubes».

6. Ушакова Т. Игровая платформа «Портрет в полный рост», изд. «Генезис», 2017.

7. Ушакова Т. Игровая платформа «Галерея», изд. «Генезис», 2018.

8. Дубашидзе Н., Врубель Н., Психологическая игра «Ксенобиология», изд. «Генезис», 2017.

9. Ушакова Т. Метафорические ассоциативные карты «Роботы», изд. «Генезис», 2018.

10. Морозовская Е. Метафорические ассоциативные карты «Ежкины сказки», изд. «Институт Проективных Карт», 2016.

11. Мухаматулина Е. Метафорические ассоциативные карты «О природе и погоде», изд. «Генезис», 2017.

12. Хухлаева О. Психологическая игра «Неправильная страна», изд. «Генезис», 2017.

13. Игра «Имаджидайс» генератор историй, бренд «Стиль жизни».

14. Кузнецова О. «Крокодилёнок» Чувства и эмоции, изд. «Питер», 2018

15. Dominique Ehrhard «Паника в лаборатории», бренд «Gigamic»
 16. Мухаматулина Е. Нейропсихологическая игра «Попробуй, повтори!», изд. «Генезис», 2019.
 17. Михеева Н., «Семейка Гномс», изд. «Генезис», 2017.
 18. Игра «Совушки, АУ», бренд «Magellan».
 19. Игра «МЕМОРИ» («Чудеса России», «Удивительные животные», «Весь мир»), изд. «ГД Бэмби», 2018.
 20. Игра «MISTAKOS», бренд «Trefl».
 21. Игра «Головоноги», бренд «Простые Правила».
- *Некоторые игры могут заменяться, но с условием соответствия цели игры целям и задачам занятия.*

Содержание

| Занятие | Цели/Задачи | Методы и приёмы |
|---|--|---|
| <i>Диагностический блок</i> | | |
| 1. День удивительных подсказок | выявление отношения ребенка к самому себе; изучение сознательного, вербального представления ученика о самом себе, т.е. для выявления описательной части Я-образа | методика «Автопортрет» (Е. С. Романова, О. Ф. Потемкина), методика «Кто Я?» (А. М. Прихожан) |
| 2. День путешествия во времени | исследование психологического времени личности | проективный рисунок «Я в прошлом, настоящем, будущем» (С. М. Меджидова) |
| <i>Мотивационный блок</i> | | |
| 1. День, раскрашенный яркими красками | установление контакта с ребёнком и группой; формирование желания сотрудничать с психологом; снятие эмоционального напряжения, создание позитивного настроения | арт-терапевтические техники, психогимнастика, приёмы игротерапии |
| 2. День попутного ветра | формирование чувства доверия к друг другу, создание эмоционального настроения, повышение уверенности в себе | приёмы игротерапии, телесно-ориентированные техники и приёмы |
| <i>Реконструктивный блок</i> | | |
| 1. День знакомства с удивительным человеком | развитие уверенности в себе, развитие способности думать о себе в позитивном ключе, снятие эмоционального напря- | арт-терапевтические техники и приёмы, игра «Если бы...», телесно- |

| | | |
|----------------------------------|---|---|
| | жения у детей, формирование самосознания | ориентированные техники и приёмы |
| 2. День разноцветных листьев | развитие уверенности в себе, развитие способности думать о себе в позитивном ключе, способствовать повышению самооценки, развитие наблюдательности и пространственных представлений | телесно-ориентированные техники и приёмы, игра «Фоторобот», игра «Попробуй повторить!» |
| 3. День посиделок у костра | повышение уверенности в себе, снятие эмоционального напряжения у детей, развитие способности позитивного отношения к другим людям, развитие коммуникативных навыков | беседа, элементы сказочной имидж-терапии, приёмы игротерапии, телесно-ориентированные приёмы и техники: релаксация |
| 4. День поиска своей звезды | формирование временной перспективы, формирование чувства уверенности в собственных силах, развитие коммуникативных навыков, формирование самосознания | приёмы игротерапии, телесно-ориентированные приёмы и техники, визуализация, арт-терапевтическая техника «Карта сказочной страны» |
| 5. День унылого осеннего дождика | актуализация знаний о базовых эмоциях, развитие самоконтроля за эмоциональными проявлениями, принятие собственных эмоциональных реакций и способов реагирования, обучение принятию на себя ответственности за свои чувства | Беседа, игра «Мои эмоции» |
| 6. День триумфа над самим собой | дифференциация собственных чувств и эмоций и определение их по телесным проявлениям, формирование у ребёнка оптимальных способов поведения в конфликте, формирование навыка рефлексии | беседа, игра «Лепёшка» |
| 7. День ожидания первого снега | снятие эмоционального и мышечного напряжения, формирование навыков саморегуляции и самоконтроля | телесно-ориентированные техники и приёмы (работа в комнате двигательной активности) |

