

Муниципальное казённое учреждение
дополнительного профессионального образования города Новосибирска
«ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ «МАГИСТР»



«Психогенетика девиантного поведения подростков в условиях образовательных организаций»

Методические рекомендации

Для педагогов - психологов

Новосибирск 2020

Составители:

Штельвах Ангелина Викторовна, заведующий отделом кризисной психологии МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр», **Гладких Мария Александровна**, педагог-психолог отдела кризисной психологии МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр», **Гареева Карина Маратовна**, методист отдела кризисной психологии МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр», **Петренко Евгения Николаевна** педагог-психолог отдела кризисной психологии МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр».

Методические рекомендации направлены на организацию профилактики девиантного поведения обучающихся в условиях образовательных организаций.

Методические рекомендации включают в себя направление работы со всеми участниками образовательных отношений и позволят эффективно и грамотно обеспечить психолого- педагогическое сопровождение обучающихся.

Данные рекомендации в большей степени ориентированы на педагогов-психологов, но будут полезны руководителям и заместителям руководителей образовательных организаций, методистам, социальным педагогам, руководителям психологических центров и кураторам психологических служб.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	5
Описание функционального значения генов.....	6
Общие рекомендации по профилактике девиантного поведения.....	10
Рекомендации по составлению профилактических программ в образовательных организациях.....	14
Правила взаимодействия с детьми «группы повышенного внимания» в образовательном учреждении.....	17
Специфика консультирования родителей «группы повышенного внимания»	21
Методические рекомендации по проведению классного часа для детей и родителей	23
Методические рекомендации по вопросам профилактики агрессивного поведения детей и подростков.....	25
Работа с подростками по снижению агрессивности.....	26
Формирование конструктивных навыков общения.....	30
Программа «Гнев - это нормально» (для 11-14 летних подростков).....	33
Программа «Гнев - это нормально» (для подростков 15-17 лет)	38
Рекомендации педагогам по работе с агрессивным ребенком.....	44
Депрессия у подростка. Что делать?	47
Основные задачи профилактики депрессии в учреждениях образования.....	52
Работа с семьей по профилактике депрессий у подростков.....	53
Работа с педагогами по профилактике депрессий у подростков.....	55
Коррекционно-развивающие занятия для подростков с целью коррекции депрессивных состояний (для подростков 12-16 лет).....	56
Мероприятия по профилактике психотравмирующих факторов в образовательном процессе.....	64
Диагностические критерии синдрома дефицита внимания с гиперактивностью.....	68
Вопросы адаптации и социализации обучающихся с СДВГ 11-15 лет.....	71
Алгоритм введения правил в деятельность подростка с СДВГ	76
Что делать если в классе учится ребенок с гиперактивностью?	78

Тревожный ребенок. Что делать?	84
Работа с родителями тревожного ребенка.....	89
Программа по снижению тревожности у подростков «Познай себя»	91
Упражнения к программе «Приемы саморегуляции»	110
Упражнения на снятие внутренних зажимов умение общаться.....	115
Упражнения на снятие тревожности и беспокойства.....	119
Рекомендации педагогу по работе с тревожными детьми.	123
Эмоциональная нестабильность у ребенка. Что делать?	125
Программа по коррекции эмоционального состояния подростков «Мой мир».	130
Рекомендации по работе с детьми с нарушением эмоционально-волевой сферы. ..	162
Трудности одаренных детей.....	163
Личность учителя, работающего с одаренными детьми.....	167
Работа школьного психолога с одаренными детьми	169
Используемая литература:.....	174

ВВЕДЕНИЕ

Одно из новых научных направлений, представляющее собой симбиоз генетики и психологии – психогенетика, которая изучает, вопросы развития и воспитания личности не только при помощи психологических приемов и методов, но и с учетом индивидуальных генетически обусловленных особенностей психотипа человека.

Трудности в становлении личности, встраивании её в социум часто начинаются в подростковом возрасте. Методами психологии порой бывает трудно понять истоки проблемы: исключительно недостатки воспитания или генетическая предрасположенность? Сочетание двух подходов к изучению и решению проблем может значительно улучшить конечный результат работы психолога с подростком, который испытывающим трудности с учёбой, с социальным взаимодействием, с выбором будущей профессии.

Создание и реализация данного проекта в настоящее время является особенно актуальным и соответствует основным направлениям развития науки и общества, и которые были озвучены в Послании Президента Российской Федерации Владимира Путина к Собранию РФ 20 февраля 2019 года. Президент указал на необходимость к 2025 году войти в число мировых лидеров в области генетики и информационных систем.

Реализация в Новосибирской области проекта в сфере генетических технологий позволит подойти к созданию информационной системы, являющейся инструментом для последующей работы с детьми и подростками при решении социальной задачи выявления и профилактики девиантного поведения.

Проект реализуется в области психогенетики и позволяет, наряду с использованием классических психологических тестов, принятых в детской психологии, проводить генетическое, бескровное (букальный эпителий) тестирование по определению вариаций генов, отнесенных к группе, ответственной за поведенческие механизмы. Данный подход позволит построить корреляцию между девиантным поведением, гиперактивностью, асоциальным поведением, различного рода маниями и врожденной предрасположенностью к ним.

Данная интегративная исследовательская деятельность позволит не только выявить у детей предрасположенность к различным формам девиантного поведения, но и разработать практический механизм создания индивидуальной коррекционной программы социализации ребенка путем выявления и усиления развития сильных сторон личности и способностей к тем или иным видам деятельности, таких как спорт, искусство, предпрофессиональные виды деятельности и т.д. Что повысит уровень нормального психологического здоровья ребенка и снизит, тем самым риск реализации предрасположенностей девиантного поведения.

Описание функционального значения генов

Ген COMT

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ ГЕНА

Ген COMT (Catechol-O-methyltransferase) кодирует белок – цитозольный фермент, катализирующий присоединение метильной группы к различным катехоламинам (адреналин, норадреналин, дофамин).

ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ

Полиморфизм гена COMT ассоциирован с риском развития биполярных расстройств, тревоги и панических атак, алкоголизма. У носителей аллеля G более высокий болевой порог, лучшая устойчивость к стрессу, хотя и с умеренным снижением эффективности познавательного процесса.

Ген SLC6A4

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ ГЕНА

Ген SLC6A4 (Solute carrier family 6 (neurotransmitter transporter, serotonin), member 4) кодирует мембранный белок, который осуществляет обратный захват нейромедиатора серотонина из синаптической щели в нейрон.

ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ

Полиморфизм гена ассоциирован с риском развития агрессивного поведения, болезни Альцгеймера, депрессии, эмоциональной нестабильности, тревожных состояний, различных видов аддиктивного поведения.

Ген DRD4

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ ГЕНА

Ген D4 (dopamine receptor D4) является одним из самых полиморфных (вариабельных) генов в геноме человека. Белок, кодируемый этим геном, — дофаминовый рецептор D4 — работает в клетках мозга и определяет, наряду с другими белками, чувствительность определенных групп нейронов к «веществу удовольствия» — нейромедиатору дофамину.

Ген D4 кодирует D4 подтип рецептора дофамина. Этот рецептор относится к D2-подобным рецепторам и ингибирует аденилатциклазу. Подобно D2-рецептору, способен связывать антипсихотические препараты. экспрессируется в структурах головного мозга - в коре больших полушарий, гиппокампе, полосатом и миндалевидном телах. Кроме того, этот рецептор обнаруживается в сетчатке глаза, клетках сердца, почек и в лимфоцитах. Активация этого рецептора вызывает уменьшение концентрации внутриклеточного мессенджера - цАМФ, что приводит к замедлению внутриклеточных метаболитических реакций.

ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ

Полиморфизм гена DRD4 ассоциирован с риском развития синдрома дефицита внимания и гиперактивности; предрасположенностью к развитию алкоголизма, наркомании, игромании, табакокурения, к «поиску новизны»; шизофрении, когнитивным расстройствам, биполярным расстройствам.

Ген дофаминового рецептора D4, VNTR

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ ГЕНА

Одна из групп нейронов, синтезирующих дофамин, связана с лимбической системой — центром эмоций и удовольствия. Освобождение дофамина в нейронах этой зоны приносит хорошее самочувствие. Воспринимает сигналы дофамина специальные белки-рецепторы. Один из них называется D4. В гене, кодирующем рецептор D4, имеется участок с повторяющейся последовательностью в 48 нуклеотидов. Разные аллели гена содержат от 2 до 11 копий повтора. Чем больше повторов (длиннее аллель), тем ниже чувствительность рецептора к дофамину. Распространенность аллелей VNTR гена D4 в разных этнических группах:
4 повтора - от 16 % до 96 %, у русских 70 %

7 повторов – 48 % европеоидов в США, у русских < 10 %

2 повтора – 18 % в Южной и Восточной Азии, у русских около 14 %

ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ

По данным ряда исследований носительство «длинных» аллелей VNTR полиморфизма гена дофаминового рецептора D4 ассоциировано с:

- Синдром дефицита внимания с гиперактивностью
- Неустойчивая акцентуация
- Курение
- Склонность к азартным играм
- Алкоголизм
- Наркомания
- Шизофрения
- Маниакально-депрессивный психоз
- Болезнь Паркинсона
- Синдром Туретта

По данным, опубликованным в 2011 году в журнале *Neuropsychobiology* эффект «длинного» аллеля обнаруживается только при наличии значительного количества негативных жизненных событий. Однако, наличие длинного аллеля (7R) у людей, отметивших много негативных событий именно в детском возрасте, определяет «способность» человека в дальнейшем справляться с трудностями с большей легкостью. Дети, генотип которых содержал «длинный» аллель в гене DRD4, демонстрировали меньше негативных эмоций и дистресса (оцененных с помощью опросника младенческого поведения Ротбарта) по сравнению с младенцами, имеющими «короткий» аллель (4). Наличие в геноме ребенка хотя бы одного «длинного» аллеля (7) определяло его склонность к лучшей адаптации к незнакомому человеку и к снижению общего уровня тревожности.

Ген 5-HTT, I/D (L/S), rs774676466 (5-HTTLPR)

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ ГЕНА

Новое название SLC6A4, кодирует мембранный белок, который осуществляет обратный захват нейромедиатора серотонина из синаптической щели в нейрон.

Представлен длинным (I) и коротким (D) аллелями. Длинный аллель обеспечивает более высокий уровень экспрессии гена и большую интенсивность метаболизма серотонина. Наличие «короткого» аллеля S объясняет на 3-4% склонность человека к нейротизму.

ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ

Один из самых последних мета-анализов, объединяющих результаты 18 ранее проведенных исследований по выяснению взаимосвязи между геном переносчика серотонина и чертами личности, был проведен американскими учеными Ficks и Waldman и опубликован в 2014 году. Результаты этой работы подтвердили наличие ассоциации короткого аллеля S в промоторной области гена 5-НТТ с повышенным в 1,5 раза риском развития антисоциального поведения.

D/D - предрасположенность к развитию депрессий, психологического стресса, алкоголизма, дефицита внимания с гиперактивностью, тревожности, нарушений настроения.

Ген COMT, VAL158MET, rs4680

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ ГЕНА

Цитозольный фермент, катализирующий присоединение метильной группы к различным катехоламинам (адреналин, норадреналин, дофамин).

ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ

Val/Val, G/G - У носителей аллеля G более низкий уровень дофамина; более высокий болевой порог, лучшая устойчивость к стрессу (менее интенсивные переживания при негативных событиях), хотя и с умеренным снижением эффективности познавательного процесса. Некоторые данные свидетельствуют о том, что аллель G (Val) ассоциирован с агрессией, склонностью к азартным играм, шизофренией. Носители этого генотипа могут реализовать эту особенность в спорте. G аллель, кроме того, ассоциирован с суицидом, раком молочной железы и эндометрия у женщин. Протективный эффект в отношении ССЗ у женщин.

A/G - “благоприятный” генотип

Met/Met, A/A - У носителей аллеля A больше познавательная активность, более высокие уровни дофамина; более низкий болевой порог, повышена

уязвимость к стрессу, затруднён эмоциональный контроль, больше подверженность к развитию алкогольной зависимости, но также выше эффективность обработки информации. Меньше риск мигрени. В Китае носители Met-аллеля гена COMT проявляли более высокий уровень реактивной агрессии.

Общие рекомендации по профилактике девиантного поведения.

Рекомендации по профилактике девиантного поведения можно разделить на следующие этапы:

1. Диагностика девиантного поведения подростков.
2. Профилактика девиантного поведения подростков.
3. Рекомендации по социально-педагогической работе с семьями подростков с девиантным поведением.

В международной практике выделяют следующие основные модели профилактики:

1. Образовательная модель направлена на полное информирование детей и молодежи о проблеме наркомании и обеспечение свободы выбора при максимальной информированности.

2. Психосоциальная модель своей главной целью утверждает необходимость развития определенных психологических навыков в противостояние групповому давлению, в решении конфликтных ситуаций, в умении делать выбор в ситуации предложения наркотиков, ПАВ, алкоголя.

3. Медицинская модель ориентирована преимущественно на медикосоциальные последствия ПАВ, алкоголя и предусматривает в основном информирование учащихся о негативных последствиях влияния на физическое и психическое здоровье.

Рекомендации по диагностике девиантного поведения подростков:

1. Изначально проводя диагностику с подростками, нужно учитывать их психологические особенности.

2. Диагностику методом анкетирования со школьниками лучше проводить индивидуально или в группах одного возраста. Это поможет выявить возрастные особенности девиантного поведения и причины их возникновения.

3. Можно использовать метод фокус - группы (фокусированное интервью), которое представляет собой групповую дискуссию, в ходе которой выясняется мнение участников по какому-либо вопросу.

4. При использовании авторской анкеты для выявления девиантного поведения школьников лучше использовать маленькие анкеты, состоящие из 15-30 вопросов. Вопросы должны быть легкими в понимании и с выбором ответа. При большом количестве вопросов снижается уровень объективности анкетирования, т.к. школьники начинают отвечать случайно. Если анкета включает в себя много вопросов, необходимо разделить её на несколько и провести диагностику в несколько этапов. Можно использовать анкеты, где необходимо ответить либо «да», либо «нет». Такие анкеты просты в обращении и также помогают выявить проблемы.

5. Использование метода распространения классификаций. На его основе выявляются параметры, которые позволили бы отнести каждого учащегося к группе риска и к группе возрастной нормы. Использование методов регрессивного анализа и соотношения, распространения классификаций помогло определить логичность между личностными особенностями учащихся (такими, как гнев, тревога, принятие себя, эмоциональный контроль), и их социальными связями (школьные оценки, количество друзей, частота страданий и осуществлений травли).

6. Диагностику также проводят методом наблюдения. Воспитатели наблюдают за учениками в детском доме, выявляют, как они готовят домашнее задание, с каким настроением идут в школу. Учителя и педагоги наблюдают за детьми в школе, за их поведением, взаимоотношениями в классе.

Рекомендации по проведению профилактической работы девиантного поведения подростков предполагают:

1. Учет возрастных и психологических особенностей подростков с девиантным поведением. В случае если в дошкольном возрасте не принимать мер по

коррекционно-воспитательному влиянию к преодолению отклонений в поведении, то дети, как правило, оказываются неподготовленными к школьному обучению. Они не хотят соблюдать школьные требования, не делают учебных заданий, вступают в инциденты с одноклассниками и педагогами, не соблюдают дисциплину, иногда убегают из школы и из дома.

2. Профилактическая беседа с подростками о вреде курения, употребления спиртных напитков и наркомании.

3. Пропаганда среди школьников здорового образа жизни путем различных бесед. Проведение различных конкурсов на тему «Здоровый образ жизни», например конкурса рисунков, спортивных игр.

4. Организация и проведение встреч с врачами, наркологом, работниками ПДН, инспекторами ГИБДД.

5. Коррекция девиантного поведения может осуществляться методом игры, т.е. игротерапии. Существует много различных игр, которые позволяют скорректировать поведение школьников. К ним можно отнести интеллектуальные, психологические и спортивные игры. Такие игры способствуют развитию интеллектуальных, психологических и физических способностей.

6. В коррекции также может помочь открытие клубов, кружков по интересам, ведь всем известно, что много правонарушителей появляется от того, что им нечем заняться. Примером может служить открытие клубов «Дискавери» (школа выживания), «Картинг» - для мальчиков, кружков «Вышивание», «Бисероплетение» - для девочек и другие. Вовлечение школьников в эти кружки различными способами.

Рекомендации по социально-педагогической работе с семьей по профилактике девиантного поведения подростка:

1. Обучение родителей проявлению чувств родительской любви, внимания, иначе у детей формируется отчуждение. Проявлениями такого отчуждения могут быть: нарушение общения с окружающими; эмоциональная неустойчивость; повышенная чувствительность, отставание или задержка психического развития и т.д.

2. Специалисту следует обратить внимание на взаимоотношения в семье и провести с ней работу. В первую очередь нужно провести информационно-образовательную работу с родителями. Она должна быть сосредоточена на объяснении влияния отношений между родителями и типа семейного воспитания на развитие отрицательных отклонений в поведении детей и подростков. Формами данной работы могут быть: лекции, семинары, беседы, тематические родительские собрания с привлечением специалистов (психологов, медиков, юристов и др.).

3. Проведение диагностической работы с родителями подростка. Целью данной работы является диагностика семейного воспитания, установок родителей по отношению к детям и к собственной семье. Диагностическая работа может осуществляться как групповым методом, так и индивидуальным, сообщение результатов диагностики в данном случае осуществляется индивидуально. В данном случае можно использовать: тест-опросник родительского отношения; опросник "Измерение родительских установок и реакций"; схему анализа особенностей и недостатков семейного воспитания.

4. Коррекционная работа с неполной семьей, которая имеет ребенка с девиантным поведением. Формы такой работы очень разнообразны: групповая семейная психотерапия (работа с группой родителей); индивидуальная психотерапевтическая работа с отдельной семьей; совместная групповая психотерапия детей и родителей.

5. Взаимодействие семьи и школы по вопросам профилактики девиантного поведения. Необходимо наладить взаимосвязь школы и родителей, которая может проявляться в проведение родительских собраний.

6. Внедрение инновационных форм, методов и приемов в профилактику девиантного поведения подростков.

Рекомендации по составлению профилактических программ в образовательных организациях

Первичная, вторичная и третичная формы профилактики реализуются за счет специально разработанной программы, которая предполагает решение следующих основных задач:

- развитие у несовершеннолетних социальной и личной компетенции (обучение навыкам эффективного общения, критического мышления, выработка адекватной самооценки);
- становление навыков самозащиты (устойчивости к негативному воздействию социальной среды, в том числе и групповому давлению);
- предупреждение возникновения проблемы при взаимодействии с окружающими (развитие навыков самоконтроля).

Содержание программы профилактики базируется на представлении о факторах риска, обуславливающих девиантное поведение несовершеннолетних. Их принято делить на индивидуальные (низкая самооценка, недостаточный самоконтроль, неспособность правильно выражать свои чувства); семейные (отсутствие контроля со стороны взрослых, злоупотребление наказаниями, потребление наркотических веществ родителями, асоциальное поведение, низкий экономический статус семьи и т.д.); микросоциальные (неспособность нормально адаптироваться в школе, группе ровесников и т.д.).

Считается, что риск формирования девиаций оказывается реальным практически для любого ребенка или подростка. Поэтому **программа профилактики ориентирована на все группы детей вне зависимости от возраста и принадлежности к определенной социальной группе.** Такие программы должны формировать у несовершеннолетних навыки противостояния давлению, обеспечивающие формирование личностной устойчивости в отношении всей суммы факторов риска девиантного поведения; носить опережающий характер, по срокам предшествовать возникновению реальной возможности приобретения первого опыта девиантного поведения несовершеннолетнего; при организации

профилактики должны быть выдержаны условия безопасности обучения: спокойная, эмоционально благоприятная атмосфера обучения, в которой успешно формируются социально приемлемые модели поведения, они отрабатываются во взаимодействии со сверстниками и другими значимыми лицами.

Для создания профилактической программы необходимо четко представлять принципы, на которых строится профилактическая работа в образовательной организации.

1. Принцип системности предполагает разработку и проведение программных профилактических мероприятий на основе системного анализа актуальной ситуации в образовательной организации.

2. Принцип целостности определяет единую, целостную стратегию профилактической деятельности, обуславливающую основные направления и конкретные мероприятия.

3. Принцип многоаспектности предполагает сочетание различных аспектов профилактической деятельности: личностно-центрированного, поведенчески-центрированного, средо-центрированного аспектов. Личностно-центрированный аспект предполагает воздействие, направленное на позитивное развитие ресурсов личности. Поведенческий аспект предполагает целенаправленное формирование у детей и взрослых прочных навыков и стратегий стресс-преодолевающего поведения. Средо-центрированный аспект предполагает активное формирование систем социальной поддержки (социальных институтов, центров, направленных на профилактическую и реабилитационную работу).

4. Принцип ситуационной адекватности профилактической деятельности означает соответствие профилактических действий реальной ситуации в образовательной организации.

5. Принцип континуальности предполагает обеспечение непрерывности, целостности, динамичности, постоянства, развития и усовершенствования профилактической деятельности.

6. Принцип полимодальности и максимальной дифференциации предполагает гибкое применение в профилактической деятельности различных подходов и методов, а не центрирование только на одном методе или подходе.

Профилактическая программа включает в себя направления работы с обучающимися, педагогами, родителями. Содержание программы содержит технологии когнитивного, аффективного, поведенческого обучения.

Основная цель когнитивного обучения заключается в том, чтобы учить детей брать на себя ответственность за собственное поведение, осознавать свои действия.

В основе технологий аффективного обучения лежит представление о кризисе идентичности, происходящем в подростковом возрасте. В связи с гормональным дисбалансом и происходящими в организме изменениями, подросток находится в состоянии дополнительного стресса и должен адаптироваться к жизни в новых условиях. У него изменяется система эмоционального регулирования. Он становится очень ранимым, болезненно воспринимает окружающую действительность. Цель данных технологий – учить детей и подростков регулировать эмоции, осознавать и контролировать их, переводить из одной эмоциональной модальности в другую, не прибегая к формам саморазрушающего поведения (развитие Я-концепции, осознание своих чувств, ощущений, отношений с другими людьми, обучение навыкам принятия решений и коммуникативной компетентности).

Технологии поведенческого обучения проводятся с целью развития навыков проблеморазрешающего и социально-поддерживающего поведения. В основе этих подходов обучения лежит теория социального научения А. Бандуры (цит. по Botvin G.J., 2000) концепция поведения риска Р. Джессора (цит. по Botvin G.J., 2000) Человек, обученный определенным поведенческим навыкам, чувствует себя компетентным, эффективным, у него повышается самоуважение.

Первичная профилактика включает в себя создание социально-поддерживающего климата в школе, работу с самооценкой и Я-концепцией учителя, тренинги личностного контроля и социальных навыков.

Работа с семей имеет большее значение в профилактике девиантного поведения у подростков. Основные формы работы с родителями, рекомендуемые для включения в программу: тренинг родителей; тренинг социальных навыков у детей; тренинг семейных навыков, группы само- и взаимопомощи (среди родителей, сверстников, учителей).

Мультикомпонентный подход при составлении профилактических программ является наиболее перспективным, так как эффективность программы прямо пропорциональна количеству включенных в нее компонентов: чем больше компонентов входит в программу, тем она более надежна и универсальна (повышения психолого-педагогической компетентности родителей, совершенствование психолого-педагогической подготовки обучающихся, педагогов, родителей).

Правила взаимодействия с детьми «группы повышенного внимания» в образовательном учреждении.

Позитивный настрой. Если в отношении к ребёнку превалирует негатив, то вряд ли удастся достичь взаимопонимания. В любом случае переключение на позитивные стороны в поведении ребенка — это проверка гуманистической направленности позиции педагога. Надо спросить себя - чего я хочу достичь: наказать ребёнка, отреагировать свой гнев, выразить свое отношение или создать условия для изменения поведения ребенка? Нужно оценить реалистичность и реализуемость выдвигаемой цели, а также ее понятность, доступность, привлекательность для ребенка.

Доверительное взаимодействие. Для установления доверительных отношений с детьми, имеющими девиантное поведение, помимо позитивного поддерживающего отношения к ним, нужно освоить приемы и способы, позволяющие пробиться через коммуникативные барьеры: агрессию, замкнутость, ложь. Необходимо потратить немало времени и сил на установление доверительного контакта с ребенком. При взаимодействии ребенок ведет себя в соответствии с законами живой природы. Уровень его открытости прямо связан с ощущением

собственной безопасности. До этого помощь невозможна. Ребенок будет молчать, огрызаться, лгать или демонстрировать другие формы защитного поведения, пока не почувствует, что перед ним именно тот взрослый, который не нарушит его безопасности.

Субъективность взаимодействия. Помочь ребенку можно только тогда, когда он ощущает себя не объектом воздействия, а творцом собственной жизни. Главное — это сделать ребенка заинтересованным союзником всех позитивных изменений в себе и своей жизни.

Выявление причин. Нужно найти причины отклоняющегося поведения (стремление привлечь к себе внимание, стремление к самоутверждению, нравственно-духовная незрелость, стремление отомстить и др.) Конкретное поведение — это всегда следствие чего-то. Даже если поступок имел ситуативные предпосылки и не являлся сознательно мотивированным, следует обратиться к истокам. Может оказаться, что причина нарушения поведения весьма значима, поэтому, устраняя только следствия, желаемого результата не достигнуть.

Последовательность во взаимоотношениях. Вряд ли удастся достичь желаемого результата, если взрослый будет менять свою позицию или его слова и заявления не будут соответствовать действиям. Например, он советует ребенку не терять самообладания в трудных ситуациях, говорит, что дракой и ссорой ничего не доказать, а сам кричит на ребенка и наказывает его. В результате дети начинают презирать взрослых. Конечно же, последовательность не означает, что упорное «стояние на своем» даже в том случае, когда точка зрения взрослого изменилась.

Наоборот, следует разъяснить причины изменения позиции. Взрослый только выиграет в углублении отношений, если признается, что его первоначальное мнение было ошибочным.

Позитивность взаимодействия.

Позитивность взаимодействия предполагает следующее:

1. Постановка позитивной цели, учитывающей интересы, права и возможности ребенка. Формулировка цели будет позитивной в том случае, когда она содержит указание на позитивный результат («вести здоровый образ жизни» вместо «бросить

курить»; «добиться положительной успеваемости» вместо «не получать двойки»; «приходить в школу вовремя» вместо «перестать опаздывать» и т.д.).

2.Опора на положительные качества и ресурсы, восстановление позитивного самоощущения. Подросток, часто нарушающий поведение, подвергается критике со стороны взрослых, на него обрушиваются негативные эмоции, поэтому у него, как правило, отрицательная самооценка: «Я — плохой». Еще хуже, если формируется негативный жизненный сценарий. Тогда девиации будут просто притягиваться, чтобы доказать правоту сценария. Важно вместе с ребенком выявить его достоинства и ресурсы для позитивных изменений. Для этого можно использовать позитивную обратную связь, искреннее поощрение привлекательных поступков, чувств, мыслей и намерений ребенка. Нужно помочь ему сфокусироваться на своих положительных качествах, чувствах, мыслях, найти положительный смысл (например, упрямство может свидетельствовать об упорстве; драка — о стремлении отстоять справедливость; курение — о желании быть взрослым).

Поощрение положительных изменений. Поощрение минимальных изменений предполагает умение выделять и ценить даже самые малые достижения. Традиционно в нашей культуре принято вознаграждать за «высокие успехи» с точки зрения общего, а не индивидуального эталона. Мало кому придет в голову радоваться в связи с получением тройки по русскому языку, но если твердая тройка получена после бесконечных двоек? Тогда надо праздновать!

Предложение привлекательной альтернативы. Работа по изменению поведения должна обязательно сопровождаться выработкой и закреплением привлекательной альтернативы. Важно, чтобы подросток не просто осознал негативность девиантных поступков, но и выработал формы альтернативного поведения. В некоторых случаях возникший «позитив», с точки зрения ребенка, и позволяет достичь значимых целей. Например, подросток курит, употребляет нецензурные выражения, совершает мелкие кражи, чтобы не отличаться от компании, в которой он нашел признание. Естественно, что отказ от общения со сверстниками вряд ли покажется подростку привлекательным. Однако может

оказаться привлекательным включение его в круг подростков, имеющих сходные ценности (посещение кружка, секции, переход в другой класс или школу), где не будет надобности отстаивать свою принадлежность к группе ценой девиаций.

Разумный компромисс. Добиваясь изменений в поведении, важно стремиться к разумному компромиссу, не нужно загонять подростка из лучших побуждений в угол, оставляйте ему лазейку для сохранения самого себя.

Гибкость. Можно использовать различные формы, способы и стратегии работы в зависимости от конкретного случая и контекста работы. Правило гибкости также означает, что, если одна из стратегий оказалась неэффективной, можно попробовать реализовать другую.

Индивидуальный подход. Любая помощь будет эффективной настолько, насколько она учитывает уникальность и неповторимость ребенка. Индивидуальный подход означает выявление в каждом конкретном случае психологических механизмов, лежащих в основе детских проблем, выбор соответствующих данному случаю способов и методов работы, осуществление обратной связи, а также корректировку выбранной стратегии в зависимости от реакции ребенка на те или иные воздействия.

Системность. При оказании психологической поддержки ребенку нужно создавать позитивную воспитывающую среду: выявить значимых для подростка лиц (одноклассников, авторитетных взрослых, друзей); выяснить и по возможности изменить социальную ситуацию ребенка в школе, во время досуга.

Превентивность. Всегда легче предупредить возможные отклонения, чем исправить. Лучшим способом предупреждения отклоняющегося поведения является оказание ребенку помощи в реализации его основных потребностей: в любви, в безопасности, во внимании, в самоутверждении. Нужно также содействовать формированию волевых, моральных, интеллектуальных, духовных качеств, обеспечивающих устойчивость поведения. Самоопределившийся человек, имеющий духовно-моральный стержень, вряд ли попадет под влияние негативных норм и образцов поведения.

Специфика консультирования родителей «группы повышенного внимания»

Цель взаимодействия – активизировать педагогическую, психологическую, воспитательную деятельность семьи, придать ей целенаправленный, общественно значимый характер.

Самые главные задачи при работе с семьями:

- помочь родителю яснее увидеть, что происходит не только с ребёнком, но и с ним самим;
- поддержать родителя в серьёзном и уважительном отношении к себе и ребёнку;
- также делиться своими психологическими, педагогическими знаниями и опытом, повышая психологическую осведомлённость родителя при принятии решений.

Алгоритм поддержки родителей, чьи дети попадают в категории «повышенного внимания» и «группы риска»:

1. Установить доверительные отношения;
2. Выявить потребность родителя в отношении его ребёнка;
3. Прояснить трудности и страхи;
4. Выявить ресурсы (внутренние и внешние);
5. Предложить конкретную помощь (индивидуальную или групповую поддержку, участие в программах, пошаговые рекомендации).

Взаимодействие школы и семьи должно носить индивидуальный характер, и поэтому, специалистам рекомендуется действовать в каждом конкретном случае из расчета с кем проживает ребенок, какие условия жизни, место проживания, социальный статус семьи и т. д.

На индивидуальные и групповые консультации приглашать родителей рекомендуется не только, когда что-то случилось, но и постоянно, на протяжении всего учебного года, распланировав их заранее.

Этапы консультирования :

1. **Постановка психологической цели** (в том числе понимание специалистом с какой целью родители были приглашены на консультацию, а также

понимание, что цели родителей и специалистов на начальном этапе могут не совпадать).

2. Организация начала диалога:

- Установление согласия на контакт (обговорить время диалога; убедиться, что в кабинете больше никого нет, и никто не будет мешать консультации; убедиться, что родитель чувствует себя комфортно, рассказать о принципе конфиденциальности).

- Отслеживать свои позы и жесты. Они должны демонстрировать открытость и доброжелательность. Не рекомендуется скрещивать руки на груди, «нависать» над родителем, сжимать кулаки стучать пальцами по столу и т. д.

- Для снятия напряжения родителя и перехода к проблеме следует корректно и конкретно сообщить цель вызова, например: «Мне хотелось получше узнать (имя ребенка), чтобы подобрать к нему подход», «Нам нужно получше с вами познакомиться, чтобы действовать сообща» и т. д.

3. Проведение диалога.

- Диалог рекомендуется начать с положительной информации о ребенке, сообщение о конкретных фактах, характеризующих ребенка с положительной стороны. Переходить к нелицеприятным фактам лучше всего в форме обращения за советом: «Я не могу понять...», «Меня беспокоит...», «Я хочу понять, что стоит за этим...».

- Рекомендуется чаще говорить «мы», «вместе», обращаться по имени–отчеству к родителю как можно чаще.

- Самым главным в беседе является высказывание родителя, поскольку именно оно делает разговор беседой, диалогом.

4. Завершение диалога:

- Рекомендуется подвести итог беседы на основе приема рефлексивного слушания – «резюмирования»: «Если теперь подытожить сказанное Вами, то...»

- Наметить пути дальнейшего сотрудничества, договориться о цели, месте и времени будущей встречи.

- Дать рекомендации. Они должны быть краткими и тактичными.

Методические рекомендации по проведению классного часа для детей и родителей

Наиболее распространенные формы проведения тематических классных часов:

- 1) **беседа на определенную тему** (участники рассуждают на заданную тему, что учит их формировать и высказывать свое мнение);
- 2) **дискуссия, диспут, дебаты**, (коллектив делится на группы, представители которых высказываются в защиту противоположных позиций по данному вопросу; такая форма помогает вовлечь участников в обсуждение различных проблем, учит выслушивать и понимать мнение других, отстаивать свою точку зрения);
- 3) **совещательные группы** (коллектив делится на небольшие группы, каждая из которых в течение короткого отрезка времени обсуждает данную тему или проблему, затем представитель группы сообщает выводы, сделанные его командой; подобная форма проведения классного часа способствует общению внутри группы, развитию мышления, умению работать в команде, делать самостоятельные открытия при изучении материала);
- 4) **ролевая игра** (коротко проигрывается проблемная ситуация, после чего участники имеют возможность ее обсудить, проанализировать и сделать выводы; такая форма помогает лучше понять проблему, прочувствовав ее через обыгрывание той или иной роли);
- 5) **тематическая лекция** (раскрываются важные для участников темы,);
- 6) **час общения** (такая форма предполагает рассмотрение тем, интересующих участников, решение возникших в коллективе проблем посредством их обсуждения; учит быть откровенными друг с другом и руководителем, не бояться и уметь разрешать конфликтные ситуации);
- 7) **вопросы и ответы** (педагог – психолог и участники имеют возможность задать друг другу любые интересующие их вопросы, что способствует развитию отношений между ними, открытости и помогает решать возникающие проблемы);

8) игры-путешествия (развивают воображение участников, помогают в игровой форме расширить их кругозор);

9) тренинги (обучают участников правильному поведению в тех или иных ситуациях, закрепляя это на практике через проигрывание определенных сценариев);

10) конференции (учат участников серьезно относиться к определенным вопросам, самостоятельно работать с информационным материалом, подготавливать тему, выступать перед аудиторией);

11) семинар (группа работает над исследованием темы под руководством эксперта);

12) рабочие группы (все участники делятся на группы, перед которыми ставятся определенные задачи, которые они должны выполнить; такие группы способствуют сотрудничеству подростку и общению друг с другом);

Примерные темы классных часов для родителей:

1. «Проблема девиантного поведения у подростков»
2. «Роль семейного общения в профилактике девиантного поведения»
3. «Родитель - друг! Родитель - пример!»
4. «Виды и факторы развития девиантного поведения»
5. «Профилактика агрессивных форм поведения в подростковом возрасте»
6. «Девиантное поведение: как быть?»
7. «Сильные стороны ребенка, как ресурс профилактики девиантного поведения»
8. «Профилактика наркомании и алкоголизма среди детей и подростков»
9. «Особенности общения с «трудными» детьми».
10. Социальная среда подростков. Влияние улицы.

Примерные темы классных часов для детей:

1. «Права, обязанности и ответственность подростков»
2. «Как оставить след в истории и не «наследить».
3. «Право и правопорядок. Нанесение вреда здоровью»
4. «Мораль. Идеал. Ценность. Духовность».

5. «Социальная среда подростков. Влияние улицы»
6. «Причины «плохого» поведения»
7. «Формальные и неформальные коллективы подростков»
8. «Алкоголизм. Наркомания. Преступность»
9. «Чувства. Эмоции. Настроение»
10. «Роль семьи в становлении личности»

Методические рекомендации по вопросам профилактики агрессивного поведения детей и подростков

Проблема повышения эффективности ранней профилактики должна решаться в следующих **основных направлениях:**

- *выявление неблагоприятных факторов* и десоциализирующих воздействий со стороны ближайшего окружения, которые обуславливают отклонения в развитии личности несовершеннолетних и своевременная нейтрализация этих неблагоприятных дезадаптирующих воздействий;

- *своевременная диагностика* асоциальных отклонений в поведении несовершеннолетних и *осуществление дифференцированного подхода* в выборе воспитательно-профилактических средств психолого-педагогической коррекции отклоняющегося поведения.

Для профилактики агрессивного поведения необходимо **научить подростков навыкам позитивного общения**, взаимодействия с другими членами социума, умения находить альтернативные мирные пути решения конфликтов.

Можно сформулировать ряд **предложений по воспитательной и психокоррекционной работе с подростковой агрессивностью:**

- Задачи формирования у подростков социально-адаптивной и нравственно-зрелой личности осложняются необходимостью преодоления чувства неуверенности, коррекции самооценки, поддержания чувства самоуважения.

- Одним из эффективных средств повышения самоуважения учащихся являются индивидуальные беседы с ними психолога по результатам проведенной психодиагностики, в процессе которой обсуждаются их индивидуальные

особенности, умение использовать свои сильные стороны и преодолевать существующие проблемы. Уже само внимание к личности учащегося служит целям психологической реабилитации.