| | | |
|--|---|--|
| 8. День одинаковых ва-режек с разным рисунком | формирование уверенности в себе, снятие эмоционального напряжения, развитие способности позитивного отношения к другим людям, развитие коммуникативных навыков, формирование самосознания | беседа, арт-терапевтические техники и приёмы: сказочная имидж-терапия, арт-терапевтическое упражнение |
| 9. День отправления в далёкое странствие бумажных журавликов | развитие способности позитивного отношения к другим людям, развитие коммуникативных навыков, тренировка памяти и внимания | приёмы и техники песочной терапии (работа с манкой), игра «Хаос» |
| 10. День поиска выхода из лабиринта | формирование у ребёнка конструктивных способов поведения в разных жизненных ситуациях, формирование навыка рефлексии | игра «Ксенобиология» |
| 11. День сжатых кулачков | закрепление полученных навыков саморегуляции и самоконтроля, закрепление способов конструктивного поведения в конфликте | игра «Лепёшка» |
| 12. День трубного зова | учить принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие недостатки и достоинства, формирование умения оказывать и принимать помощь | сторителлинг, игра «Сокровища тролля» |
| 13. День записывания неожиданных идей | формирование умения справляться с трудностями, используя внутренние психологические ресурсы, формирование навыка рефлексии, формирование самосознания | беседа, игра «Препятствия и возможности» |
| 14. День тихих историй | развитие социально-коммуникативных навыков, развитие чувства эмпатии и чувства собственного достоинства, поиск своих психологических ресурсов | беседа, элементы сказочной имидж-терапии, приёмы игротерапии, телесно-ориентированные приёмы и техники: релаксация |
| 15. День прогулок на драконе | обучение применению навыков саморегуляции в конкретных стрессовых ситуациях по прин- | телесно-ориентированные приёмы и техники |

| | | |
|--|---|---|
| | ципу «здесь и сейчас», снижение уровня агрессивности и тревожности | |
| 16. День таинственных писем | формирование временной перспективы, развитие наблюдательности и пространственных представлений, формирование чувства уверенности в собственных силах, развитие коммуникативных навыков | арт-терапевтическое упражнение «Карта новогодних праздников», игра «Попробуй повторить!» |
| 17. День, когда всё понятно без слов | формирование временной перспективы, развитие пространственного мышления | телесно-ориентированные приёмы и техники, игра «Колумбово яйцо» |
| 18. День наблюдения за кругами на воде | снятие эмоционального и мышечного напряжения, формирование навыков саморегуляции и самоконтроля | телесно-ориентированные техники и приёмы (работа в комнате двигательной активности) |
| 19. День выгуливания хорошего настроения | формирование временной перспективы, развитие навыков освоения пространства, развитие коммуникативных навыков | игра-квест |
| 20. День прогулок с воздушными шариками | формирование навыков саморегуляции и самоконтроля, развитие коммуникативных навыков | телесно-ориентированные техники и приёмы, игра «Совушки, Ау!» |
| 21. День ответов на шумные вопросы | обучение применению навыков саморегуляции в конкретных стрессовых ситуациях по принципу «здесь и сейчас», снижение уровня агрессивности и тревожности | игра «Кубики влево-вправо», беседа, игра «Тик-так-бумм...» |
| 22. День, когда хорошо даже грустить | | сторителлинг, работа с «Кубиками историй» |
| 23. День неслышных шагов и незаметных взглядов | дифференциация собственных чувств и эмоций и определение их по телесным проявлениям, формирование адекватной самооценки, обучение принятию на себя от- | беседа, телесно-ориентированные техники и приёмы, игра «Крокодил. Чувства и эмоции» |

| | | |
|--|---|--|
| | ветственности за свои чувства | |
| 24. День наблюдения за причудливыми облаками | формирование временной перспективы, развитие памяти, развитие наблюдательности и пространственных представлений | игра «Мнемоники», игра «Попробуй повторить!» |
| 25. День постройки шалаша | актуализация личностной активности, образного мышления, спонтанного воображения, фантазии, способности к сопереживанию, формирование навыка рефлексии | мозартика: игровая среда «Городок», игровая среда «Туманы» |
| 26. День прогулок под грибным дождиком | формирование временной перспективы, развитие пространственных представлений, формирование навыков саморегуляции и самоконтроля | телесно-ориентированные техники и приёмы, игра «Балансирующие стулья», игра «Космические зайцы» |
| 27. День игры в индейцев | формирование временной перспективы, развитие внимания, развитие пространственных представлений, снижение эмоционального напряжения | игра «Ринг-Динг», игра «Собери-разбери» |
| 28. День, когда встречаются друзья | формирование навыков саморегуляции и самоконтроля, развитие коммуникативных навыков, формирование временной перспективы, развитие памяти, внимания, мышления, быстроты реакции | игра «Барабашка» («Барамелька») |
| 29. День важных открытий | закрепление полученных на занятиях знаний и навыков конструктивной коммуникации | игра «Пицца» |
| 30. День перезвона хрустальных колокольчиков | формирование чувства уверенности в собственных силах, поиск своих психологических ресурсов | арт-терапевтическое медитативное упражнение «Витражи» |
| 31. День подарков себе и другим | актуализация личностной активности, образного мышления, спонтанного воображения, фантазии, способности к сопереживанию, формирование навыка рефлексии | мозартика: игровая среда «Витражи» |

Учитывая возрастные особенности и специфику поставленных задач, важное значение приобретает выбор психологического инструментария для работы.