- Индивидуальная работа педагога-психолога с подростками является одной из основных форм коррекции протестного поведения, поскольку позволяет выявить причины агрессивности, установить контакт, вызвать чувство доверия и применять элементы рациональной терапии, обучить способам психологически грамотного выражения агрессивных чувств.

- Групповая работа с агрессивными подростками должна быть ориентирована на восстановление психической целостности личности посредством нормализации ее межличностных отношений в группе, в семье, в общении с педагогами.

- Выявление подростков с агрессивными формами поведения и определение основных причин такого поведения должны обсуждаться совместно психологом, мастером и классным руководителем, чтобы выработать адекватные воспитательные стратегии и продумать способы перевода агрессии в социально приемлемую активность: спортивные и другие соревнования, молодежные отряды гуманитарного назначения (поисковые, восстановление храмов и архитектурных памятников, охрана природы и т.д.).

- Особое место должна занимать работа психолога с родителями учащихся: разъяснение роли семейных взаимоотношений и методов воспитания в возникновении агрессивных реакций и протестного поведения, в частности, влияния на этот тип поведения физических наказаний, подавления самостоятельности подростков и преобладания авторитарных методов воспитания.

Необходимо социально-психологическое просвещение родителей в целях повышения их психолого-педагогической компетентности и разъяснения важности психологической помощи в разрешении конфликтов с подростками.

Работа с подростками по снижению агрессивности.

- ✓ Дайте понять подросткам, что вы находитесь вместе с ними и вам неприятно агрессивное поведение.

- ✓ Попробуйте определить, является ли агрессивность внутренним состоянием подростка или она вызвана внешним фактором (вашим поведением, поведением другого человека или какими-то событиями). Важно отвлечь агрессивного подростка или помочь ему разрядить агрессивные эмоции доступными способами, например, через игры или специальные упражнения.
- ✓ Поскольку злость - нормальная и необходимая каждому человеку эмоция, научите подростков выражать свои чувства приемлемыми способами (как вербально, так и не вербально). Своим примером показывайте способы адекватного реагирования.
- ✓ Используйте агрессию, возникшую в результате конфликта в группе, для первого шага к пониманию ее причины. Предложите подросткам исследовать свои эмоции и попытаться понять, что их вызвало.
- ✓ Используйте любой конфликт как сценарий, раздав подросткам роли, проигрывая его и придумывая различные варианты позитивного решения.
- ✓ Постарайтесь принять подростков с самого начала такими, какие они есть, со всей их агрессией. Помните, что больше всего они нуждаются во внимании, любви и заботе. Через взаимопомощь и взаимопонимание вы проявите светлые стороны подростка. Напротив, агрессия ведет только к изоляции или ответной агрессии.

Эффективной для такой работы является арт - терапия. Её достоинства:

- ✓ полное отсутствие дискриминации по какому бы то ни было признаку;
- ✓ возможность невербального общения (часто подростки из неблагополучных семей недостаточно хорошо владеют речью);
- ✓ возможность актуализации латентных ролей и состояний, тех форм поведения, которые находятся в «вытесненном виде» либо слабо проявлены у подростка в повседневной жизни;
- ✓ возможность свободного самовыражения и самопознания и многое другое.

Примеры упражнений по коррекции подростковой агрессивности

Упражнение «Подростки не понимают... Родители не понимают...»

Ведущий бросает поочередно, то синий, то красный мячик. Те, кому попадает в руки синий мяч, заканчивают фразу «Подростки не понимают, что родители...». Те, кому попадает красный мяч – «Родители не понимают, что подростки ...». В результате делается вывод, что необходимо искать точки понимания в семье, учиться договариваться.

Упражнение «Учимся договариваться».

Подростки проигрывают различные конфликтные ситуации с родителями, стараются найти пути их разрешения. Примерные ситуации:

«Мама никуда не отпускает меня одну».

«Я не могу покупать ту одежду, которую хочу».

«Меня заставляют рано ложиться спать».

«Не дают слушать громкую музыку».

Работа в тетради

Подростки с помощью ведущего выделяют и записывают в тетради в две колонки способы конструктивного и неконструктивного поведения на агрессию. Особо подчёркивается, что конструктивно реагирует внутренне сильный человек, а неконструктивно- слабый, неуверенный в себе. Запись может быть примерно такой: *«Конструктивное реагирование: договориться, объяснить человеку, что он поступает неверно, попросить у кого-то помощи. Неконструктивное реагирование: отвечать агрессией, кричать, найти «козла отпущения», подавить волю человека».*

Упражнение «Моя реакция на агрессию»

Ведущий просит ребят вспомнить, как они чаще всего реагируют на агрессию, и нарисовать себя. Ведущий спрашивает, кто нарисовал себя в конструктивной позиции. Поскольку большинство обычно рисует себя в неконструктивной позиции, ведущий интересуется, почему так трудно реагировать на агрессию конструктивно? В результате обсуждения этого вопроса делается вывод, что труднее всего сдерживать себя. Обсуждаются различные способы, помогающие сдержаться, например, считать до десяти или постараться внимательно рассмотреть мелкую деталь на одежде противника.

Упражнение «Как поступить конструктивно?»

Ведущий предлагает участникам ситуации, часто встречающиеся в классе, и просит подумать, как в этих ситуациях поступить конструктивно. Ситуации могут быть такими:

«На перемене Вова обидно обозвал Ваню. И тогда Ваня...»

«На уроке Лена постоянно толкала локтем Свету. И тогда Света...»

«Петя рассказал Саше свой секрет, но Саша передал его другим ребятам. И тогда Петя...»

«На перемене Миша нечаянно задел Дениса. Денис тут же развернулся и стукнул его. И тогда Миша...»

Упражнение «Рисуем чувства»

Участники рисуют чувства, которые человек испытывает в ситуациях, когда удалось договориться, и когда не удалось договориться.

Упражнение «Вырази свое состояние»

Участники с помощью мимики, жестов, пантомимики изображают своё актуальное состояние. Остальные участники угадывают это состояние.

Упражнение «Покажи агрессию»

Участникам предлагаются карточки, на которых написаны определённые действия или слова, с помощью которых они должны будут выразить агрессию. Например, если на карточке написано «нога» или «рука», значит, надо будет сделать агрессивные движения рукой или ногой; если написано «глаза», значит, надо будет так посмотреть, чтобы было понятно по взгляду, что человек настроен агрессивно; если написано слово «здравствуйте» или «мяу», значит, надо будет произнести это слово агрессивно, и т.п.

Упражнение «Кто из них агрессивный?»

Ведущий предлагает учащимся случайную подборку фотографий из журналов и газет и предлагает им по выражению лица догадаться, кто из изображённых на фотографиях людей находится в агрессивном состоянии.

Упражнение «Агрессивный... продавец»

Участники по очереди вытягивают карточки с названием той или иной социальной роли и изображают агрессивного человека в той роли, которая им досталась: учитель, продавец, шофёр, мать, отец, брат. Остальные участники должны угадать, в какой роли он выступает. Затем игра повторяется с теми же персонажами, но уже в «добром состоянии».

Упражнение «Отбросить старое, чтобы измениться»

Ведущий рассказывает участникам о том, что любое развитие, накопление новых качеств предполагает сначала избавление от каких-либо старых. Предлагает подумать, от каких качеств они хотели бы частично или совсем избавиться. Затем подростки записывают эти качества, рисуют вокруг них большой мешок или чемодан с крепким запором. Можно рядом нарисовать какое-либо животное, которое не даст качествам выбраться наружу.

Формирование конструктивных навыков общения.

Сложность этой части коррекционной программы работы с агрессивным ребенком состоит в том, что для отработки навыков общения нужны другие люди, которые будут участвовать в той же деятельности, что и ребенок. Хорошо, если в семье помимо ребенка, о котором мы говорим, имеются другие дети, но если это не так, то осуществить коммуникативные игры будет довольно сложно (ведь взрослый не может заменить «чужого сверстника», а наибольшее количество проблем возникает именно с ними).

«Словарик добрых слов». Агрессивные дети часто страдают от бедного словарного запаса, вследствие чего даже при общении с симпатичными им людьми они часто употребляют привычные грубые выражения. Язык не только отражает наш внутренний мир, но и может влиять на него: вместе с появлением хороших слов наше внимание акцентируется на тех приятных качествах и явлениях, которые они обозначают. Заведите с ребенком особый словарь. В него по алфавиту вы будете записывать различные прилагательные, причастия и существительные, которыми

можно описать характер или внешность человека, то есть ответить на вопрос, каким может быть человек. При этом нужно соблюдать важное ограничение – все слова должны быть добрыми, вежливыми, подходящими для описания приятных (или нейтральных) качеств в людях. Так, на букву «Б» у вас могут быть записаны как слова, описывающие внешность: «блондин», «брюнет», «белокожий», «белокурый» и др., так и слова, относящиеся к описанию характера: «бескорыстный», «бережливый», «благородный», «беззащитный», «безотказный» и др. или описывающие деятельность человека в какой-то сфере: «безупречный», «безукоризненный», «блестящий» и пр. Если в голову вашему ребенку приходят слова типа «бестолковый» или «болтун», то обсудите с ним, что такие слова тоже есть в русском языке и мы их употребляем, но являются ли они приятными, хотел бы он услышать их в свой адрес? Если нет, то в словарики добрых слов им не место.

Примечание. Как Вы, наверное, понимаете, мало составить вместе с ребенком такой словарики и, положив его на полку, ждать, когда же он заговорит, используя столь богатую лексику. Чтобы все эти слова действительно стали употребляться детьми в обычной речи, необходимо проводить систематическую работу. С этой целью, во-первых, хорошо «освежать» слова в памяти. Для этого можно либо использовать вариант игры «Слово – шаг» (когда игрок может сделать шаг вперед, назвав качество человека на определенную букву), либо время от времени задавать ребенку вопросы, содержащие определения какого-то свойства, но не называющие его (например: «Как можно назвать человека, который не может постоять за себя и не чувствует себя в безопасности?» Ответ: «Беззащитный.»). Во-вторых, нужно позаботиться о практике использования новых слов в каждодневной речи вашего сына или дочери. Для этого старайтесь чаще обсуждать с ним героев фильмов и книг, анализировать их поступки, мотивы, решая, о каких чертах характера они свидетельствуют. Конечно, здесь Вам придется употреблять не только положительные характеристики, но постарайтесь показать ребенку, что даже в самом отрицательном герое (как и реальном человеке) можно найти какие-то хорошие черты, заслуживающие уважения.

«Слепой и поводырь». Эта игра даст ребенку опыт доверия окружающим, а именно этого обычно сильно не хватает агрессивным детям. Для того чтобы начать игру, нужны два человека. Один из них будет слепым – ему завязывают глаза. Второй – его поводырем, старающимся аккуратно и бережно перевести слепого человека через дорогу с оживленным движением.

Это «движение» Вы заранее создадите, расставив в комнате стулья и какие-то другие вещи таким образом, чтобы они мешали свободно перейти с одной стороны помещения на другую. Если есть еще желающие принять участие в игре, то они могут создавать «баррикады» из своих тел, расставив руки и ноги и замерев в любом месте комнаты. Задача проводника - аккуратно перевести слепого на другую сторону шоссе (где это место, договоритесь заранее), оберегая его от столкновений с различными препятствиями. После того как задача будет выполнена, обсудите с ребенком, легко ли ему было в роли слепого, доверял ли он проводнику, его заботе и умению, какие чувства испытывал. В следующий раз пусть он попробует себя в роли проводника - это научит его заботе и вниманию к другому человеку. Трудным может быть для детей объяснение со «слепым» человеком, так как фразы типа: «А теперь ставь ногу вот сюда» - ему ни о чем не говорят. Обычно ребенок осознает это через какое-то время и его общение со «слепым» в следующий раз уже будет более эффективным, так что полезно проводить такие игры не по одному разу.

Примечание. В этой игре «проводник» может контактировать со «слепым» разными способами: говорить о том, что нужно делать, или просто вести его за собой, поднимая ногу «слепого» на нужную высоту, чтобы перешагнуть преграду. Можете чередовать эти варианты, введя запрет на один из них, тренируя таким образом владение то вербальными (речевыми), то невербальными средствами общения. Если «слепой» норовит самостоятельно пройти весь путь, игнорируя помощь проводника, то в следующий тур постарайтесь ухудшить его ориентацию в пространстве, расставив по-другому препятствия и раскрутив на месте ребенка после того, как ему завязали глаза.

«Пилот и диспетчер». Узнайте у ребенка, как он представляет себе действия пилота в самолете: с помощью чего он ориентируется в пространстве? Как избегает

столкновения с другими самолетами? На что полагается, если плохая видимость? Таким образом, Вы неминуемо придете к обсуждению работы диспетчера. Не трудно привести печальные примеры из жизни, когда неверные действия пилота, невнимательность диспетчера или просто их несогласованность в работе приводили катастрофе. Поэтому бывает очень важно доверять другому человеку и выполнять его рекомендации, если у того информации больше, чем у тебя в данный момент. Сначала роль пилота будет играть ребенок. Завяжите ему глаза, это означает, что самолет попал в зону плохой видимости. Теперь придется юному пилоту полностью доверить свое благополучие диспетчеру, то есть вам (или другому члену семьи, исполняющему эту роль). Как и в предыдущей игре, расставьте в комнате различные преграды. В центре поставьте пилота. Диспетчер должен находиться от него на достаточном расстоянии и управлять действиями самолета «с земли», то есть исключительно словами. Так он может давать пошаговые инструкции типа: «Повернись немного вправо, сделай три небольших шага вперед. Так, еще чуть-чуть продвись вперед. Стоп.» и т. д. Пилот, выполняя указания диспетчера, должен пролететь беспрепятственно по комнате до указанного пункта назначения.

Примечание. Эта игра похожа на игру «Слепой и поводырь», но она несколько сложнее по выполнению, потому что помимо доверия ребенка ко второму игроку она предполагает умение ждать, находиться какое-то время в неизвестности. То есть Вашему ребенку в процессе игры придется преодолеть свою импульсивность и научиться доверять человеку «на расстоянии», не ощущая рядом «дружеского плеча» и руководствуясь только словесными указаниями. Так что если Вы предполагаете наличие сложностей с развитием этих качеств у ребенка, то не стоит переходить к этой игре.

Программа «Гнев - это нормально» (для 11-14 летних подростков)

Цели и содержание программы. При переходе в пятый класс ученики вновь попадают в ситуацию стресса, связанную с переходом к новым требованиям, которые к тому же предъявляются не одним учителем, а разными учителями. Все это вызывает большое количество отрицательных эмоций: гнев, страх, тревогу,

депрессию и апатию. Среди них гнев – наиболее обнадеживающая эмоция, которая может стать предпосылкой для активного и позитивного изменения сложившейся стрессовой ситуации.

Основное внимание в программе по принятию гнева теперь уделяется уверенному поведению как альтернативе агрессивному поведению. Это тем более актуально, так как при переходе к раннему подростковому ученики особое внимание начинают уделять общению со сверстниками.

Цель этапа – научить видеть конструктивную альтернативу агрессивному поведению, начать формировать свой собственный стиль совладания с гневом.

Существует большое количество приемов обучения конструктивному взаимодействию, в данном сборнике представлены две программы в виде тренингов уверенного поведения и программы «Как дружить с собой и другими». В нашем случае программа тренинга уверенного поведения строится вокруг противопоставления двух формул: «Крутой» = уверенное поведение + много агрессии. Сильная личность = уверенное поведение + много поддержки».

Целями программы на данном этапе являются, таким образом, обучение рефлексивным навыкам для более глубокого знакомства с собственным гневом, а также обучение навыкам поведения, характерным для уверенного стиля общения.

Программа включает на новом этапе уже «пройденное» в начальной школе содержание в виде концепции о гнев как полезном инструменте ориентации в мире, а также более разнообразную информацию о том, как «укротить» гнев.

В развитие концепции о чувстве гнева младшим подросткам впервые дается понятие о целях гнева.

Гарри МакКей так пишет об этом: Мы хорошо представляем следствия, но не цели нашего гнева. Цели скрыты, прежде всего потому, что они часть концепций, заложенных в очень раннем возрасте. О целях собственного гнева можно судить по тем целям, которые вообще можно выделить и которые свойственны всем людям. Эти цели следующие:

1. Установление контроля над другими или власть.

2. Избегание близости с другими (избегание доминирования кого-либо или чего-либо над собой).

3. Мщение.

4. Победа в споре (доказательство своей правоты).

5. Защита и восстановление нарушенных прав (своих или чужих). Рассмотрим подробнее **пять целей гнева.**

Власть. В ходе тренинга рассматриваются естественные следствия и предлагаются конструктивные способы достижения указанных выше целей, способы, исключающие агрессию. Так, принимая участие в дискуссиях о власти и властолюбцах, подростки начинают понимать, что:

а) сильная личность – это человек, который умеет «властвовать собою», а не другими, то есть не принимает решения за других, но не позволяет другим принимать решения за себя;

б) люди не любят контроля над собой, и поэтому властолюбцы часто сталкиваются с сопротивлением, агрессией и мстостью в свой адрес;

в) даже подчинив другого с помощью страха и агрессивного поведения, властолюбец не получает того, что он в глубине души хотел бы получить, – хорошего к себе отношения; основная проблема властолюбца: его боятся, но не любят.

Таким образом, размышляя о мифах о власти, подростки постепенно приходят к мысли о том, что агрессивность – это способ скрыть свой страх, под гневом всегда прячется опасение, что тебя не любят. Напротив, чем сильнее и мудрее человек, тем он доброжелательнее, так как в его отношениях к людям нет страха, ибо он их не боится.

Нужно отметить, что большинство этих мифов характерно также для родителей подростков, искренне желающих, чтобы их дети были сильными, чтобы никто не мог их обидеть, для чего они всячески поддерживают их агрессивное поведение.

Избегание доминирования кого-либо или чего-либо над собой. В этой цели есть конструктивная составляющая - человек имеет право сам принимать

решения. Однако не позволять управлять собой другому можно научиться, если ты готов отвечать за последствия своих выборов и умеешь вести себя твердо, уверенно, но доброжелательно. Почему уверенное, но доброжелательное поведение лучше агрессивного? Гнев, постоянно используемый для сохранения дистанции, имеет опасную сторону - разрушаются связи с людьми и ощущение близости к ним. Человек ощущает одиночество и жизнь теряет смысл. Это ощущение бессмысленности своей жизни и «никому ненужности» и есть расплата за привычку сохранять дистанцию с помощью агрессии. И наоборот, принятие неизбежного доминирования обстоятельств или ситуации над собой дает ощущение нужности («Я нужен младшему брату, хотя он стесняет мою жизнь самим фактом своего существования»).

Мщение. Гнев может быть орудием мщения, одним из способов вредить. Однако за гневом здесь лежит более сильное чувство, ибо месть всегда возникает в ответ на обиду, принесшую внутреннюю боль. Подростки видят много фильмов о мстителях и могут легко найти подтверждение мысли о том, что мщение может принести удовлетворение, но никогда не делает человека счастливым. Мстители не находят радости в мщении, даже в справедливой мести много горечи и печали, только в любви находят они лекарство от внутренней боли.