Особенности методов, применяемых на занятиях

- активны и основаны на проживании опыта: дети не просто усваивают знания, а через действия, игру, сказку погружаются в содержание собственного внутреннего мира;
- эмоционально окрашены, пробуждают разнообразные эмоции, затрагивают интересы;
- метафоричны: используемые игры, психологические упражнения и игры — это поведенческие метафоры — они говорят об одном предмете через признаки другого, а также сказкотерапевтические упражнения (в программе их достаточное количество) не могут обойтись без метафоры;
- рефлексивны: большинство игр, психологических техник предусматривают необходимость занять рефлексивную позицию;
- оптимальны по трудности, что связано с ориентацией на зону ближайшего развития;
- событийны: методы программы должны давать возможность событию детей и взрослому, а также событиям, ведущим к личностным изменениям.

Профилактическая работа не должна вызывать негативных эмоций у ребёнка. Больше того, она должна быть комфортна и увлекательна. Обеспечить это на данном возрастном этапе может, конечно же, игра. В пространстве игры ребенок получает развитие интеллектуальной и эмоциональной сфер, нравственных и волевых качеств, формируется личность в целом. В игре ребёнок активно взаимодействует с миром. Интересным качеством игры можно назвать одновременное переживание участником условности и реальности сложившейся ситуации. Условность (т.е. события, созданные правилами игры) дает ребёнку возможность примерить на себя ситуацию успеха, познать свои силы и ресурсы. Всё это богатейший психологический потенциал игры.

Телесно-ориентированные техники также являются богатым материалом для использования их в психопрофилактических целях. Этот подход привлекает непосредственным контактом с подсознанием при помощи языка тела и возможностью контролировать эмоциональные проявления через работу с их телесным выражением, а значит, с произвольной саморегуляцией. То есть как раз с одной из составляющих временной пространственной перспективы, с которой и ведётся работа в младшем школьном возрасте.

На телесном уровне возможны закладка практически всего спектра отношений к окружающему — людям, явлениям и событиями, конечно же, пространственно-временные отношения. Телесное взаимодействие — своеобразный способ поддержания контакта и выхода из него. Оно учит понимать другого человека, а значит, развивает чувство эмпатии. А ведь формирование позитивного образа будущего невозможно без налаживания позитивных взаимоотношений в детской среде.

С детьми очень важно использовать гибкие формы работы. Через различные техники арт-терапевтической работы с детьми есть возможность предоставить им выразить себя, выплеснуть накопившиеся эмоции, поделиться своими переживаниями и, как следствие, улучшить свое эмоциональное состояние. Арт-терапия предоставляет ребенку возможность проигрывать, переживать, осознавать различные жизненные ситуации наиболее удобным для психики ребенка способом. Арт-терапия является одним из самых действенных способов для психопрофилактики и улучшения самочувствия ребенка, а также средством развития его творческих и когнитивных способностей.

К техникам, используемым в рамках программы, можно отнести различные игровые техники, ритуалы знакомства, представления, прощания, приемы сосредоточения, настройки, техники релаксации, психотехники самооценки и взаимооценки, упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексия, экспрессивные техники, развивающие тренировочные упражнения, арт-терапевтические и сказкотерапевтические упражнения и др.

Таким образом, многообразие методов психологической профилактики, разработанных на основе различных теоретических направлений, позволяет специалисту эффективно помочь ребёнку выстроить позитивный «Я-образ», раскрыть его ресурсы и возможности, а также сопровождать в формировании позитивной временной перспективы.

Подбор форм, методов и техник работы с детьми в рамках данной практики обеспечивает активность всех детей и эмоционально-благоприятную обстановку в их коллективе.

Формирование психологической устойчивости личности ребёнка к неблагоприятным факторам среды, т.е. «ресурсной базы» для конструктивной социализации — одна из приоритетных задач. Программа «Волшебство каждого дня» реализует *позитивный подход* к профилактике девиантного поведения, когда в фокусе внимания оказывается не сама проблема и её последствия, а защищающий от возникновения этой проблемы личностный потенциал обучающегося. Работа направлена на создание оптимальных условий для изменения ценностного отношения ребёнка к себе и своей жизни, формирования его личностной ответственности за своё поведение, поддержку (восстановление) личностного и социального статуса обучающегося, а также стимулирование продуктивных моделей поведения. У детей младшего школьного возраста уже есть определенно сложившийся «образ Я», и менять его достаточно сложно. Ребёнок пытается сохранить уже сложившиеся представления о себе, ведь так привычнее, понятнее, даже если не очень приемлемо и принято. У ребенка вырабатываются своеобразные защитные механизмы. При помощи этих механизмов он старается поддержать и сохранить определенное постоянство взглядов на себя и в своём роде стремится сохранить своё лицо. Таких защитных форм поведения на самом деле достаточно много. Например, ученик избегает общения с учителем, оценивающим его негативно, или демонстрирует ложное безразличие к порицанию окружающих, совершает необдуманные поступки, лишь бы сохранить сложившееся представление о себе. Поэтому основным методом