Победа в споре. Доказательство своей правоты только тогда имеет конструктивный смысл, когда не ущемляет права другого также быть правым. Гнев же обычно возникает для утверждения формулы «Я прав, ты не прав». Когда аргументы такого спора исчерпаны, люди переходят на личности, кричат, перестают слышать друг друга. Это иллюзорный способ повышения самоуважения, он напоминает наркотик, требуется постоянное увеличение дозы, эффект значимости возникает только пока человек доказывает правоту; как только он замолкает, возникает ощущение неуверенности и страха. Альтернативой будет такое разрешение ситуации конфликта, в которой оба участника оказываются победителями, ведь никто не любит проигрывать. Чтобы принять эту мудрую позицию, человек должен сосредоточиться на том, что он получает, чего он желает, и перестать сравнивать себя с другим, его желаниями, доходами и прибылями.

Защита и восстановление нарушенных прав (своих или чужих) – это благородная цель, которая, однако, не оправдывает агрессивного поведения. Для достижения этого достаточно вести себя твердо, установить границы и правила и отстаивать их.

Понятие о целях гнева позволяет дать подросткам рефлексивные упражнения типа: «Опиши, в каких ситуациях ты чувствуешь гнев?», «Каковы цели твоего гнева?», «Как ты можешь достигать этих целей, используя вместо агрессивного поведения твердость и доброжелательность?»

Такие упражнения естественным образом выводят на тренинг навыков конструктивного взаимодействия. Организуя тренинговые занятия, полезно уточнить по тестам или по отчетам участников обучения, в каких именно ситуациях они чувствуют особое раздражение и гнев, что вызывает их негодование и даже ненависть?

По данным нашего обследования, к ситуациям, в которых большинство подростков выбирает агрессивный или зависимый стиль поведения, относятся ситуация ответа на несправедливую критику и ситуации, когда тебя «используют» или 41 «подставляют». В этом возрасте полезно давать навыки уверенной просьбы, уверенного требования, ответа на справедливую и несправедливую критику, сопротивления манипулированию («что делать, когда на тебя наезжают?»), навыки твердого отказа («как сказать «нет» и не потерять друзей?»).

Методов обучения этим навыкам существует множество, нам представляется полезным позволить подростку прожить и прочувствовать все три стиля поведения: зависимый, агрессивный, уверенный.

Принятие себя и своего эмоционального мира является темой программы «Я и мой характер: кто кого?», также представленной в этом сборнике. Соответствующие данной теме модули из программы о характере могут использоваться в данной теме, особенно в том случае, если состав подростковой группы включает стеничных подростков (гипертимов, которые легко гневаятся, эпилептоидов, которые с трудом изживают гнев и враждебность и т. п.).

Программа «Гнев - это нормально» (для подростков 15-17 лет)

Цели и содержание программы. В 15-17 лет старшеклассники уже, как правило, имеют достаточно жизненного опыта и рефлексивных умений, чтобы исследовать свой гнев глубоко и всесторонне. Содержание программы будет сильно зависеть от общей психологической культуры и осведомленности конкретной группы подростков. Однако, составляя эту программу, мы старались подобрать упражнения и техники, которые одинаково хорошо работают вне зависимости от того, знают ли они, что такое "бессознательное" или нет.

Цели программы:

1. Создать условия, в которых для участников группы станет возможным принятие ответственности за свой гнев.

2. Предложить упражнения и рефлексивные процедуры, позволяющие участникам группы обнаружить корни своего гнева (иррациональной агрессивности) в определенных ситуациях.

3. Создать условия и предложить способы выбора альтернативных чувств. Для достижения этих целей в нашей программе предлагается три этапа психологической работы в тренинговой группе.

Первый этап посвящен анализу ситуации порождения гнева каким-то событием и роли убеждений и концепций в возникновении «отношения» человека к событию.

Выполните задание в форме психологической лабораторной работы: попробуйте осознать, как появляется гнев?

Допустим, происходит какое-то событие: ваш младший брат взял ваш велосипед и сломал его. Ваша реакция? Вы осознаете, что ваши права ущемлены, что вам нанесен урон и что младший брат ослушался вас, не подчинился запрету, вы также осознаете, что он не прав вы кричите: «Идиот! Зачем ты вообще поехал туда? Я тебе говорил, НЕ брать велосипед, или нет?! Его же теперь не починишь! Какой я дурак, что не запер его на замок!». Гнев усиливается в ходе произнесения этой тирады.

Итак, подобные тирады, назовем их «горячительные слова», способствуют появлению и усилению гнева. Эти слова повторяются вновь и вновь, вы убеждаете себя в их правильности и становитесь все агрессивнее.

Горячительные слова (неважно, произносятся ли они вслух или «про себя») имеют такие особенности:

1) они драматизируют ситуацию: она становится не просто раздражающей и неприятной, но «ужасной», «невыносимой», «катастрофической»;

2) с помощью этих слов вы сообщаете себе, что «ничего нельзя исправить», и, конечно, поверив им, перестаете думать о том, как можно было бы это исправить;

3) в них обязательно упоминается о том, кто виноват и что должен или не должен был делать кто-то другой («Ты не должен был ехать туда, ты не должен был брать велосипед»), то есть речь идет об ответственности другого, а также о том, что вы лучше знаете, что должен делать другой человек, и это знание является вашим твердым убеждением.

Известный психолог Альберт Эллис, исследуя процесс возникновения агрессивных мыслей, предложил полезную схему. Начиная с 9 класса, подростки «усваивают» ее с поразительной легкостью, чего нельзя сказать о взрослых.

Допустим, есть Событие (факт) и эмоциональная реакция человека на произошедшее - Чувства. Задайте вопрос о том, что следует из чего: С из Ч или Ч из С? В ходе дискуссии подростки начинают понимать, что в этой логической схеме не хватает еще одного компонента – Отношения к «С», то есть моих ожиданий и принципиальных убеждений относительно «С». Таким образом, «Ч» – это результат согласования между «С» и «О». Если событие и мое ожидание не согласуются, я испытываю гнев. Он не должен был брать, но взял. Он должен был слушаться меня, но не послушался. Мой гнев обращен на брата, который не соответствует моим ожиданиям от него.

Польза СХЕМЫ «С – О – Ч» в том, что с ее помощью открывается иной путь совладания с гневом, путь, отличный от простой релаксации и канализации гнева. Это путь смены отношения к происходящему событию.

Более подробно фрагмент сценария тренинга о том, что есть факт и на чем строятся наши чувства, дается в разделе в книге «Тренинг и навыки конструктивного взаимодействия с подростками» (см. Кривцова С. В., Мухаматулина Е. А., 1997, с. 180-185). При элементарных модификациях предложенные в сценарии упражнения эффективно «работают» на решение проблемы гнева у старшеклассников. Так же, как и для взрослых, основным следствием усвоения этой схемы становится «чувство ответственности за свои чувства». Нужно отметить, что бегло описанная процедура – это базовая основа любого тренинга ответственности в самых разных школах. Разные психотерапевты предлагают разные методы убеждения человека в том, что мир нейтрален, а «наша жизнь – это то, что я о ней думаю».

Вывод первого этапа, таким образом, следующий: гнев порожден вовсе не событиями реальной жизни, а моим отношением к этим событиям.

Второй этап работы более глубокий. Он посвящен «голосам и событиям прошлого», которые на бессознательном уровне сформировали ряд убеждений человека, порождающих сильный гнев. Именно травмирующие переживания детства являются причиной «неуправляемого» гнева, когда ресурсы произвольности в некоторых ситуациях исчерпываются и человек не может справиться с собой. Часто гнев иррационален. Тон голоса, отдаленное внешнее сходство, жест или какая-то манера человека, с которым вы, может быть, только что познакомились, может вызвать немотивированный гнев. Гнев, порожденный детскими обидами, но направленный на что-то случайное – тему разговора, просьбу этого нового знакомого или на него самого. Обнаружить нити, тянущиеся из детства, очень трудно без специальных условий. Эти условия и предлагаются на втором этапе работы со старшеклассниками по теме «Гнев – это нормально».

Способ, который предлагается в этой программе, называется визуализация прошлого. Мы предлагаем мысленно вернуться в прошлое и представить сцены гнева, агрессии, направленной на вас или тех людей, которые, обижая вас, вызывали вашу агрессию. Эта процедура может быть болезненной для участников группы, поэтому она требует специальной подготовки группы и создания определенной

атмосферы доверия и защищенности. Визуализации не всем даются легко, поэтому начинать можно с простых упражнений: «Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и представьте... цветок. Попробуйте увидеть его как можно более подробно: как он освещен? Какие у него лепестки? Есть ли листья? К чему он прикреплен или как растет? Добавьте слуховые ощущения. Слышите ли вы какие-то звуки? Добавьте тактильные ощущения. Каков он на ощупь, мысленно прикоснитесь к нему, добавьте запах. Вы чувствуете его запах? Добавьте вкусовые ощущения... и т. д.». Поделитесь в парах тем, что вы увидели.

По этой же схеме попробуйте сделать упражнение на визуализацию болезненных переживаний и травмирующих ситуаций.

1. С закрытыми глазами сделайте несколько медленных глубоких вдохов, расслабьтесь.

2. Внутренним взором найдите в вашем прошлом ситуацию, наполненную гневом (открытым или скрываемым). Идите как можно дальше в прошлое, вспомните ситуацию, которая повторялась часто.

3. Когда вы выбрали какую-то конкретную ситуацию, попробуйте конкретно и четко увидеть участников ситуации, обращайте внимание на жесты, слова, выражение лиц и пр. Обратите внимание на ваши собственные тон голоса, слова и жесты.

4. Обратите внимание на свои чувства: что вы чувствуете кроме гнева? Страх? Возбуждение? Вину?

5. Вздохните несколько раз глубоко и медленно. Постепенно, не открывая глаз, перенеситесь в настоящее, представьте комнату, в которой проходят наши занятия. Откройте глаза и расскажите партнеру о том, что с вами было. Вариант: запишите в дневник впечатления от упражнения.

Третий этап посвящен поискам альтернативных опосредующих схем для тех, кто не удовлетворен своим гневливым поведением и своими переживаниями, связанными с гневом.

Если вам не нравятся последствия вашего иррационального гнева, попробуйте выбрать альтернативное отношение к прошлому и настоящему, вызывающему у вас гнев.

«Прохладные мысли» и как научиться ими пользоваться

Гнев является следствием моих размышлений. «Горячительные мысли» акцентируют внимание на требованиях, которые я предъявляю к другим, к себе и к жизни в целом. Эти требования начинаются с таких слов: «никто не имеет права», «ты должен», «я обязан», «я требую» и т.д.

Попробуем предположить, что «никто никому ничего не должен». А если представить, пусть на несколько минут, что «никто не приходит в этот мир, чтобы удовлетворять моим ожиданиям»? Что тогда произойдет с моими чувствами по отношению к сделанному младшим братом, например? Когда мы перестаем говорить на языке долженствования, исчезает драматизация и безысходность произошедшего. «Самое страшное, что могло бы быть» превращается в небольшое препятствие или в невезение. Когда мы перестаем говорить на языке долженствования, мы перестаем обвинять кого-то в том, что он не соответствует нашим ожиданиям - само произошедшее не станет от этого приятным, но исчезнет разочарование.

Итак, столкнувшись со своим гневом, ищите систему долженствования: кто (или что) задолжал вам? Кому должны вы? Ответ на эти вопросы и будет ключом к «горячительным» мыслям.

Зрелый человек отличается реалистическим видением мира. Один из способов видеть мир реалистически - помнить о том, что люди не могут быть безупречными и имеют право ошибаться, что никто из людей (включая наших родителей) не пришел в этот мир, чтобы удовлетворять твоим ожиданиям, а также помнить, что каждый человек своим путем идет к зрелости.

Вспомним исходный случай. Какими могли бы быть «прохладные» мысли по поводу сломанного младшим братом велосипеда?

«Почему он сломал его? Может быть, проблема просто в том, что он не умеет кататься, но очень хочет научиться? Тогда нужно поучить его. А может быть, он

отомстил мне за что-то, сломав мою вещь? Это означает, что я чем-то сильно обидел его. Может быть, поговорить с ним об этом спокойно сегодня вечером? А может быть, у него были серьезные и уважительные причины ехать туда, куда я ему не разрешил?».

В случае, когда кто-то действительно нарушает ваши права, действуя по принципу: «Ты мне ничего не сделаешь», просто будьте твердыми. Скажите себе: «Это несправедливо, и это должно быть исправлено (остановлено), хоть это занятие и не доставляет мне удовольствия». Прежде чем подтверждать свои слова действиями, сделайте вот что:

- прямо и спокойно сообщите человеку, что он нарушает ваши права;
- делайте это еще и еще раз в тех случаях, когда ваши права нарушены; человек имеет право знать, что он нарушает чьи-то права. Скажите ему (или ей): «Уважай мои права, и я буду уважать твои!»;

- если он (или она) не желает обсуждать условия мирного сосуществования, предложите выбирать в такой форме: «Выбирай, ты перестанешь делать то, что ты делаешь, или мне придется..., хотя мне вовсе не хочется делать это». При этом речь далеко не всегда идет о физических воздействиях, есть множество способов проявить твердость без рукоприкладства.

Заключительное упражнение:

1. В своем блокноте опишите ситуации, вызывающие у вас гнев.
2. Опишите ситуации объективным языком, то есть так, как каждую из них зафиксировала бы видеокамера.
3. Определите цели своего гнева (по списку, приведенному выше).
4. Запишите как можно точнее свои «горячительные» речи.
5. Предложите альтернативу в виде «прохладных» мыслей.
6. Какие новые чувства появились у вас теперь?

Таким образом, на третьем этапе в ходе разнообразных психологических процедур можно создать условия, в которых подростки не только освоят новые способы совладания с гневом, но и захотят их использовать.

В данной программе поддержка используется двояко. *Во-первых*, все участники группы, работающие в данной программе, получают много поддержки, тем больше, чем больше компонент враждебности в их агрессивном поведении. *Во-вторых*, поддержка является в этой программе предметом специального изучения. Все члены группы учатся оказывать поддержку друг другу, своим близким и самим себе. Многочисленные упражнения и приемы, отработка которых является обязательной составляющей тренинга, подобно градуснику, точно указывают «температуру» агрессивности того или иного подростка, так как враждебно настроенному человеку они просто не даются. *Подробнее об этих упражнениях можно прочитать в книге С. В. Кривцовой, Е. А. Мухаматулиной «Тренинг и навыки конструктивного взаимодействия с подростками», М., Генезис, 1997.*

Рекомендации педагогам по работе с агрессивным ребенком.

1. «Воинственность» ребенка можно успокоить своим спокойствием.
2. В открытую не бороться, т. к. это усугубит отношения. Следует учитывать особенности, бурные реакции.
3. Включить в социально одобряемую деятельность – трудовую, спортивную, художественную, организаторскую и т. д.
4. Вместо конкуренции развивать навыки сотрудничества, готовность идти друг другу навстречу, умение просить помощи и помогать другим, быть терпимым к недостаткам других, считаться с интересами других.
5. Выявлять конфликтогены (слова, поступки, жесты, интонации), которые пробуждают агрессию у ребёнка, тренировать изменения его поведения в трудных ситуациях.
6. Выясните, как возникает агрессивное поведение и каково возможное решение. «Имя..., ты расстроился, потому что...Ты можешь переживать, но не имеешь права обижать других. Что нужно сделать, чтобы успокоиться и при этом ни на кого не нападать?» Предлагайте что-то свое только в дополнение сказанному.
7. Давайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, смещайте ее на другие объекты (пусть нарисует своего врага и разорвет бумагу и т.п.)

8. Дать ему понять, что есть иные способы проявления силы и привлечения внимания.
9. Для преодоления и предупреждения агрессивного поведения можно использовать коллективные игры, способствующие выработки у них терпимости и взаимовыручки.
10. Мстительны, иногда годами ждут, чтобы отомстить, поэтому лучше не отвергать их.
11. Найти повод похвалить его, особенно это хорошо спустя некоторое время после наказания.
12. Не стремиться угодить, не попадать под влияние и не позволять манипулировать собой.
13. Нельзя угрожать и шантажировать, так как в какой-то момент это перестает действовать. Вы будете неубедительны и бессильны.
14. Никогда не позволять себе оскорбить их, в диалоге не использовать жаргонные и бранные слова – это не даст им права оскорблять Вас и не демонстрировать в поведении все, на что они способны.
15. Никогда не позволять себе оскорблять ребенка, свое плохое настроение не разряжать на нем.
16. Обидные слова, адресованные взрослому, целесообразно игнорировать, но при этом попытаться понять, какие чувства и переживания ребенка стоят за ними.
17. Обсуждать поведение только после успокоения.
18. Обучать ненасильственному разрешению конфликтов.
19. Обучать приемлемым способам выражения гнева, умению владеть собой.
20. Останавливать любые агрессивные действия: останавливать спокойно, с невозмутимым лицом, действуя при минимуме слов.
21. Перед сильными элементы раболепия, со слабыми агрессивны. Могут быть назойливы, слащавы. Необходимо понимать этот механизм, в работе учитывать это и не дать себе обидеться по мелочам на него.
22. Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения.

23. Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины такого поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность ребенка будет снята.
24. Привлекать к повседневному постоянному труду по самообслуживанию.
25. Придерживаться постоянства и последовательности в реализации выбранного типа поведения по отношению к ребенку.
26. Пусть за что-нибудь отвечает в школе и дома.
27. Работать в группах со сменным составом участников, со сменой ролей.
28. Сдерживать агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением (отвлечь игрой, занятием, создать физическое препятствие агрессивному акту (отвести руку, удерживать за плечи).
29. Сохранять спокойный эмоциональный тон.
30. Учить ребенка выражать свое неудовольствие в социально приемлемых формах.
31. Хвалить позитивные поступки для закрепления нового стиля поведения.

Снижение напряжения ситуации

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детской агрессией – уменьшить напряжение ситуации. Типичными **неправильными** действиями взрослого, **усиливающими** напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти ("Учитель здесь пока еще я", "Будет так, как я скажу");
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы";
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте; - нотации, проповеди, "чтение морали",

- наказания или угрозы наказания;
- обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не...";
- сравнение ребенка с другими детьми - не в его пользу;
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

Депрессия у подростка. Что делать?

Подростковая депрессия – это не просто плохое настроение – это серьезная проблема, которая влияет на все аспекты жизни подростка. Подростковая депрессия может привести к проблемам дома и в школе, наркомании, отвращению к себе, даже насилию или самоубийству. Но у родителей, учителей и друзей есть много способов, когда они могут помочь справиться с депрессией.

Есть много неправильных представлений о подростковой депрессии. В подростковом возрасте многие дети довольно агрессивны, с ними трудно общаться, они проявляют бунтарство и хотят быть самостоятельными. У подростков часто бывают перепады настроения, и они бывают грустными. Но депрессия – это нечто другое. Депрессия может уничтожить саму сущность личности подростка, вызывая непреодолимое чувство грусти, отчаяния или гнева.