работы была выбрана игра. Игра воспринимается детьми как привычный вид деятельности, а значит, безопасна, что позволяет быстро наладить контакт с детьми, а самое главное, обойти те защитные механизмы, которые были сформированы ранее, и обеспечить более эффективную реализацию поставленных задач. Само использование игры как метода работы с детьми младшего школьного возраста не ново, но сейчас в арсенале педагога психолога появились новые инструменты в рамках этого метода: социально-психологические настольные игры, трансформационные психологические игры, а также инновационная реабилитационная технология «Мозартика» и другие. Эффективным инструментом работы являются и авторские игры, созданные и апробированные в ходе работы по данной программе и с успехом используемые в ходе реализации других профилактических и коррекционных программ. Также в работе используются игры, обремененные психологическим компонентом, и игры, модифицированные под решение определённых психолого-педагогических задач.

Ещё одним инструментом, который позволяет решить комплекс задач, является сторителлинг. Он способствует развитию коммуникативной культуры, расширяет познавательные возможности учащихся, а синтез сторителлинга и «Кубиков историй» позволяет тренировать у детей способность быстро адаптироваться к изменяющимся условиям, продиктованным извне, и находить оптимальное решение.

Сказочная имидж-терапия — «волшебный» метод (автор А. В. Гнездилов), который позволяет «вытащить» из ребёнка то, что в нём есть, но глубоко спрятано, дает возможность ему открыть в себе новые ресурсы, а значит, эффективно работать над формированием позитивной «Я-концепции».

Анализируя опыт работы с детьми данного возраста и подростками, можно сделать вывод, что для наибольшей эффективности работы и предупреждения девиантного поведения, а также возникновения некоторых трудных жизненных ситуаций, связанных с ними в старшем возрасте, необходимо «работать с будущим в настоящем». Поэтому работа с позитивной «Я-концепцией» ребёнка должна идти параллельно с формированием у него эмоционально-позитивного, структурированного образа будущего. Умение владеть ситуацией и выйти из непосредственной зависимости от нее в подростковом возрасте — очень ценное для жизни подростка качество. Важно и то, что понятие перспектива будущего непосредственно связано и с понятием мотивация: «Чтобы создать будущее, мы должны желать, мы должны хотеть, мы должны протянуть руки и двигаться. Будущее — это не то, что приходит к нам, а то, что мы собираемся осуществить. Нет будущего без стремления к чему-то еще и осознания возможности реализовать это» — данное высказывание Ж. Гюйо — лучшее тому подтверждение.

Занятия с использованием данных техник и приёмов создают условия для позитивного формирования «Я-концепции» младшего школьника, развития его представлений о себе, заботы о своём «личностном росте»; повышения своей «ценности», профилактики аддиктивного поведения и гаджетзависимости.

Таким образом, дети в комфортной безопасной игровой среде тренируют важнейшие навыки, которые позволят каждому из них выстроить своё успешное будущее.

5. Эффективность программы.

Результаты апробации показали, что положительный сдвиг произошел у большинства детей в группе, на 38 % увеличилось число показателей позитивного отношения к себе, количество показателей негативного отношения к себе сократилось на 31 %. Полученные в результате диагностических процедур данные свидетельствуют о том, что количество слов, используемых детьми для описания своего образа, значительно выросло: на 155 % количество слов-ответов на вопрос «Кто Я?» и на 91 % слов-ответов на вопрос «Какой Я?». Это говорит о том, что программа «Волшебство каждого дня» способствовала развитию дифференциации Я-образа младших школьников.

По результатам диагностического обследования меньше детей испытывают трудности в общении. Если на начало года у 60% детей были проблемы с установлением контакта с одноклассниками и педагогами, то к концу года эта цифра снижается на 18 %.

Самоценность ребёнка — один из важнейших показателей, позволяющий ему быть успешным в настоящем и в будущем — также в положительной динамике: по результатам обследования мы видим снижение количества детей, имеющих завышенный и заниженный уровень, а уровень адекватной самооценки, напротив, вырос на 18 %.

В ситуации конфликта большинство детей готовы искать компромиссные решения: наблюдается выраженная тенденция к проявлению сотрудничества как формы поведения в конфликтных ситуациях.

Результаты наблюдений за детьми во время занятий, при выполнении упражнений, а также в школе (о чем свидетельствовали отзывы педагогов) показали: дети стали более активны на занятиях, снизилось количество конфликтных ситуаций по сравнению с началом учебного года, если и случались ситуации споров, дети старались вести себя корректно и найти конструктивный выход из сложившейся ситуации. Родители тоже отмечали изменения: «... стал более рассудительным и выдержанным, если раньше, даже не выслушав, начинал спорить и злиться, то сейчас пытается понять, о чём мы с папой говорим, и предлагает свой вариант... Ему нравилось ходить на занятия», «... Аня изменилась... Как?... стала более активной, стала интересоваться не только компьютером и телефоном, хочет пойти в художественную школу, чтобы научиться рисовать...», «... у нас появилась теперь традиция... семейная традиция — мы теперь в настольные игры вместе играем. Много нового (в хорошем смысле) узнали о сыне, да и его друзья теперь к нам просятся поиграть!»