Частота подростковой депрессии во всем мире увеличивается, и мы все больше осознаем это, глядя на наших детей или их друзей. Депрессия наносит удар по психике подростка гораздо чаще, чем думает большинство людей. И хотя подростковая депрессия очень хорошо поддается лечению, эксперты говорят, что только в одном из пяти случаев депрессии подростки получают помощь.

В отличие от взрослых, которые имеют возможность обратиться за помощью самостоятельно, подросткам обычно приходится полагаться на родителей, учителей и воспитателей, чтобы констатировать сам факт депрессии и получить необходимое

лечение. Так что, если у вас есть дети-подростки, важно узнать, как выглядит подростковая депрессия и что делать, если вы заметили ее симптомы.

Выделяют следующие причины возникновения болезни:

- пережитая стрессовая ситуация, которая носила краткосрочный или длящийся характер (потеря близкого человека, сниженная самооценка, неудовлетворенность подростка своим социальным положением в коллективе, что в конечном итоге может стать причиной развития реактивной формы депрессии);
- жестокое отношение со стороны сверстников и родителей, которые проявляют к подростку психологическое и физическое насилие;
- особенности личности ребенка (например, склонность к перфекционизму, творческое начало, душевные порывы к прекрасному);
- гормональные нарушения, связанные с неправильной работой щитовидной железы, либо других органов эндокринной системы, отвечающих за синтез мужских и женских гормонов;
- продолжительный прием лекарственных препаратов, относящихся к фармакологической группе кортикостероидов, бензодиазепинов, леводопов;
- атеросклероз магистральных сосудов, обеспечивающих кровеносное питание головному мозгу;
- ранее перенесенная черепно-мозговая травма;
- употребление наркотических средств, спиртных напитков, увлеченность азартными играми.

Депрессию у подростков могут вызвать сопутствующие заболевания психики, которые уже присутствуют у ребенка, но пока проявляются симптомами, перечисленными далее. Для успешного лечения очень важно изначально установить причину, которая послужила возникновением недуга, а также принять меры по ее устранению.

Симптомы подростковой депрессии

Первый звоночек, который должен насторожить родителей – ребенок становится замкнутым. Он дистанцируется от взрослых и сверстников, не хочет общаться, рассказывать о своих делах. Подросток постоянно находится в

подавленном настроении, может часами слушать музыку в наушниках, не отвечать на вопросы. Поэтому немотивированная закрытость – сигнал для родителей, что с их ребенком что-то происходит.

Подростки сталкиваются с множеством случаев давления со стороны взрослых, начиная от оценок в школе до контроля мамы и папы. А в это время в их организме проходит гормональная «буря», которая делает психику подростка еще более ранимой и хрупкой, чем раньше. В подростковом возрасте дети начинают яростно отстаивать свою независимость. Для них бывает драмой то, на что взрослый только грустно улыбнется. Поскольку взрослые привыкли видеть подростков часто во взбудораженном состоянии, им не всегда легко различить депрессию и присущие подросткам капризы и перепады настроения. Если вы заметили эти симптомы у подростка, скорее всего, у него депрессия.

Признаки депрессии у подростков

- ✚ Безответственное поведение – прогулы уроков, невыполнение домашнего задания, отказ от привычных домашних обязанностей.
- ✚ Беспокойство и волнение.
- ✚ Беспорядочные половые связи.
- ✚ Грусть или безнадежность в течение длительного времени.
- ✚ Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью.
- ✚ Мысли о смерти или самоубийстве. Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» – прямое сообщение, «Скоро все закончится» – косвенное).
- ✚ Негативные оценки своей личности, окружающего мира и своего будущего.
- ✚ Отказ от друзей и семьи.
- ✚ Отсутствие планов на будущее («Почему это должно меня беспокоить? Ведь завтра я могу умереть»).
- ✚ Отсутствие энтузиазма и мотивации.
- ✚ Плаксивость.

- ✚ Плохой сон. Ребенок может страдать бессонницей или, наоборот, испытывать постоянное чувство сонливости, спать по несколько часов в течение дня и не высыпаться.
- ✚ Потеря аппетита.
- ✚ Потеря интереса к любой деятельности.
- ✚ Представление о будущем как бесперспективном и безнадежном.
- ✚ Представление о мире как месте потерь и разочарований.
- ✚ Раздражительность, гнев или враждебность. Вспышки немотивированной агрессии, которые приводят к полному моральному опустошению.
- ✚ Склонность к неоправданным рискованным поступкам.
- ✚ Трудности с концентрацией внимания. Снижение когнитивных качеств.
- ✚ Употребление алкоголя, начало курения, в некоторых случаях – прием наркотических средств.
- ✚ Усталость или недостаток энергии.
- ✚ Частое прослушивание траурной или печальной музыки.
- ✚ Чувство ненужности и высокая чувствительность.
- ✚ Чувство собственной никчемности и вины. Уверения в беспомощности и зависимости от других.
- ✚ Шутки, иронические высказывания о бессмысленности жизни.
- ✚ Эмоциональная неуравновешенность.
- ✚ Изменение внешнего облика:

- понурая или напряженная поза;
- угрюмое или грустное выражение лица;
- взгляд беспокойный или потухший (тоскливый);
- бледность кожных покровов, «синева» под глазами;
- ранее опрятный ребенок перестает следить за своим внешним видом.

Для диагностики депрессии достаточно несколько отклонений, которые постоянно присутствуют в жизни подростка.

Если вы не уверены, что подросток пребывает в состоянии депрессии, обратитесь вместе с ним к психологу.

Негативное влияние подростковой депрессии

Негативные последствия подростковой депрессии выходят далеко за рамки меланхолического настроения. Многие случаи нездорового поведения или агрессивного отношения у подростков – на самом деле признаки депрессии. Ниже приведены некоторые способы, которыми подростки способны показать взрослым то, что у них депрессия. Действуют они так не из вредности, а в попытке справиться с эмоциональной болью.

Проблемы в школе. Депрессия может привести к потере энергии и трудностям с концентрацией внимания. В школе это может привести к плохой посещаемости, ссорам в классах или разочарование в школьных занятиях даже у тех детей, которые раньше занимались очень хорошо.

Побеги из дома. Многие депрессивные подростки убегают из дома или заводят разговоры о бегстве. Такие попытки – это крик о помощи.

Наркотики и злоупотребление алкоголем. Подростки могут употреблять алкоголь или наркотики в попытке «самолечения» депрессии. К сожалению, эти методы приводят к непоправимым последствиям.

Низкая самооценка. Депрессия может провоцировать и усиливать чувство собственной беспомощности, стыда, давать ощущение бессмысленности жизни.

Интернет-зависимость. Подростки могут выходить в интернет, чтобы убежать от своих проблем. Но чрезмерное использование компьютера только усиливает их изоляцию и делает их более подавленными.

Отчаянное, безрассудное поведение. Депрессивные подростки могут участвовать в опасных операциях (например, ограбить прохожего на улице) или отчаянно рискуют, например, при опасном вождении.

Насилие. Некоторые депрессивные подростки (как правило, мальчики, которые становятся жертвами агрессии) становятся агрессивными. Ненависть к себе и желание умереть может перерасти в насилие и ярость к другим.

Подростковая депрессия связана с рядом других проблем психики, включая расстройства пищеварения.

Основные задачи профилактики депрессии в учреждениях образования.

Выделяют следующие задачи:

- ✓ своевременное выявление учащихся с личностными нарушениями и обеспечение их психологической поддержкой;
- ✓ формирование более близких отношений с детьми и подростками путем доверительных бесед с искренним стремлением понять их и оказать помощь;
- ✓ проявление наблюдательности и умения своевременного распознавания признаков депрессии, словесных высказываний или изменений в поведении;
- ✓ оказание помощи в учебе ученикам с низкой успеваемостью;
- ✓ контроль посещаемости занятий и прогулов;
- ✓ дестигматизация психических болезней (борьба с преобладающим стыдом перед ними);
- ✓ предотвращение злоупотребления алкоголем и наркотиками;
- ✓ своевременное направление учащихся на лечение в связи с психическими расстройствами и злоупотреблением алкоголем или наркотиками;
- ✓ осуществление мероприятий по ограничению доступа к возможным средствам причинения самоповреждений - токсическим веществам и опасным медикаментам, пестицидам, огнестрельному или иному оружию и т. п.;
- ✓ формирование позитивных потребностей;
- ✓ развитие способности любить и быть любимыми;
- ✓ формирование умения себя занять и трудиться;
- ✓ раннее формирование устойчивых интересов (спорт, искусство, познание);
- ✓ организация деятельности, альтернативной отклоняющемуся поведению: кружки по интересам и спортивные секции, экскурсии и турпоходы, благотворительные акции и т. п.;
- ✓ оказание помощи учителям и другим работникам школ в преодолении стресса на рабочих местах.

Направления работы педагогов-психологов и социальных педагогов по профилактике депрессии

1. Провести с ребенком работу по снятию негативных эмоций, которые у него копятся.
2. Подчеркнуть временный характер проблемы. Что эта проблема не навсегда и вместе поискать варианты решения.
3. Помочь подростку разобраться в своих чувствах и отношениях.
4. Обучить социальным навыкам и умениям преодоления стресса.
5. Оказать подростку социальную поддержку с помощью включения семьи, учебного заведения, друзей и пр.
6. При необходимости включить подростка в группу социально-психологического тренинга.
7. Провести психокоррекционные занятия по повышению самооценки подростка, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

Работа с семьей по профилактике депрессий у подростков.

Цель работы с родителями: организация безопасной и поддерживающей образовательной и семейной среды.

Важной составляющей деятельности педагогов-психологов по профилактике депрессии является просветительская работа с родителями, направленная на повышение их психолого-педагогической компетентности в вопросах воспитания детей, подкрепление у родителей чувства любви к ребёнку, принятие его, согласование единых требований к детям. На родительских собраниях, групповых консультациях педагоги-психологи школ могут осветить следующие темы:

- Роль наказания и поощрения в воспитании детей.
- Эффективные стили семейного воспитания.
- Возрастные особенности подростков и их проявление в поведении.
- Профилактика возникновения кризисных состояний у детей и подростков.
- Сигналы неблагополучия, признаки острых переживаний подростка.
- Как сохранить детское доверие?
- Влияние семейных кризисных ситуаций на развитие личности ребёнка.
- Кризисные периоды детства.

➤ И другие.

На родительских собраниях и классных часах дети и их родители получают информацию о правилах поведения в кризисной ситуации, службах и специалистах, способных оказать срочную квалифицированную помощь. Данная информация может быть размещена на общешкольных стендах.

Также педагог-психолог может проводить с родителями групповые тренинги по коррекции детско-родительских отношений.

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики и суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребёнку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребёнком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно вселить ребенку уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребёнка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка.

Можно сравнить только подростка сегодняшнего с подростком вчерашним и настроить на позитивный образ подростка завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребёнком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка,

попугаев или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребёнка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо выспался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И, в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту-психологу, психотерапевту.

Работа с педагогами по профилактике депрессий у подростков.

Цель работы с педагогами: организация безопасной и поддерживающей образовательной и семейной среды.

Профилактическая работа с педагогами

- Информирование об особенностях подросткового возраста.
- Развитие коммуникативной компетентности и формирование навыков конструктивного общения с подростком (и родителями для педагогов).
- Обучение способам ненасильственного воспитания.
- Формирования навыков разрешения конфликтных ситуаций.
- Развитие эмпатии и рефлексии у педагогов.
- Развитие саморегуляции и обучение способам снятия эмоционального напряжения.
- Развития личностной пластичности.

Педагог может помочь ребёнку, обеспечивая следующее:

1. Нормальность: поддерживайте нормальный статус ребёнка в классе.
2. Интимность: выражайте подходящим способом. Не решайте за ребёнка, чего он хочет и чего не хочет. Спрашивайте. Это поможет вам создать комфортную для ребёнка обстановку.
3. Тёплое отношение: используйте нормальное выражение тёплого отношения; пусть в вашем голосе звучит тепло.

4. Поддержка: кивните, подмигните ребёнку, похлопайте по плечу, сделайте какой-нибудь знак, чтобы подчеркнуть значительность ребёнка, чувство его ценности, принятия.

5. Постоянство и предсказуемость: жизнь ребёнка вне класса может стать хаотичной. Класс может быть единственным местом, где ребёнок чувствует себя нормально. Чётко обозначьте ваши требования и ожидания.

6. Чувство принадлежности и включённости: демонстрируйте работу ребёнка, вовлекайте в обсуждения и т.д.

7. Безопасность и конфиденциальность: поддерживайте привычный образ жизни. Не обсуждайте детали случившегося с ребёнком и с кем бы то ни было. Ищите подходящую поддержку для себя. Переживания ребёнка не предназначены для персонала.

8. Поощрение и стимуляция: доступность полезного материала для чтения художественного творчества – это возможность для ребёнка выразить свои чувства.

9. Не акцентировать внимание класса на поведении данного подростка.

10. Не делать негативных замечаний, особенно в присутствии других людей.

11. Стараться не допускать насмешек или негативных высказываний о нем со стороны одноклассников.

Коррекционно-развивающие занятия для подростков с целью коррекции депрессивных состояний (для подростков 12-16 лет)

Цель: коррекция депрессивных состояний у подростков.

Задачи:

1. Устранить симптомы депрессивного состояния.
2. Сформировать навыки саморегуляции.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Расширить знания участников о чувствах и эмоциях, создать условия для развития способности безоценочного их принятия, сформировать умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

5. Создать условия для личностного роста, создать условия для формирования у подростка стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.

6. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

7. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, позитивных жизненных целей, путей и способов их адекватного достижения.

Структура программы

Программа рассчитана на детей 12-16 лет, испытывающих эмоциональное неблагополучие. Форма проведения занятий индивидуальная или групповая (4-6 человек), что обеспечивает осуществление индивидуально-личностного подхода к каждому отдельно взятому ребенку в рамках цикла занятий и коррекцию.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (рабочая).
3. Завершение.
4. Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения.

Требования к проведению занятий:

- Группа должна комплектоваться на добровольной основе;
- Предпочтительно проводить занятия с разнополой группой, но достаточно допустимы и гомогенные группы;
- Желательно включать в группу участников с небольшой разницей в возрасте.

Ожидаемые результаты:

При условии успешной реализации данной программы будет развиваться положительная динамика эмоционально-волевой сферы подростка, а так же познавательной, мотивационной и коммуникативной сферах деятельности. Эффективность программы оценивается по результатам наблюдения,

психологического обследования, которое проводится в начале и в конце коррекционных занятий.

Тематический план занятия

Раздел 1. «Мои качества»

«Я как личность»

Дать понятие личности. Показать, что каждый человек отличается от другого не только внешними качествами, но, прежде всего своим внутренним содержанием, индивидуальностью в поведении, отношением к людям и себе.

«Я один такой на свете»

Формирование у учащихся способов познания себя.

Раздел 2. «Чувства и эмоции»

«Мои эмоции»

Познакомить с разнообразием человеческих чувств; способствовать развитию положительных эмоций; развитие креативных навыков и навыков работы в группе.

«Чувства бывают разные»

Подчеркнуть ценность уникальности внутреннего мира каждого человека; развивать навыки отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений; подчеркнуть ответственность человека за свои чувства; содействовать установлению положительного эмоционального фона.

«Управление эмоциями»

Познакомить детей с понятием «эмоциональная саморегуляция», дать представление о различных методах саморегуляции; развить навыки преодоления негативных эмоциональных состояний.

«Я не одинок в этом мире»

Анализ детьми своих возможностей, преодоление трудностей, противостояние непредвиденным жизненным ситуациям; способствование желанию работать над собой, постигать себя; воспитание интереса самому к себе, формирование собственной культуры самопознания, саморазвития и самовоспитания.

Раздел 3. «Ценность»

«Мои ценности»

Осознание целей, дающих человеку смысл жизни, осознание своих целей и стремлений.

«Любой внутренний мир ценен и уникален»

Осознание ценности понятия «внутренний мир», собственных жизненных ценностей. Развитие адаптивных способностей.

«Мир начинается с тебя»

Создать условия для осознания участниками группы ценности жизни; формировать умение находить решение жизненных проблем.

«Поверь в себя»

Познакомить с причинами повышенной и заниженной самооценки.

Раздел 4. «Страхи»

«Мои страхи»

Познакомить детей с их страхами. Посмотреть страху в лицо. Проработать свои страхи.

Раздел 5. «Итоговое исследование учащихся»

«Диагностика эмоционально волевой сферы, личностных характеристик, характера взаимодействия с социумом»

Отслеживание результатов. Динамика

Раздел 6. «Итоговое занятие»

«Мои достижения» (создание коллажа желаний)

Изготовление коллажа желаний; раскрытие различных сторон человека: предпочтения, способности, мечты и т. д.

Занятие педагога психолога с детьми подросткового возраста

«Депрессия: давай поговорим»

Номинация: коррекционные занятия психолога с подростками 8-9 класс

Занятие с детьми подросткового возраста «ДЕПРЕССИЯ: Давай поговорим!»

Тема: «Депрессия: давай поговорим»

Форма: занятие с детьми подросткового возраста

Цель: профилактика депрессивных состояний и девиантного поведения у детей подросткового возраста

Задачи:

- Формирование положительных взглядов на жизнь и самооценку человеческой жизни
- Знакомство с методами психологической саморегуляции

План мероприятия

1. Вводная часть
2. Разминка игра «Колечко»
3. Игра «Запомни слова»
4. Основная часть.
5. Информирование о Всемирном дне здоровья
6. Беседа о депрессии.
7. Решение проблемной ситуации «Портрет депрессивного человека»
8. Мозговой штурм «Вместе победим депрессию»
9. Релаксация «Дыхательная гимнастика»
10. Заключительная часть
11. Рефлексия
12. Заключительное слово
13. Ход мероприятия
14. Вводная часть

Разминка игра «Колечко»

Педагог-психолог: Ребята, здравствуйте! Сегодня мы организовали нашу встречу для того, чтобы поговорить на очень важную и актуальную тему. Предмет нашего разговора мы определим несколько позже, а для начала я предлагаю вам настроиться на работу и поиграть в игру, которая знакома всем. Вспомните, еще недавно вы играли в игру «Колечко». Вам всем нужно сложить ладошки вместе. Моя же задача незаметно вложить в чьи-то руки колечко. Все остальные участники должны определить, у кого теперь находится это кольцо. Итак, начнем (участники играют в игру).

Также интересная статья для педагога-психолога: Психологический проект по работе с учащимися с ОВЗ 5-9 классов «Раскрой свои таланты»

Педагог-психолог: Ребята, согласитесь, что игра довольно простая, но все же, если хочешь выиграть, то она заставляет находиться в напряжении. Но все же вы отлично справились.

Игра «Запомни слова»

Педагог-психолог: Теперь я предлагаю вам второе задание. На экране для вас будут демонстрироваться слова. Ваша задача – запомнить как можно больше слов (идет показ слайдов).

Педагог-психолог: Я прошу желающего назвать те слова, которые запомнились (ответы участников).

Педагог-психолог: Ребята, оба этих задания были не случайными. Они, казалось бы, не отличаются от простой игры, но в то же время заставляют активизироваться, напрягаться, следить внимательно за происходящим. Так и в нашей жизни нередко случаются ситуации, в которых человек находится в напряжении. Ребята, а как вы думает, постоянное напряжение может быть опасным для человека? (ответы детей)

Действительно, нахождение в постоянном эмоциональном напряжении, тяготы жизни, ссоры, конфликты, могут привести к стрессу и даже депрессии. О ней мы сегодня с вами и поговорим.

Основная часть

Информирование о Всемирном дне здоровья

Ежегодно 7 апреля во всех странах отмечается Всемирный день здоровья.

Беседа о депрессии

Педагог-психолог: Ребята, что такое, по вашему мнению, депрессия и как она проявляется? (ответы детей)

Депрессия – распространенное длительное расстройство, от которого страдают люди всех возрастных и социальных групп во всех странах мира. Она причиняет психические страдания, негативно отражается на способности человека выполнять даже самые простые повседневные задачи и иногда может иметь катастрофические последствия для взаимоотношений человека с близкими и друзьями. Иногда депрессия заканчивается плачевно для человека.

Вроде бы кажется, что на дворе XXI век – век коммуникации и информационных технологий, когда люди из разных точек мира могут общаться друг с другом, но общение чаще всего сводится к банальному: «Привет! Как дела?». Человек чаще всего, по сути, остается один перед экраном монитора компьютера или иного современного гаджета. У такого одинокого человека, который замкнут в своем мире и находится в постоянном напряжении, постоянно сталкиваясь с проблемами, может развиваться депрессия.

Решение проблемной ситуации «Портрет депрессивного человека»

Педагог-психолог: Ребята, скажите, как бы вы могли описать человека, у которого возможно наблюдается депрессия? (ответы детей)

Педагог-психолог: Среди признаков депрессии доктора называют такие, как:

1. Отрешенность, нежелание общаться даже с близкими людьми.
2. Нехватка энергии.
3. Снижение аппетита.
4. Сонливость или бессонница.
5. Постоянное чувство тревоги.
6. Снижение концентрации внимания.
7. Нерешительность.
8. Чувство собственной ничтожности и ненужности, вины или отчаяния.

В таком сложном положении люди бывает, решаются на непоправимые поступки. Людям, столкнувшимся с депрессией необходима помощь специалистов, а также родных и друзей, то есть любого близкого человека. И нельзя отрицать, что для кого-то таким человеком можете стать именно вы.

Мозговой штурм «Вместе победим депрессию»

Ребята, давайте вместе подумаем, что можно сделать, чтобы победить депрессию? (ответы детей).

Самое главное, что нужно помнить: если у вас депрессия (или просто плохое настроение) – не оставайтесь надолго в одиночестве. Если у вас проблемы – не копите плохие эмоции в себе, делитесь своими мыслями с близким человеком, которому вы доверяете.

Регулярные физические нагрузки позволяют также бороться с депрессией. Даже простая прогулка значительно улучшает настроение и вносит ясность в мысли человека.

Придерживайтесь правильного режима сна и отдыха. Здоровый отдохнувший организм лучше противостоит внешним негативным факторам.

Хвалите себя за любые, даже самые незначительные успехи.

Ни в коем случае нельзя употреблять алкоголь или другие психоактивные вещества, они только усугубят положение.

В особо сложных случаях (если депрессия длится на протяжении 3-4 месяцев, то перетекает в болезнь) не исключено обращение к врачу.

Если депрессия случилась у вашего близкого человека, то не лишним будет знать слова поддержки:

«Ты не один»,

«Я никогда не оставлю тебя»,

«Я не могу до конца понять, что ты чувствуешь, но я тебе очень сочувствую»,

«Давай я тебя обниму»,

«Ты очень важен для меня»,

«Ты справишься, и я буду с тобой до конца»,

«Надежда есть всегда»

Релаксация «Дыхательная гимнастика»

Педагог-психолог: Ребята, для того, чтобы снять напряжение, в том числе и эмоциональное, совершенно не обязательно конфликтовать или ввязываться в драки. Если у вас случилась небольшая неприятность, нужно избавиться, во-первых, от негативных мыслей, а, во-вторых, от мышечного напряжения. Помочь в этом могут простые дыхательные упражнения. Я хочу познакомить вас с некоторыми из них.

Вдох – задержка – выдох (мысленный счет):

1-4 – вдох, 1-4 – задержка, 1-6 – выдох;

1-4 – вдох, 1-4 – задержка, 1-8 – выдох;

– вдох, 1-5 – задержка, 1-10 – выдох;

– вдох, 1-6 – задержка, 1- 12 – выдох;

Вдох – резкий выдох (мысленный счет):

– вдох, резкий выдох;

Вдох – выдох порциями, дыхание опускается до живота.

Попеременно вдыхать одной ноздрей, выдыхать — другой.

Заключительная часть

Рефлексия

Педагог-психолог: Ребята, что нового вы узнали из нашего разговора?

Был ли он для вас полезен? (ответы детей).

Заключительное слово

Педагог-психолог: В завершении занятия, я хочу пожелать вам, что бы на вашем жизненном пути было как можно меньше трудностей, а с теми которые вдруг вам встретятся, вы смогли бы быстро справиться. Спасибо за внимание! До свидания!

Мероприятия по профилактике психотравмирующих факторов в образовательном процессе

1. Внедрять в практическую образовательную среду технологии, направленные на сохранение здоровья учащихся, в том числе психологического, включив их в учебно-методический план работы учреждения:

- ✚ социально-адаптирующие и личностно развивающие технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья детей и повышение ресурсов психологической адаптации учащихся;
- ✚ психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой учителя на уроке, направленной на предотвращение формирования у детей и подростков дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, дистресса и т. д. Использовать для этого различные психогимнастики, физкультминутки, коррекционно- развивающие паузы на снятие эмоционального напряжения.

2. Рассмотреть на методических семинарах, методических объединениях и совещаниях следующие вопросы:

- ✚ педагогические возможности коррекции эмоционального состояния учащихся (мероприятия, направленные на предотвращение формирования у детей и подростков дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, дистресса и т.д.; распределение учебной нагрузки для каждого учащегося, исходя из его индивидуальных способностей и возможностей; создание условий для необходимой двигательной активности детей);
- ✚ возможности образовательных учреждений в формировании навыков сохранения здоровья детей и подростков; обучение детей и подростков навыкам и умениям преодоления стресса; организация "Дней здоровья", "Дней психологической разгрузки", организация проектной научно-исследовательской деятельности самих учащихся по проблеме сохранения здоровья (под руководством учителей естественных дисциплин);
- ✚ использовать возможности адаптивной физической культуры (коррекционно-развивающие паузы, утренняя гимнастика, подвижные перемены, прогулки на свежем воздухе) для профилактики гиподинамии, утомляемости и эмоциональных нагрузок у учащихся;

3. Выработать систему педагогических мер помощи учащимся, испытывающим трудности в адаптации к учебному процессу (обеспечение личностно-ориентированного подхода в учебном процессе; при обучении ориентироваться на индивидуальные возможности и способности учащегося; создать условия для проведения дополнительных консультаций и занятий с отстающим учеником).

4. Проводить мероприятия (в рамках классных часов или иных форм внеурочной работы), направленные на создание благоприятной эмоциональной атмосферы в детском и подростковом коллективе:

- ✚ теоретические и практические занятия по формированию у учащихся культуры сотрудничества; выработке у них коммуникативной компетенции (умений и навыков грамотно строить общение, предупреждать эмоциональные

конфликты, конструктивно разрешать возникшие противоречия со сверстниками и взрослыми);

- ✚ разбор примерных конфликтных ситуаций с возможными вариантами их решения.

5. Организовать патронирование и оказание социально-педагогической поддержки неблагополучным семьям (классный руководитель совместно с психологом и социальным педагогом школы).

6. Проведение с родителями просветительских и обучающих мероприятий, направленных на создание благоприятных условий для эмоционального, нравственного и физического развития ребенка в семье; по созданию в семье условий сохранения психологического здоровья детей.

Примерная тематика бесед с родителями может быть следующей:

- ✚ Создание в семье сотрудничающих взаимодействий с детьми.
- ✚ Родительская поддержка ребенка при переходе в средние классы.
- ✚ Влияние стиля воспитания родителей на личностное развитие ребенка.
- ✚ Трудности подросткового возраста.
- ✚ Помощь родителей детям с проблемами в обучении.
- ✚ Психологические особенности юношеского возраста.

Родительские собрания можно проводить в традиционной форме, можно использовать циклы просветительских программ «Университета для родителей» по вопросам воспитания и конструктивного взаимодействия с детьми.

Осуществление в образовательном процессе личностно-ориентированного подхода, изменение авторитарного стиля общения на демократический в системе «учитель-ученик».

При выявлении учащегося, который нуждается в психолого-педагогической поддержке, педагог рекомендует родителям обращение к школьному психологу, социальному педагогу. Необходимо указанным специалистам совместно (педагогу,

психологу, социальному педагогу) выработать коррекционную программу работы с данным учащимся.

При отсутствии в штате образовательного учреждения педагога-психолога, учитель рекомендует родителям обращение в психолого-педагогические центры.

Рекомендации педагогу по общению с подростками:

- ✚ Уметь выслушивать подростка.
- ✚ Незаметно вторгаться в круг его неформальных отношений.
- ✚ Обеспечить возможность занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение малейших успехов, поиск и развитие способностей).
- ✚ Проявлять и подтверждать свое доверие к подростку, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива.
- ✚ Дать возможность самому подростку шефствовать над младшими с такой же судьбой.
- ✚ Знать состояние здоровья ребенка, замечать признаки утомляемости.
- ✚ На проступок надо реагировать мерой наказания, но наказание должно завершать конфликт, а не создавать его.
- ✚ Общение с подростком должно носить успокаивающий характер.
- ✚ Подход к анализу поведения подростков не должен носить оценочный характер, нужно находить положительные, отрицательные моменты поступков и предлагать альтернативные способы поведения.
- ✚ Формировать нормативность поведения через пример отношения родителей к подростку и друг к другу.
- ✚ Построение учебной деятельности на уроках должно отражать учет индивидуальных отличий, что поможет снизить напряженность учащихся, испытывающих неудовлетворенность по поводу учебных затруднений.
- ✚ Учебная деятельность должна способствовать развитию умений думать абстрактно и гипотетически, должна соответствовать постоянно меняющимся потребностям подростков.

- ✚ Во взаимодействии необходимо избегать чрезмерного физического и психологического давления на подростков.
- ✚ Способствовать пониманию и принятию подростками физических изменений.
- ✚ В повседневной жизни пропагандировать ценность физического здоровья, занятий спорта, правильного питания, необходимости соблюдения личной гигиены.

Диагностические критерии синдрома дефицита внимания с гиперактивностью.

Основные проявления гиперактивности можно разделить на три блока: дефицит активного внимания, двигательная расторможенность, импульсивность. Выделяют следующие критерии выявления гиперактивности:

Дефицит внимания

1. Часто неспособен удерживать внимание на деталях; из-за небрежности, легкомыслия допускает ошибки в школьных заданиях, в выполняемых заданиях и других видах деятельности.
2. Обычно с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игры.
3. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.
4. Часто оказывается не в состоянии придерживаться предлагаемых инструкций и справиться до конца с выполнением уроков или домашней работы (что никак не связано с негативным или протестным поведением, неспособностью понять задание).
5. Часто испытывает сложности в организации самостоятельного выполнения заданий и других видов деятельности.
6. Обычно избегает, выражает недовольство и сопротивляется выполнению заданий, которые требуют длительного сохранения внимания.
7. Часто теряет вещи (например, игрушки, школьные принадлежности, карандаши, книги, рабочие инструменты).

8. Легко отвлекается.
9. Часто проявляет забывчивость в повседневных ситуациях.

Двигательная расторможенность

1. Часто наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, крутится, вертится.
2. Часто встает со своего места во время уроков или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте.
3. Часто проявляет бесцельную двигательную активность: бегают, крутится, пытается куда-то залезть, причем в таких ситуациях, когда это неприемлемо.
4. Обычно не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге.
5. Часто ведет себя так, «как будто к нему прикрепили мотор».
6. Часто бывает болтливым.

Импульсивность

1. Часто отвечает на вопросы, не задумываясь, не выслушав их до конца.
2. Обычно с трудом дожидается своей очереди в различных ситуациях.
3. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в беседы или игры).
4. Плохо сосредотачивает внимание.
5. Не может дождаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).
6. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабоуправляемо правилами.
7. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты (на некоторых занятиях ребенок спокоен, на других – нет, на одних уроках он успешен, на других – нет).

Для предположения у ребенка синдрома дефицита внимания с гиперактивностью необходимо наличие:

- *шесть или более из перечисленных симптомов невнимательности, которые сохраняются у ребенка на протяжении, как минимум, 6 месяцев и выражены настолько, что свидетельствуют о недостаточной адаптации и несоответствии нормальным возрастным характеристикам.*

- *шесть или более из перечисленных симптомов двигательной расторможенности и импульсивности, которые сохраняются у ребенка на протяжении, как минимум, 6 месяцев и выражены настолько, что свидетельствуют о недостаточной адаптации и несоответствии нормальным возрастным характеристикам.*

Основные позиции, на которые должны опираться специалисты образовательных организаций, когда речь идет о реабилитации и социальной адаптации несовершеннолетних с СДВГ.

В области обучения:

- формировать устойчивую мотивацию к учению как жизненно важному процессу;
- обеспечивать стандарты образования по уровням;
- формировать общие адаптационные (общеучебные) знания, умения, навыки;
- поддерживать и развивать познавательную самостоятельность учащихся.

В области воспитания:

- осуществлять личностно-ориентированный подход в процессе социально-психологической помощи;
- развивать культурную, нравственную, волевою и эстетическую сферы личности;
- обеспечивать условия для максимальной самореализации;
- формировать веру в себя;
- создавать среду, формирующую потребность в самосовершенствовании.

В области психического развития:

- развивать индивидуальные способности;
- формировать доминанту самосовершенствования личности;

- формировать умения самоуправления, саморегуляции;
- осуществлять программы социально-психологической адаптации.

В области социализации:

- формировать адекватное отношение личности к себе (самооценка, самоуважение, достоинство, честь, совесть) и к миру (гуманистическое, демократическое, диалектическое, экологическое мышление);
- осуществлять деятельностный подход в организации жизнедеятельности подростков, формировать социальную активность;
- формировать интегративное качество самостоятельности личности, готовить к социальной автономности;
- обучать умениям взаимодействия в коллективе: общению, ответственности, дисциплинированности, самоуправлению и саморегуляции;
- готовить обучающихся к профессиональной адаптации;
- формировать бережное отношение к истории и культуре, уважение к государственным символам и законам государства, толерантности, социальной и профессиональной активности, доминирование мотивов общественного долга и служения.

Вопросы адаптации и социализации обучающихся с СДВГ 11-15 лет.

Проявления СДВГ в большинстве случаев постепенно ослабевают и часто совсем исчезают в подростковом возрасте, но к настоящему времени накоплено значительное количество наблюдений, что симптоматика СДВГ сохраняется у подростков и даже взрослых. Ряд исследователей утверждают, что у 50-80% детей, страдающих СДВГ, симптоматика сохраняется и в подростковом возрасте. Другие отмечают значительную редукцию симптомов СДВГ, но в то же время указывают, что распространенность СДВГ во взрослой популяции колеблется в диапазоне 1-6%

Далее гиперактивные подростки живут «здесь и сейчас», у них плохо с предвидением и планированием будущего. Такому ребенку совершенно бесполезно объяснять, что, если он не сделает домашнее задание, то в конце четверти у него будет двойка, в конце года будет двойка, он не сдаст ЕГЭ и станет дворником. Для

него когда еще будет этот ЕГЭ, но за десять лет, пока мы это бесконечно повторяем, он хорошо усваивает, что экзамен он не сдаст, можно даже не пытаться, точно станет дворником, поэтому какой смысл выбирать для себя другие карьеры?

Еще гиперактивным детям *очень тяжело дается переключение*. Они не в состоянии переключиться с того, что они делают сейчас, на что-то другое, особенно если то, что сейчас – очень привлекательное действие. Например, если они играют в компьютерную игру, и тут вдруг приходит мама и требует немедленно выключить, а то и просто выдергивает провод из розетки, у ребенка начинается истерика, с которой очень тяжело справиться, хотя на самом деле следовало бы прийти минут за 15 до окончания времени, предупредить, что, мол, у тебя осталось 15 минут, вот таймер или песочные часы, потом прийти за 10 минут и напомнить, что надо сохранить игру, потому что надо заканчивать, потом за 5, 4, 3, 2, 1...

То есть, если гиперактивному ребенку шесть лет, он ведет себя как четырехлетний, если ему девять, – то как шестилетний, если ему двенадцать, то его поведение соответствует девятилетнему возрасту, если ему восемнадцать, – то как двенадцатилетний, а ему надо заканчивать школу, сдавать экзамены и выбирать себе профессию – и все это он делает с той же мерой серьезности, понимания и ответственности, которую мы можем ожидать от типичного шестиклассника.

Не надо списывать это на трудный подростковый возраст или на то, что ребенок просто лентяй – у него эти функции еще не сформировались как следует, они формируются с большой задержкой. Есть и хорошая новость: к 24 годам они выходят на уровень нормального выпускника школы, но к 24 годам ожидается, что человек уже нашел работу, делает карьеру, заводит семью...

В школе гиперактивный ребенок избыточно подвижен и постоянно отвлекается на уроке. Ребенка с СДВГ часто объявляют агрессивным, потому что типичная ситуация – когда его потыкали сзади пальцем, и он выдает первую реакцию на опасность: разворачивается и бьет.

Как правило, это не агрессия – это преувеличенная реакция на внезапность. Обычно эти дети не агрессивны, но у них есть серьезные эмоциональные проблемы:

поскольку ребенок не умеет управлять собой, он не умеет управлять своими эмоциями.

Часто он – жертва для школьной травли, его очень легко подначивать, потому что его обзывают, а он приходит в ярость и кидается в погоню, не в силах совладать ни с весельем, ни со слезами, не умеет справляться с неудачами и устраивает истерики, когда они случаются, поэтому дети довольно скоро начинают считать его немного ненормальным.

Ему тяжело выстроить на уроке собственную программу поведения. Типичная ситуация: «Почему ты ничего не делаешь?» – а он смотрит на задачу и не знает, с какой стороны ее начинать решать, и при этом у него еще потекла ручка, весь портфель заляпан, сосед по парте не дает салфетку вытереть, и он сидит полностью парализованный и не знает, за что хвататься. Естественно, ему очень трудно готовиться к экзаменам и контрольным, потому что для этого нужна многомесячная сложная программа подготовки, а такой ребенок даже не может запланировать, как он будет решать пример в двенадцать действий – на пятом действии он уже забудет, что и зачем делал.

Гиперактивному ребенку *очень трудно соблюдать временные ограничения*. Он может построить целый мир в воображении, но это никак не приближает его к решению задачи, время утекает, и к середине отведенного времени он начинает вдруг задумываться, что задача не решена, пытается сконцентрироваться и выработать какую-то программу решения, делает две-три безуспешных попытки решить задачу хаотичным способом, а она все не решается, поэтому в последнюю отведенную четверть времени он паникует, а когда приходит конец, устраивает истерику.