6. Сведения об экспертной оценке практики (дипломы об участии в конкурсах, публикации в СМИ, специализированных изданиях)

- Победитель Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде-2018: программа «Волшебство каждого дня» (Диплом III степени).

- Публикация в сборнике программ-лауреатов Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для “Новой школы”» — Всероссийский конкурс лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде.
- Программе «Волшебство каждого дня» присвоен гриф общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России»: «Рекомендовано общероссийской общественной организацией «Федерация психологов образования России» для реализации в образовательных организациях и центрах психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».
- Победитель конкурса-выставки «Психологические ресурсы образования» — программа «Волшебство каждого дня» — Диплом II степени.

Глоссарий

И. П. Подласый, доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики Черкасского технического университета, международный эксперт по вопросам образования

Источник: <https://studfile.net/preview/5711044/> (дата обращения 15.01.2020)

Профессиональный потенциал (от лат. *potencia* — обобщенная способность, возможность, сила) — главная характеристика педагога. Это совокупность объединенных в систему естественных и приобретенных качеств, определяющих способность педагога выполнять свои обязанности на заданном уровне. Профессиональный потенциал педагога можно определить и как спроектированную на цель способность педагога ее реализовать: при этом соответственно речь идет о соотношении намерений и достижений (рис. 1). Профессиональный потенциал может быть определен и как база профессиональных знаний, умений в единстве с развитой способностью педагога активно мыслить, творить, действовать, воплощать свои намерения в жизнь, достигать спроектированных результатов.

Профессиональный потенциал определяется как система естественных и приобретенных в процессе профессиональной подготовки качеств:

$ППП = Пнеп + Пчип + Пдсп + Пдпд$,

где

ППП — профессиональный потенциал педагога;

Пнеп — неизменяемая часть потенциала, обусловленная общими врожденными способностями личности;

Пчип — частично изменяемая (прогрессивная) часть потенциала, обусловленная естественными специальными способностями личности, развитием последних в процессе профессиональной подготовки и практической деятельности;

Пдсп — компонент потенциала, добавляемый специальной подготовкой в вузе (специальный);

Пдпд — часть потенциала, приобретаемая в процессе практической деятельности педагога.

Система ППП содержит структурные части, под которыми понимаются крупные направления (аспекты) подготовки учителей и их профессиональной деятельности. Компоненты выделены по направлениям научных исследований, разрабатывающих проблему профессионального потенциала педагога (рис1,2).

Общая структура понятия «профессиональный потенциал» достаточно сложная и многоплановая. С одной стороны, ППП содержит в себе соотношение ориентации как склонности к педагогической деятельности и действительной ситуации деятельности. При таком подходе подчеркивается значение приобретенной и естественной способности к занятиям педагогической деятельностью. С другой стороны, ППП отражает отношение педагога к профессиональной деятельности. Это значит, что одних лишь способностей, даже когда они есть, мало

для качественного выполнения профессиональных обязанностей. С третьей стороны, ППП трактуется как возможность выполнять свой труд на уровне требований, налагаемых педагогической профессией, в сочетании с индивидуальным пониманием сущности педагогического процесса — стилем учебно-воспитательной деятельности. Наконец, с четвертой стороны, ППП — это концентрирование приобретенных качеств, т. е. система приобретенных в процессе подготовки знаний, умений, навыков, способов мышления и деятельности.

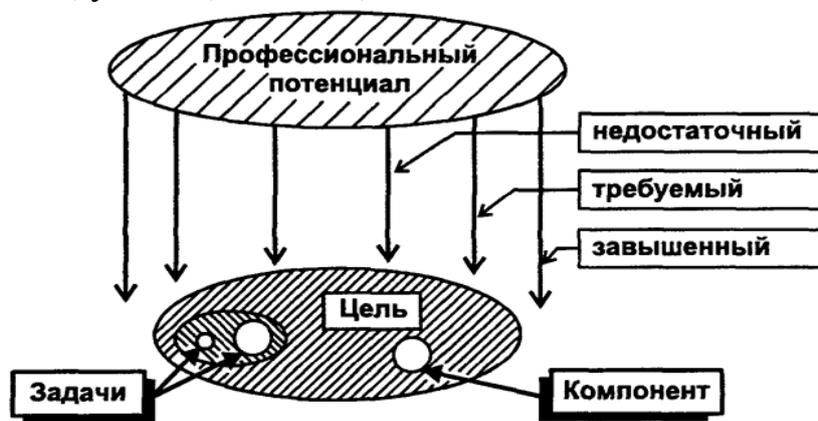


Рис.1



Рис. 2

Ближайшим по отношению к ППП общим понятием является педагогический профессионализм. Профессионализм сводится к способности рассчитывать течение педагогических процессов, предвидеть их последствия, опираясь при этом на знание общих обстоятельств, условий и конкретных причин. Иными словами, профессионализм — это умение мыслить и действовать профессионально.

Использование понятия профессионального потенциала помогает разобраться в иерархии понятий, его составляющих, достичь правильного выделения общих условий и конкретных факторов.