На этих детей очень плохо действуют самостоятельные задания с ограничением по времени – сами они ничего не сделают, надо специально индивидуально заниматься с ними алгоритмами. Но учитель не в состоянии сидеть с каждым из таких учеников, а им нужна именно такая помощь: с распределением времени, выстраиванием программы поведения, с обучением пониманию их собственных целей и задач.

Все это считается педагогической запущенностью: родители не научили ребенка, как себя вести, поэтому школа требует от родителей, чтобы они ужесточили дисциплинарные меры, больше пороли, больше любили, больше с ним занимались.

Проблема в том, что ребенка изначально наказывают за те ситуации, в которых ему надо помогать, а не наказывать.

В мировом опыте, как правило, между школой и семьей, где растет такой ребенок, есть промежуточное звено – это законы, правила, нормы, подзаконные акты, которые обеспечивают права такого ребенка в школе, это служба помощи ученику непосредственно в школе, это районные ресурсные центры, куда учитель может обратиться и где ему помогут решить трудную задачу, если он с этим учеником не справляется.

Школа может совместно с учеником разработать индивидуальный учебный план, у ученика может быть свой куратор, который следит, чтобы этот план выполнялся, чтобы учителя сотрудничали друг с другом, а родители делали свою долю работы, и так далее.

Гиперактивному ребенку нужна помощь в следующих направлениях: работа с мотивацией, борьба с хаосом, контроль активности, обучение удержанию внимания, помощь в социализации.

Ребенок не будет хотеть учиться, если не удовлетворены его базовые потребности: физиологические, потребность в безопасности. Когда учитель на уроке нагоняет страх на всех своих 30 учеников, ребенку небезопасно. Чтобы он захотел на уроке учиться и работать, лучше, он должен быть сытым, сходящим в туалет, выспавшимся, должен понимать, что здесь его не унижат, не напугают, не оскорбят, что он здесь зачем-то нужен.

Ребенок должен комфортно чувствовать себя на уроке. Кроме того, на уроке имеет смысл учить его навыкам самоорганизации, особенно в младших и в 5-6 классах, когда дети теряются и на них наваливается огромное количество заданий. Когда родители начинают жаловаться, что ребенок в сентябре опять пришел из школы без сменной обуви, без куртки, забыл ручку, потерял пятую пару туфель за

месяц, становится ясным, что это, конечно, пятиклассник, и понятно, почему так. Меняется система уроков, их содержание, кабинеты, появляются новые учителя с огромным количеством требований, и голова с этим не справляется, просто не удерживает все это.

Если ребенок начинает бесконечно все терять, это не потому что он плохой или не дорожит своими вещами, а потому что он не справляется, слишком много на него всего навалилось.

Надо менять отношение к ошибкам ребенка, потому что ошибка сегодня – это то, за что ребенка надо наказывать двойкой, и в результате дети панически боятся их делать. Ошибки – это то, на чем мы учимся, возможность понять, что мы сделали не так, и научиться сделать, как надо. Отметка – это не хлыст, которым тебя понукают, она просто фиксирует, насколько ты сейчас справился или не справился с требованиями, и что надо сделать, чтобы ты с этими требованиями справлялся лучше.

Для гиперактивных детей очень важен островок безопасности, дело, которое они делают лучше всех, что-то, что они действительно умеют, то, что заставляет их почувствовать себя сильными и компетентными. Такое дело не всегда легко обнаруживается, но иногда, например, на туристическом слете, все вдруг понимают, что такой-то мальчик, который всегда тихо сидит в углу и не высовывается, на самом деле прекрасно ставит палатки, или замечательно может организовать компанию второклассников, чтобы они дружно делали какое-то дело, или превосходно поет под гитару.

Ученик может замечательно играть в театре, но пока мы это не начнем с ними делать, мы не поймем, что он это умеет, поэтому важна всякая внешкольная активность, где ребенок имеет возможность проявить себя не только со своей дефицитарной стороны.

В школе должны обсуждаться правила поведения и их смысл. Очень странно, что почти никто и никогда не обсуждает, почему в школе те или иные требования, правила поведения воспринимаются по умолчанию, а иногда вообще нигде не прописаны: можно ли опаздывать на урок или нет, что делать с теми, кто опоздал,

можно ли пользоваться гаджетами, можно ли бегать на перемене или нельзя, если да, то где и с какой скоростью? Почему нельзя говорить на уроке? А если мне хочется? Почему нельзя встать и выйти без спросу, или, может, можно? Или, например, в старших классах, если ученику надо выйти, он не может просто встать и потихоньку выйти, не отвлекая класс от занятия?

Алгоритм введения правил в деятельность подростка с СДВГ

Во-первых, учить его систематизировать: как вести тетрадь, таблицы, списки, напоминания, алгоритмы, и чем больше вынесено вовне, тем лучше – например, ход решения задачи может быть расписан в специальной табличке. Сначала мы учим работать по внешним правилам, делаем это с помощью учителя, потом ребенок работает самостоятельно.

Во-вторых, очень важно планирование и отсутствие резких перемен – они озадачивают и ввергают в состояние дезориентации: где я, куда попал, что должен делать, почему именно это и именно сейчас. У детей должны быть четкие правила и понятные ожидания – за что можно получить двойку, тройку, пятерку, что будет, если я буду на уроке вскакивать и выкрикивать.

В-третьих, чем чаще мы даем гиперактивному ребенку обратную связь, тем лучше это работает, но она должна быть не репрессивной, не ругательной («Так, кто у меня там опять отвлекся?», «Кто там болтает на заднем ряду?»). Необходимо тихонечко подойти, секретным сигналом постучать по столу (мол, ты опять отвлекся, возвращайся к действительности) – вот это работает. Похвалить, когда ученик что-то сделал хорошо, заметить, когда он хороший, сразу дать обратную связь. Она не обязана быть публичной, громкой, но маленькие сигналы, которые прямо сейчас помогают ребенку скорректировать свое поведение, очень помогают.

Помогают также таймеры и звуковые сигналы, причем таймер должен быть не репрессивной мерой («Вот вам 5 минут, кто не успел, тот опоздал») – мы учим по нему работать. «Сколько вам нужно времени на то, чтобы сделать это задание? Давайте попробуем пять минут». Заводим таймер – хорошо, если он механический, кухонный, в котором медленно ползет стрелка, это наглядно: ребенок видит сегмент

времени, который постепенно сокращается, и понимает, сколько уже прошло и сколько осталось. Не уложился в пять минут – «Давай оценим, сколько тебе еще надо», учим отношениям со временем.

Некоторым гиперактивным подросткам 11-15-ти лет удобнее на уроке пользоваться электронной книгой, потому что в ней легче найти нужную страницу и нужное место по ключевым словам, некоторым нужна возможность сдавать тексты в печатном виде, особенно когда есть проблемы с моторикой, писчий спазм. Бывает, что легче сдавать домашние задания набранными на компьютере по электронной почте.

Необходимо учить детей выполнять большие домашние задания по стадиям: что делаем сейчас, что потом, потому что если мы это им дадим на месяц, то они вспомнят об этом в 11 вечера накануне сдачи, и виноватой окажется мама.

Цели и задачи нужно ставить в соответствии с возрастом и симптоматикой ребенка: для гиперактивного первоклассника физически невозможно сидеть смирно весь урок. Но мы можем поставить ему задачу, например, вскакивать и выходить из класса не больше двух раз за урок.

Важно, особенно когда дети получают какую-то долю самостоятельности (в 7-8-ом классах), обучать их планам ликвидации катастрофы. В конце полугодия или в конце года бывает, что заплаканный ребенок говорит, что все пропало, он все завалил, будут двойки и незачеты по всем предметам. Иногда помогает просто создать план ликвидации этой катастрофы, иногда надо пообщаться с учителями, по предметам которых все запущено, обсудить, какие конкретно надо выполнить задания.

Зачастую имеет смысл выписать все долги в одну таблицу: что нужно сдать, к какому числу, чтобы был зачет. Надо посмотреть, какие для этого нужны усилия и что надо делать каждый день, чтобы этот зачет получить. И хорошо, чтобы у такого ребенка был один понимающий курирующий взрослый, который будет с ним это проходить каждый день, шаг за шагом, просто встречаться и уточнять, что уже сделано, а что нет.

По мере взросления у детей и подростков с СДВГ происходит редукция типичной симптоматики, характеризующейся импульсивностью, повышенной моторной активностью, невнимательностью, однако, нередко на ее месте возникает личностная и эмоционально-волевая патология, ведущая к нарушению социально-психологического функционирования. Даже во взрослом периоде могут сохраняться неспособность сосредоточиться и удерживать активное избирательное внимание, отвлекаемость на внешние раздражители, слабая саморегуляция поведения в трудных ситуациях, в условиях низкой мотивации или длительной монотонной деятельности. С возрастом проявления импульсивности способны трансформироваться в различные формы девиантного поведения. Таким образом, следует уделить самое пристальное внимание профилактике СДВГ и часто сопутствующих ему форм девиантного, в том числе противоправного, поведения у детей и подростков, обращая внимание на предотвращение семейной и школьной депривации детей с СДВГ.

Что делать если в классе учится ребенок с гиперактивностью?

Каждый педагог, работающий с гиперактивным ребенком, знает, сколько хлопот и неприятностей достигает тот окружающим. Появление такого ребенка в классе с первых же минут осложняет жизнь всего коллектива. Он мешает вести урок, вскакивает с места, отвечает невпопад, перебивает учителя. Безусловно, даже очень терпеливого педагога такое поведение может вывести из себя.

Однако нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические возможности не позволяют ему сделать это.

Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, еще не удавалось никому, а научиться жить в мире и сотрудничестве с ним – вполне посильная задача. Удастся ли установить контакт с таким ребенком, во многом зависит от стратегии и тактики взрослого.

Работая с гиперактивными детьми, каждый раз необходимо анализировать конкретную ситуацию, характерную именно для этого случая. И уже опираясь на это, можно выработать индивидуальную линию поведения.

Существуют общие правила организации педагогической деятельности с гиперактивными детьми.

Правила работы с гиперактивными детьми

Характер общения с гиперактивным ребенком

1. Доброжелательная и спокойная обстановка.
2. В любой ситуации общаться с ребенком спокойно.
3. Не допускать криков и приказаний, восторгов и эмоционально приподнятого тона.

Требования к режиму дня

1. Режим (расписание уроков) должен быть четким.
2. Использовать записи, наглядность (картинки), чтобы ребенок мог ориентироваться на самостоятельное выполнение режима (расписания уроков).
3. Использовать будильник, часы для контроля времени.
4. Перед сном, занятиями и деятельностью, требующей усидчивости, не допускать шумных игр.
5. При переключении с одного вида деятельности на другой предупредить за несколько минут до начала новой деятельности.

Объяснение правил и норм поведения

1. Не допускать вседозволенности.
2. Четкое разъяснение правил поведения в различных ситуациях.
3. Количество запретов и ограничений должно быть ограничено.
4. Запреты необходимо оговорить заранее.
5. Запреты должны быть четкими и непреклонными.
6. Ребенок должен знать, какое наказание повлечет нарушение запретов.
7. Последовательность при исполнении наказаний.
8. Говорить с ребенком спокойно и сдержанно.

9. Дать возможность выбора.

Требования к организации учебных занятий

1. Большое внимание уделять индивидуальной работе.

2. Игнорировать вызывающие поступки ребенка и поощрять хорошее поведение.

3. Ограничить отвлекающие факторы.

4. Строить занятия по четкому стереотипному распорядку.

5. Давать на определенный отрезок времени лишь одно задание.

6. Периодический контроль и коррективы выполнения задания.

7. Создать условия для быстрого обращения за помощью.

8. Помощь в организации работы.

9. Делить урок на короткие периоды со сменой деятельности и двигательной разрядкой.

10. Гиперактивному ребенку легче работать в начале дня, чем вечером, в начале урока, а не в конце.

Требования к инструкциям, указаниям, заданиям

1. Указания и инструкции должны быть немногословными (не более 10 слов).

2. Не давать несколько заданий сразу.

3. Добавлять следующее задание только после того, как выполнено предыдущее.

4. Задания должны быть выполнимы и по времени, и физически.

5. Обязательный контроль выполнения заданий.

Требования к поощрению

1. Поощрять за целенаправленную и сосредоточенную деятельность (усидчивость, аккуратность).

2. Поощрения должны носить моментальный характер: ребенок не умеет ждать.

3. Хвалить за то, что довел начатое дело до конца.

4. Поощрять за хорошее поведение.

5. Поощрять за успешное выполнение новых и более трудных заданий.

6. Похвала должна быть не слишком эмоциональная.

Переутомление и его профилактика

1. Утомление проявляется в виде двигательного беспокойства и снижения самоконтроля.
2. Ограничение пребывания в местах большого количества людей.
3. Оберегать от большого количества впечатлений
4. Исключить чрезмерное количество раздражителей.
5. Во время игр лучше ограничивать ребенка лишь одним партнером.
6. Избегать беспокойных, шумных игр и приятелей.

Рекомендации для учителей, обучающихся детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью

Организация деятельности:

- ознакомьтесь с информацией о природе и симптомах синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, обратите внимание на особенности его проявлений во время пребывания ребенка в школе;
- стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;
- от гиперактивного ребенка невозможно требовать выполнения сложной комплексной задачи, сначала желательно обеспечить тренировку только одной функции, например, если вы хотите, чтобы он был внимательным при выполнении задания, постарайтесь не замечать, что он ерзает и вскакивает с места;
- для улучшения организации учебной деятельности ребенка используйте простые средства – планы занятий в виде пиктограмм, списки, графики, часы со звонком;
- работу с гиперактивным ребенком стройте индивидуально; гиперактивный ребенок всегда должен находиться перед глазами учителя, в центре класса, прямо у доски;
- оптимальное место в классе для гиперактивного ребенка – первая парта напротив стола учителя или в среднем ряду;
- в работе с гиперактивным ребенком можно использовать тактильный контакт: в тот момент, когда ребенок начнет отвлекаться, положите ему руку на

плечо; это прикосновение работает как сигнал, помогающий «включить» внимание ребенка;

– обеспечивайте для ребенка индивидуальные условия, которые помогают ему быть более организованным, например, через 20-минутные интервалы разрешайте ему вставать и ходить в конце класса; некоторые дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью лучше концентрируют внимание, одевая наушники; используйте все, что помогает (если это приемлемо и не опасно);

– обеспечьте для ученика с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью возможность быстрого обращения за помощью; выполняя задание, такие дети часто не понимают, что и как они делают; не ждите, пока деятельность ребенка станет хаотичной, вовремя помогите ему правильно организовать работу;

– направляйте энергию гиперактивных детей в полезное русло: вымыть доску, раздать тетради и т. д.

– старайтесь поддерживать постоянное расписание уроков;

– избегайте завышенных или заниженных требований к ученику с СДВГ;

– вводите проблемное обучение;

– используйте на уроке элементы игры и соревнования;

– большие задания разбивайте на последовательные части, контролируя каждое из них;

– создавайте ситуации, в которых гиперактивный ребенок может показать свои сильные стороны и стать экспертом в классе по некоторым областям знаний;

– стройте процесс обучения на положительных эмоциях.

Создание положительной мотивации на успех:

– введите знаковую систему оценивания; один из вариантов поощрения – выдача жетонов, который в течение дня можно обменять на оценку;

– придерживайтесь позитивной модели поведения, чаще хвалите ребенка – дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью более других нуждаются в похвале;

– поощряйте ребенка, например, если ребенок с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью хорошо себя вел на перемене, разрешите ему и одноклассникам дополнительно погулять еще несколько минут;

– игнорируйте негативные поступки и поощряйте позитивные.

Коррекция негативных форм поведения:

– при каждом подходящем случае давайте ребенку возможность принимать на себя ответственность, например, ребенок должен убирать за собой посуду после еды, если он этого не сделал, то пусть продолжит убирать со стола, пока его одноклассники играют;

– способствуйте предупреждению, снижению и отреагированию агрессии;

– обучайте необходимым социальным нормам и навыкам общения;

– регулируйте его взаимоотношения с одноклассниками;

– помните, что с ребенком необходимо договариваться, а не стараться сломить его!

Регулирование ожиданий:

– объясняйте окружающим, что положительные изменения наступят не так быстро, как хотелось бы;

– объясняйте окружающим, что улучшение состояния ребенка зависит не только от специального лечения и коррекции, но и от спокойного и последовательного отношения.

«Скорая помощь» при работе с гиперактивным ребенком

При взаимодействии с гиперактивным ребенком нередко возникают конфликтные ситуации и стрессовые состояния как у самого ребенка, так и у учителя. Что можно сделать в таких ситуациях?

1. Отвлечь ребенка от его капризов, например, поручить ему выполнение задания, связанное с физическим трудом или спортивным упражнением;
2. Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).
3. Задать неожиданный вопрос.

4. Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действие ребенка).
5. Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.
6. Не приказывать, а просить (но не заискивать).
7. Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).
8. Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
9. Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.
10. Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).
11. Не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.
12. Не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит).

Для того, чтобы подготовиться к беседе с участниками конфликта, учителю необходимо самому сбросить напряжение и раздражение.

Для этого можно сделать несколько простых упражнений.

Дыхание. Перед беседой с ребенком глубоко вдохните. При выдохе резким движением в воображении как бы «сорвите» напряженную маску со своего лица: «погасите глаза, расслабьте губы, освободите шею и грудь. Представьте, что через выдох вы снимаете с себя охватывающее ваше тело мышечные «кольца» и отбрасываете их – с глаз, губ, шеи, груди. После этого начинайте беседу.

Массирование. Перед началом беседы с учеником дотроньтесь кончиками пальцев до своих век, проведите ладонями по лицу ото лба к подбородку, «снимая» старую маску.

Тревожный ребенок. Что делать?

Тревожность – это эмоциональный дискомфорт, который связан с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности. Даже если все вокруг

хорошо и благополучно, человек испытывает фоновое ощущение предстоящей беды.

Причины тревожности:

1. Основной из причин возникновения повышенной тревожности у подростка является атмосфера в семье: если отношения в ней натянутые, родители постоянно напряжены, мнительны, то, скорее всего, и ребенок повторит их модель отношения к миру.

2. Также нужно обратить внимание на то, какие фильмы смотрит ребенок, книги читает, на каких сайтах проводит время. Возможной причиной повышенной тревожности могут стать средства массовой информации, новости, в которых часто нагнетается напряжение.

3. Еще одна причина тревожности у ребенка – авторитарный стиль воспитания. Когда родители подавляют в ребенке все попытки к самостоятельности и принятию решений, ребенок испытывает чувство страха перед ними. Например, постоянно беспокоится о том, чтобы оправдать их ожидания, боится сделать ошибку, поступить неправильно, высказать свое мнение.

4. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой. Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит «двойку» в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.

5. Завышенными требованиями. Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только «пятерки» и не является лучшим учеником класса.

6. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель говорят ребенку: «Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался».

Портрет тревожного ребенка

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступить к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь, думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумелые, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах. Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружение, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, слабость в ногах, учащенное сердцебиение. Если агрессивные, гиперактивные дети всегда на виду, то тревожные дети стараются держать свои проблемы при себе.