Общими структурными компонентами педагогического профессионального потенциала являются интеллектуальный, мотивационный, коммуникативный, операционный (или собственно профессиональный), творческий. Культурный, гуманистический, деятельностный и другие компоненты, обычно выделяемые в педагогических пособиях, должны рассматриваться как общие условия, в которых протекает профессиональная деятельность педагога.

В. В. Янковская, кандидат экономических наук, доцент ФГБОУ ВПО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова» г. Москва

Источник: Российский экономический интернет-журнал — 2017. — № 1 <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34482349> (дата обращения 15.01.2020)

Профессиональный потенциал в динамике может быть представлен в трех временных интервалах — прошлом, настоящем и будущем. Прошлый профессиональный потенциал является совокупностью накопленных, входящих в него потенциалов за какой-либо период любой деятельности, и является результатом личностного развития. Настоящий потенциал — это совокупность всех тех потенциалов, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности в настоящий период. Будущий потенциал может быть только прогнозируемым. Предположения делаются на основе мнений экспертов о будущих требованиях к профессиональному потенциалу и о будущих личностных, инновационных, коммуникативных, гностических, творческих (креативных) и организационных потенциалах отдельного педагога, выраженных качественными показателями. Либо на основе экстраполяции существующих тенденций развития профессионального потенциала, имеющих вид абсолютных или относительных количественных показателей.

Е. А. Бояринцева, кандидат социологических наук, доцент ГОУ ВПО Саратовского государственного университета

Источник: <http://cheloveknauka.com/professionalnyy-potentsial-v-usloviyah-informatizatsii-rossiyskogo-obschestva#ixzz6AQVWAmlm> (дата обращения 15.01.2020)

Профессиональный потенциал — это характеристика личности, концентрирующая в себе её профессиональные знания и умения, способность их реализовывать с экономической целью, включённость в профессиональное сообщество, социальные позиции, обеспечивающие ей доступ к профессиональному развитию. Приобретение ресурсов для профессиональной деятельности определяется как личными способностями, так и существующими в обществе различиями в доступе к социальным ресурсам, обусловленными групповым и индивидуальным статусом человека. Информационно-компьютерные

технологии становятся необходимым внешним ресурсом профессионального потенциала под влиянием преобразования формы и содержания труда в информационную эпоху постиндустриального общества.

В. Н. Петрова, кандидат психологических наук, доцент Томского государственного университета

Источник: Видеолекции

<https://ru.coursera.org/lecture/management-proftraektorii/2-3-lichnostnyi-i-professionalnyi-potentsial-spietsialista-xRtYa> (дата обращения 15.01.2020)

Личностный и профессиональный потенциал педагога. Есть личностные качества или характеристики, которые аккумулируются в понятии транс-профессионал: проактивность и я-бренд. Специалисты выделяют два способа поведения: реактивность — это реакция на уже возникшие обстоятельства и особенности деятельности, и проактивность — это деятельность на шаг, а иногда и на два шага впереди. В этом случае мы сами создаем себе обстоятельства, в которых будем жить. Проактивность является одной из важнейших характеристик современного работника. Это постоянная направленность на поиск новых возможностей для реализации своих профессиональных стремлений...

...Современные самонаводящиеся ракеты. Как только обнаруживается цель, ракета начинает движение в ее сторону, и уже только потом с пульта управления осуществляются доводка и корректировка ее активности. Точно так же должен действовать проактивный работник. Очень важно не упустить тот момент, когда на горизонте появляется важная для нас цель. Необходимо начинать действовать сразу же и уже в процессе деятельности совершенствовать технологию, находить какие-то дополнительные ресурсы, способы более эффективной деятельности. А в этом случае современный работник должен обязательно понимать свои большие, глобальные цели деятельности. Он должен все время помнить, зачем он свою деятельность осуществляет и что он в конце концов желает получить в итоге. Только тогда у него будет возможность реализовывать проактивную позицию.

Уверенная проактивная позиция предполагает наличие так называемого я-бренда. Содержание я-бренда определяется тем типом профессиональной траектории, который выбрал для себя конкретный работник. Существуют три подхода для формирования успешного я-бренда. Первый подход называется ситуационным. В этом случае работник целенаправленно и сознательно создает определенные ситуации, в которых он может продемонстрировать свою профессиональную компетентность. Через такие ситуации постепенно формируется образ эффективного и успешного профессионала. Вторая модель — это так называемая ролевая модель построения я-бренда. В этом случае человек определяет для себя некий стереотип, тот образ специалиста, профессионала, который желают видеть люди, социальные слои, в которые он хочет проникнуть. Речь идет как о потенциальных клиентах, так и о потенциальных работодателях. И после этого он начинает строго следовать данному стереоти-

пу, формируя постепенно в глазах этих людей образ успешного и эффективного профессионала. Культурно-ориентированная модель. В этом случае работник определяет для себя тип корпоративной культуры организации, в которой он хотел бы работать. И таким образом он для себя четко определяет те критерии и принципы, которые принимаются и приветствуются в организациях этого типа. После этого он уже организует свою деятельность именно в соответствии с данными принципами или критериями.

Ф. Д. Рассказов, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики профобразования Сургутского государственного университета ХМАО Югры г. Сургут

Источник: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnyy-potentsial-pedagoga-kak-pedagogicheskaya-kategoriya/viewer> (дата обращения 16.01.2020)

Профессиональный потенциал — сложное динамичное личностное образование, интегрирующее совокупность внутренних личностных ресурсов человека (психофизиологические свойства, потребности, способности, ценностные ориентации, установки, личностные качества, мотивы, знания, умения, навыки и др.), которые при определенных внешних условиях могут появиться в профессиональной деятельности в форме осознанных профессиональных действий в ситуации профессионального выбора.

Т. Л. Божинская, канд. философских наук, старший преподаватель кафедры математических, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Российского государственного социального университета

Источник: Божинская, Т. Л. Перспективы совершенствования педагогического потенциала региональной культуры в современном российском образовании [Текст] / Т. Л. Божинская // Педагог, воспитай личность : науч.-метод. пособие. — Ростов н/Д, 2010. — С. 32-39. <https://search.rsl.ru/ru/record/01004609273> (дата обращения 16.01.2010)

Педагогический потенциал — динамическая функциональная система, объединяющая личностные ресурсы (образцы поведения, знания, установки, отношения, образующие формы трансляции человеческого опыта), обеспечивающие воспитание и образование личности, ее вживание и развитие в культуре. Педагогический потенциал региональной традиционной культуры заложен в традициях нравственного, духовного, патриотического, трудового, эстетического, экологического воспитания. Педагогический потенциал аккумулирует эти ресурсы региональной культуры и обеспечивает эффективность профессиональной педагогической деятельности.

А. М. Боднар, кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии Уральского государственного университета, г. Екатеринбург.

Источник: Боднар, А. М. Педагогический потенциал учителя (личностно-гуманистический аспект): автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / А. М. Боднар. — Екатеринбург, 1993. — 13 с. <http://elar.urfu.ru/handle/10995/28888> (дата обращения 16.01.2020)

Педагогический потенциал учителя обозначает совокупность возможностей человека, занимающегося педагогической деятельностью. Однако специфика понятия «педагогический потенциал» состоит в том, что оно позволяет рассматривать возможности учителя не только такими, каковы они есть сейчас, но и с позиции их формирования и перспектив развития, поскольку концентрирует в себе три аспекта:

прошлое — совокупность качеств и свойств, накопленных человеком в процессе личностного и профессионального развития;

настоящее — актуализация возможностей и их применение в профессионально-педагогической деятельности;

будущее — тенденции будущего профессионального и личностного развития.

Содержательно педагогический потенциал при этом рассматривается как совокупность объединенных в систему естественных (психофизиологических) и приобретенных (социальных) качеств, определяющих способность педагога выполнять свои обязанности на заданном уровне. Природная, психофизиологическая составляющая педагогического потенциала — это *задатки*. Их значимость определяется тем, что не каждый человек может стать хорошим педагогом, а тем более достичь профессионального мастерства. Вряд ли у кого-то сегодня это вызывает сомнение. Совокупность компонентов социальной составляющей, которая исторически меняется в зависимости от представлений о том, каким должен быть учитель, включает: способности, профессионально важные качества, педагогический опыт, педагогическую мотивацию, педагогическую направленность личности профессиональная подготовка сама по себе, априори не является фактором развития педагогического потенциала: чтобы выполнять эту функцию, она должна обладать определенными характеристиками.

В. Н. Марков, доктор психологических наук, профессор кафедры акмеологии и психологии кафедры профессиональной деятельности Российской Академии госслужбы г. Москва

Источник: <https://www.dissercat.com/content/lichnostno-professionalnyi-potentsial-kadrov-upravleniya-psikhologo-akmeologicheskaya-otsenk> (дата обращения 16.01.2020)

В понятии «потенциал», как отмечают известные персонологи Дж. Капрара и Д. Сервон, заложены возможности расширения границ традици-

онного предмета психологического изучения от исследования того, каков человек есть, к изучению того, каким он может стать; переориентация с традиционной для психологии сосредоточенности на психической уязвимости на способность человека преодолевать действие неблагоприятных факторов; акцентирование внимания на том, что личностные качества развиваются и проявляются в динамическом взаимодействии человека и его социокультурного окружения.

Однако анализ исследований в области рассматриваемой проблематики показывает, что до сих пор не сформулировано интегративное понятие «потенциал» и слабо разработаны методы оценки потенциала. В целом можно выделить следующие достаточно распространенные подходы к понятию потенциала.

В широком круге научных работ термин «потенциал» чаще всего используется не как специфическое научное понятие, а метафорически, как синоним термина «ресурсы» или «возможности» (например, «эстетический потенциал», «экономический и производственный потенциал», «потенциал науки», «потенциал развития» и т.д.).

Философскими предпосылками изучения потенциала в современной отечественной психологии являются исследования в области соотношения потенциального и актуального, проводившиеся в рамках научной школы С.Л. Рубинштейна. Наиболее часто обращаются к понятию «потенциал» отечественные психологи, изучающие способности (Т. И. Артемьева). Активно используют данное понятие В. Г. Асеев при исследовании мотивации, И. А. Джидарьян при изучении потребностей. Л. Д. Кудряшовой и А. Ф. Кудряшовым разработаны методики измерения нереализованного нравственного потенциала, интеллектуального потенциала, социального потенциала, понимаемых как способности.

В зарубежной психологии понятие «потенциал» активно используется при изучении мотивации личности, в частности, динамических характеристик мотива, тесно связанных с энергетикой его воздействия. Так, известны «поведенческий потенциал» (теория социального научения Дж. Роттера); «потенциал активации» (или «потенциал побуждения») Д. Е. Берлайна; «потенциал реакции» К. Л. Халла. В социальной теории поля К. Левина с помощью понятия «потенция» описывается психологическая сила, действующая на субъекта по направлению к целевой области.

Достаточно активно понятие «трудовой потенциал работника» используется в современном менеджменте и отчасти в социологии. При этом можно выделить следующие основные тенденции. В рамках первой из них потенциал рассматривается как совокупная характеристика определенной социальной общности (например, организации — А. А. Лобанов, А. А. Мерцалов, Ж.-М. Галль, М. Хучек и др.). В рамках второй потенциал понимают более широко, и тогда речь идет о человеческих ресурсах, кадровом потенциале органов власти (Н. М. Байков). При этом в менеджменте также рассматривается индивидуальный трудовой потенциал работника (Ю. Г. Олегов и П. В. Журавлев).

За последние 50 лет определенное распространение получило направление, связанное с разработкой методик оптимизации и развития потенциала (хотя при этом не всегда используется само понятие «потенциал»). За рубежом

с 60-х годов прошлого века широкую известность получили работы в рамках «движения за человеческие возможности», идеологическим основанием которого являются «гуманистическая психология» А. Маслоу, К. Роджерса и работы по биоэнергетике научной школы В. Райха - А. Лоуэна.

Для понимания механизмов актуализации потенциала человека важным представляется понятие «зоны ближайшего развития», введенное в психологию личности Л.С. Выготским в ходе изучения развития ребенка. На стыке психологии и педагогики проявляется значительный интерес к проблеме развития творческого потенциала ребенка (Е. А. Яковлева).

О потенциалах человеческого развития писал основоположник акмеологии Б. Г. Ананьев. В рамках акмеологии активно исследуются рефлексивно-инновационный и творческий потенциал взрослого человека и способы его развития (И. В. Байер, Н. В. Васина, А. А. Деркач, С. Н. Маслов, И. Н. Семенов, С. Ю. Степанов, В. Н. Толмачев. Активно разрабатываются тесно связанные с феноменом потенциала технологии саморегуляции психических состояний как фактора повышения работоспособности и эффективности деятельности в рамках подходов стрессменеджмента О. И. Жданова, гуманитарно-технологического развития А. С. Гусевой, аутопсихологической компетентности Л. А. Степновой, психической устойчивости М. Ф. Секача и саморегуляции психических состояний Л. Б. Забеловой. Отдельно следует отметить работы по созданию идеологии и практической организации мониторинга личностно-профессионального развития кадров государственной службы (А. А. Деркач, В. Г. Зазыкин и др.).

Сведения об авторах

1. Боярова Елена Станиславовна, старший преподаватель кафедры общей педагогики и психологии государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования Ярославской области «Институт развития образования».

2. Воеводина Ирина Александровна, педагог-психолог МДОУ № 42 «Родничок» пос. Ивняки Ярославского муниципального района.

3. Лабазова Ольга Владимировна, социальный педагог, инструктор по физической культуре муниципального учреждения «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Гармония», г. Углич, Ярославская область.

4. Лабутина Татьяна Анатольевна, педагог-психолог муниципального учреждения «Центр психолого-педагогической, медико-социальной помощи «Стимул», г. Тутаев, Ярославская область.

5. Лашичева Татьяна Александровна, педагог-психолог муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 1 «Сказка», г. Данилов, Ярославская область.

6. Пронина Нясимя Рафаильевна, педагог-психолог муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества «Витязь», г. Ярославль.

7. Сакулина Марина Фёдоровна, педагог-психолог муниципального учреждения «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Гармония», г. Углич, Ярославская область.

8. Сальникова Ольга Дмитриевна, заведующий отделом методического и психологического сопровождения образовательного процесса муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества «Витязь», г. Ярославль.

9. Серафимович Ирина Владимировна, кандидат психологических наук, проректор государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования Ярославской области «Институт развития образования».

Учебное издание

Развитие кадрового потенциала

**Развитие профессионального
и личностного потенциала
педагога-психолога**

*Сборник практических материалов
для молодых специалистов*

Редактор: О. А. Шихранова
Компьютерная верстка О. Л. Чистякова
Подписано в печать 10.03.2020
Формат 60×90/16. Объем 8,1 п.л., 6,7 уч.-изд.л.
Тираж 100 экз. Заказ 9

Издательский центр
ГАУ ДПО ЯО ИРО
150014, г. Ярославль,
ул. Богдановича, 16
Тел. (4852) 23-06-42
E-mail: rio@iro.yar.ru