В класс входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей. Это тревожный ребенок. Таких детей в детском саду и в школе немало, и психологам работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями «проблемных» детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, как на ладонке, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе.

Как распознать чрезмерную тревожность? О повышенной тревожности у подростка сигнализируют такие признаки: ребенок часто бывает подавлен, насторожен, ему трудно взаимодействовать с окружающими, мир кажется ему опасным, он видит все в черном цвете, включая свое будущее, страдает самооценка. Часто дети пытаются скрыть свою тревожность за дерзким, хулиганским поведением, нелепыми выходками. Таким образом они пытаются найти одобрение, привлечь внимание окружающих. В тяжелых случаях на фоне повышенной тревожности могут развиваться пищевые расстройства – булимия и анорексия.

Иногда подростки начинают много фантазировать о себе, рассказывать какие-то небылицы, чтобы привлечь внимание взрослых или, напротив, пытаясь заслужить

одобрение становятся чрезмерно услужливыми и дружелюбными. Последнее также не является положительным качеством, поскольку может перерасти в будущем зависимость от одобрения окружающих.

Опытный воспитатель, учитель, психолог конечно в первые же дни знакомства с детьми поймет, кто из них обладает повышенной тревожностью. Однако прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности (на перемене, на улице), в общении с другими детьми.

Чтобы понять ребенка, узнать, чего же он боится, можно попросить родителей, воспитателей (или учителей-предметников) заполнить бланк опросника. Ответы взрослых прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. А наблюдения за поведением ребенка подтвердят или опровергнут ваше предположение.

Советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки:

Критерии определения тревожности у ребенка (П. Бейкер и М. Алворд):

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении. С целью выявления тревожного ребенка используется также следующий опросник.

Признаки тревожности (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.):

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.

6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности:

- Высокая тревожность — 15-20 баллов;
- Средняя — 7-14 баллов;
- Низкая — 1-6 баллов.

Все это является признаком того, что у вашего ребенка есть проблемы, с которыми лучше немедленно обратиться к детскому психологу. При этом, как утверждают специалисты, мальчики чаще подвержены тревожности в детском возрасте - до 12 лет, а девочки – в подростковом. При этом у девочек вызывает тревогу взаимоотношение с другими девочками и то, что о них думают в коллективе, а у мальчиков – страх наказания взрослыми или быть побитыми сверстниками.

По мнению большинства психологов, наиболее целостный и правильный подход в коррекционной работе – работа в двух направлениях: работа с самим ребенком и с его окружением.

Работа с родителями тревожного ребенка

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Малыш не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа. Он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения.

Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина).

Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка («осел», «дурак»), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты.

Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет). Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

Полезно снизить количество замечаний. Предложите родителям попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером пусть они перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: («Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!»). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

Родители тревожного ребенка должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая его. Ребенок, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них. Но, к сожалению, наши отношения с родителями не всегда позволяют открыто сказать им об этом. Не каждому можно порекомендовать обратить внимание прежде всего на себя, на свое внутреннее состояние, а потом предъявлять требования к ребенку. В таких ситуациях можно сказать родителям: «Ваш ребенок часто бывает скованным, ему было бы полезно выполнять упражнения на расслабление мышц. Желательно, чтобы вы выполняли упражнение вместе с ним, тогда он будет делать их правильно».

Родители, которые следуют таким рекомендациям, через некоторое время отмечают приятные ощущения в теле, улучшение общего состояния. Они, как правило, готовы к дальнейшему сотрудничеству.

Подобные занятия можно рекомендовать не только родителям, но и педагогам. Ведь ни для кого не секрет, что тревожность родителей зачастую передается детям,

а тревожность педагога — ученикам и воспитанникам. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

Программа по снижению тревожности у подростков «Познай себя»

Направленность программы

Предварительные диагностические обследования, наблюдения подростков и анализ этих данных показали, что коррекционную работу с тревожными детьми целесообразно проводить:

1. По повышению самооценки подростка.
2. По обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.
3. По отработке навыков владения собой в ситуациях, эмоционально травмирующих подростка.

Следовательно, коррекционно-развивающую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, направленных на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Игры и упражнения, представленные ниже, рассчитаны на подростковый возраст и соответствуют специфике развития детей данной категории.

Работа по всем направлениям может проводиться как параллельно, так, и последовательно или постепенно, это зависит от желания и оценки ситуации ведущего (психолога, педагога).

Продолжительность программы и количество занятий

Программа рассчитана на 2-3 месяца (24 часа по максимуму). Рекомендованная периодичность коррекционно-развивающих занятий 1-2 раза в неделю. Группа может состоять от 7 до 12 человек, а также упражнения программы могут использоваться в индивидуальных коррекционных занятиях.

Объём и содержание занятий могут быть уточнены с учетом реальных возможностей их выполнения на конкретной практике с сохранением общей направленности на коррекционную психологическую работу. При этом нужно отметить, что продолжительность занятий может варьироваться от 30 минут до 1-1,5 часа (в зависимости от выбранной формы занятия). При практическом применении программы у педагога есть возможность компоновать упражнения на удобное, ограниченное рамками учебно – воспитательного процесса время.

Цель и задачи программы

Цель: Создать условия для снижения школьной тревожности до уровня «нормы», соответствующего возраста.

Задачи программы:

1. Развитие у школьников умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях.
2. Формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов.
3. Повышение самооценки учащихся.

Самооценка

Знать	свои сильные и слабые стороны свои ресурсы приемы повышения самооценки
Уметь	соотносить свои силы с задачами разной трудности

Коммуникация

Знать	правила конструктивного общения
Уметь	применять на практике правила общения предупреждать эмоциональные конфликты

	<ul style="list-style-type: none"> • управлять развитием коммуникативной ситуации
Иметь представлен ия	о бесконфликтном общении

Саморегуляция

Знать	способы саморегуляции, самообладания
Уметь	владеть своими чувствами <ul style="list-style-type: none"> • принимать чувства другого человека • применять способы саморегуляции на практике • рефлексировать свое эмоциональное состояние
Иметь представлен ия	<ul style="list-style-type: none"> • о видах чувств и их выражениях

Раздел I

Повышение самооценки

1.1. Занятие: «Маска»

Цель игры: интеграция участниками группы собственного «Я – образа».

Принятие себя через самооценку и оценку других.

Оборудование:

1. Листы бумаги.
2. Цветные карандаши или фломастеры;

Содержание игры:

Ведущий предлагает каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника игры.

На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется.

При изготовлении маски нет каких – либо правил: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления.

Рефлексия упражнения:

1. Что вызвало затруднения в изготовлении маски?
2. Чем маска отличается от тебя «настоящего»?

Упражнение «Дневник побед»

На занятиях по коррекции тревожности учащиеся ежедневно в конце каждого занятия записывают в специально заведенный «Дневник побед» всё, что удалось сделать хорошо, все свои победы в течение дня (записей должно быть не менее 5). Все плохое забывается и опускается.

После записи желающие дети принимают участие в обсуждении своих записей.

1. Какая победа далась очень трудно?
2. Что из достижений дня было добиться легче всего?
3. Какие из побед были замечены другими людьми (одноклассниками, учителями, классным руководителем)?

1.2. Занятие: «Ослиная шкура»

Цель игры: коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.

Оборудование: специального нет

Содержание игры:

Ведущий говорит группе: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто

герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты.)

Теперь замрите на мгновение. Пусть каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты).

Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии (задание выполняется 1-2 минуты). А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (1-2 минуты)».

Рефлексия упражнения:

1. Какие ощущения вы испытывали, будучи королём?
2. Есть ли что – то неприятное в превосходстве?
3. Какие существуют преимущества у ослиной шкуры?
4. А какие недостатки?
5. Какие преимущества дает равноправие?
6. Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём?

А когда ослиной шкурой?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

1.3. Занятие: Похвалики

Цель: повысить самооценку и значимость учащегося в коллективе.

Оборудование: карточки с заданиями каждому участнику.

Содержание игры:

Все учащиеся сидят за партами. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие ребенка должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...» Например, «однажды

я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д. На обдумывание задания дается 3-5 минут, после чего каждый ребенок по очереди делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное.

Если же учащиеся готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами.

Рефлексия.

1. Какие таланты вы у себя обнаружили?
2. Что нового вы узнали о своих товарищах?
3. Что было трудно?
4. Что понравилось?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

1.4. Занятие: Самого себя любить

Цель игры: научить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Оборудование:

1. Лист бумаги для каждого участника
2. Восковые мелки
3. Запись спокойной музыки

Содержание игры:

Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло...

Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.

Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи...

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается ласково смотрит на тебя...

Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно...

Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза.

(При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми.

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это.

Теперь ты можешь вернуться снова в наш класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза...

Попросите по завершении этой фантазии всех детей хором произнести фразу – подтверждение «Я люблю себя!» Спросите учащихся, где в своём теле они чувствуют эту любовь.

Затем дети могут нарисовать свой образ. Они могут работать в парах, при этом каждый ребенок рисует контур своего партнёра на большом листе бумаги. Потом этот контур раскрашивается и превращается в улыбающийся и счастливый портрет. Учащиеся могут отдельные части тела характеризовать позитивными прилагательными. Например: «мои красивые карие глаза», «мои золотые умелые руки» и т. д.

Рефлексия:

1. Почему некоторые люди любят самих себя?
2. Почему некоторые люди себя не любят?
3. Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?
4. Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?
5. Что делает тебя счастливым?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

1.5. Занятие: Невидимые помощники

Цель: развить высокий уровень самоуважения и поднять самооценку

Оборудование: колокольчики

Содержание игры:

Представь себе, что у тебя есть невидимый помощник, не отстающий от тебя ни на шаг. Всякий раз, когда ты испытываешь что-то приятное, он нежно касается твоего плеча и тихо говорит тебе: «Как прекрасно!» Конечно, такой невидимый помощник не нужен тебе, чтобы замечать и без того бросающие в глаза приятные мгновения твоей жизни. Например, ты и сам без посторонней помощи можешь

насладиться отменой занятия в школе. Да и когда ты в жаркий день ешь порцию своего любимого мороженого, тебе не нужно посторонней помощи, чтобы всласть порадоваться этому. Но тебе понадобится помощь твоего невидимого помощника, чтобы наслаждаться теми важными, но неуловимыми вещами, которые ежечасно и постоянно происходят с нами и делают жизнь прекрасной и удивительной. Можно, например, порадоваться теплым лучам солнца, получить облегчение после глубокого и сильного вдоха, услышать доброе слово одноклассника, увидеть улыбку друга и так далее. Невидимый помощник может обратить твое внимание на все эти маленькие радости жизни, чтобы ты успел насладиться ими. Чем больше ты наслаждаешься каждым мгновением своей жизни, тем счастливее ты станешь.

Давайте проверим, насколько вы поняли мои слова. Ведь это так просто, и всё же эти ворчуны и пессимисты на своем жалком примере показывают всем нам, как необходим в жизни такой невидимый помощник, вновь и вновь шепчущий нам на ухо: «Как прекрасно!»

Встаньте, пожалуйста, и начните медленно бродить по классу...

Представь себе, что невидимый помощник ходит рядом с тобой и каждый раз кладет свою руку тебе на плечо, как только ты замечаешь нечто красивое и приятное. Почувствовав руку на своём плече, ничего не произноси вслух, просто подойди к моему столу и позвони в колокольчик. И снова броди по классу в ожидании момента, когда ещё что-нибудь приятное привлечет твоё внимание. (10-15 минут).

Попросите детей после этого рассказать обо всем, что их обрадовало.

Пусть весь сегодняшний день твой невидимый помощник незримо следует за тобой. Постарайтесь заметить все эти маленькие радости, на которые укажет тебе помощник-невидимка.

Рефлексия.

1. Какие прекрасные звуки тебе удалось услышать?
2. Какие прекрасные образы ты смог увидеть?
3. Слышал ли ты приятные слова?
4. Прикасался ли ты к чему-нибудь приятному?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

Раздел II

Снятие мышечного и эмоционального напряжения

2.1. Занятие: Как справиться с плохим настроением

Цель занятия: Развить умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению. Оборудование:

1. Альбомные листы
2. Цветные карандаши
3. Плакат с изображенным мусорным ведром

Содержание занятия:

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете.

Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

Упражнение «Аукцион»

По типу аукциона предлагается, как можно больше способов помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые ведущим, фиксируются на доске.

Упражнение «Мусорное ведро»

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет,

место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Учащиеся описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Психолог (учитель) помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например, от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

2.2. Занятие: Быть собой

Цель занятия: развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Содержание занятия:

Упражнение «Я подарок для человечества»

Каждый человек-это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я...»

Упражнение «Письмо себе, любимому»

Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают своё мнение) Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Рефлексия:

1. С каким чувством писали письмо?

2. Кто хочет прочитать или пересказать своё письмо?

3. Любовь - или другое отношение - чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

По ходу психолог может давать комментарии.

Стоит обратить внимание на то, как кто – то себя же и поучает, кто – то смотрит на себя снизу вверх, кто – то делится с собой теплом и нежностью, кто- то с собой на дружеской ноге, кто – то радуется себе, близкому, а кто – то тоскует по тому, каким он был когда – то.

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

2.3. Занятие: Сад чувств

Цель занятия: Восстановить внутреннее равновесие.

Оборудование:

1. Бумага и карандаши.
2. «Камень повествования» - яркий поделочный камень, примерно с кулак размером, который дети могли бы держать в руках.
3. Аудиокассета с записью спокойной музыки.

Содержание игры:

Все удобно сядьте. Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Много в жизни вызывает у нас тяжёлое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выспались или поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть. Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу?

Как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас.

Этот учащийся должен будет взять камень повествования. Все остальные будут внимательно слушать.

Сначала пусть каждый ребенок расскажет о своей ситуации, а Вы напишите на доске список разных возможных ситуаций. Во второй части занятия вернитесь к этому списку и обсудите с учащимися, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением.

Удобно сядьте и закройте глаза. Я хочу вам показать, как в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вздохните и слушайте внимательно мой голос. (См приложение)

Теперь вздохните глубоко и попрощайтесь с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза. Возьми лист бумаги и нарисуй свой сад.

Рефлексия:

1. Знаком ли тебе тревога, которая приносит пользу?
2. Что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь тревогу?
3. Что делают твои родители, когда тревожатся?
4. Достаточно ли тебе перемены, чтобы отдохнуть и «заправиться» энергией?
5. Что больше всего тебе понравилось в воображаемом саду?
6. Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

2.4. Занятие: Рисуем чувства

Цель занятия: Научить выражать учащихся свои чувства внутренне разрядить учащихся. Поднять самооценку.

Оборудование: Бумага и карандаши.

Содержание игры:

Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что вам хочется.

Буду ходить по рядам, и вы мне скажите, какое чувство вы хотите показать своим рисунком. Я запишу это слово, и вы сможете его потом приписать на свою картинку.

Учащиеся сами могут написать чувство на рисунке. Важно, чтобы каждый ребенок смог показать свой рисунок, а Вы положительно оценили его: так, чтобы дети поняли, что подобное рисование – хорошая возможность заметить и назвать свои собственные чувства. Поговорите также с детьми о том, что они могут делать и делают, когда им скучно; когда они волнуются; когда ревнуют...

Рефлексия:

1. Какое чувство тебе больше всего нравится?
2. Какое чувство тебе не нравится?
3. С каким чувством ты идёшь утром в школу?
4. Когда ты радуешься?
5. Когда ты злишься?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

Раздел III

Навыки общения и уверенного поведения

3.1. Занятие: три портрета

Цель занятия: Создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.

Оборудование:

Содержание занятия:

Ребятам предлагается разделить на три группы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формируются основные психологические особенности и особенности поведения, уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделённой на три части.

Например:

Уверенный человек	Неуверенный человек	Самоуверенный человек
Спокойный	Говорит тихо	Говорит громко
Смотрит на собеседника во время разговора	Не смотрит в глаза	Грубит
Отстаивает свою точку зрения	Не умеет отказать	Командует там, где не имеет права...
Общительный	Стесняется	
Не боится показывать, что чего – то не знает...	Необщительный...	

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Вторым этапом ребята думают над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростков.

Дальше ребята самостоятельно оценивают своё пространство уверенности (смотри приложение).

Рефлексия:

1. Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?

2. Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

Занятие 3.2. Работаем над уверенностью в себе

Цель: привить опыт уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с близкими людьми.

Оборудование: карточки с ситуациями, памятки с признаками уверенного поведения.

Содержание занятия:

1. Приветствие.
2. Ролевое проигрывание ситуаций в группах.
3. Разбить детей на группы и раздать карточки с ситуациями. Выбрать наблюдателя, который не вмешивается в разыгрывание, а в конце даёт обратную связь. Затем можно поменяться ролями. Если работа в группе пройдет быстро, можно дать дополнительную карточку. После обсуждения в группе ситуации разыгрываются и обсуждаются в общем кругу.
4. Отработка навыков уверенного поведения. Психолог предлагает ситуацию, она разыгрывается желающими и анализируется всей группой.
5. Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1).
6. Рефлексия занятия.

Занятие 3.3. Уверенность в повседневной жизни

Цель: познакомить с конкретными техниками уверенного поведения в ситуациях давления, ущемления прав; тренировать навык уверенного поведения.

Оборудование: листочки с текстами.

Содержание занятия:

Чтобы вести себя уверенно, необходимо знать свои личные права. Эти права охраняются законом. Однако если вы хотите, чтобы уважали ваши права, постарайтесь уважать права других людей.

Работа с текстом:

Участники получают текст и работают с ним. Можно провести демонстрацию каждой техники вместе с помощником.

Знакомство со способами как отстаивать свои права:

1 способ. Заигранная пластинка.

Этим способом можно отстаивать свои права, если они ущемлены. Имейте в виду, что данный способ раздражает людей.

Повторяйте своё требование снова и снова, не повышая голоса, без гнева и раздражения. При этом можно заменять слова близкими по значению, не меняя общего смысла.

Например, вы приходите в магазин. Полчаса назад вы купили мясо и забыли его здесь.

1. Я был здесь, купил мясо и забыл его у вас.
2. Ну и что?
3. Мне нужно мое мясо.
4. Посмотрите дома, в другой сумке.
5. Я уже смотрел. Я точно знаю, что забыл его здесь. Мне нужно моё мясо.
6. Ничем не могу помочь.
7. Мне нужно моё мясо.
8. Очередь волнуется!
9. Я вижу это, но мне нужно мое мясо.

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

Рефлексия занятия.

3.4. Занятие: «Я – Алла Пугачева»

Цель: отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки.

Содержание игры:

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла

Пугачева, президент страны, сказочный персонаж, литературный герой т. д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую – либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

Рефлексия:

1. Почему ты выбрал именно этого героя?
2. Что было трудным в упражнении?
3. С каким чувством вы показывали своего героя?

Упражнение «А кроме того...»

Цели: Эта игра – прекрасное лекарство от недовольства, апатии и плохого настроения.

Содержание игры:

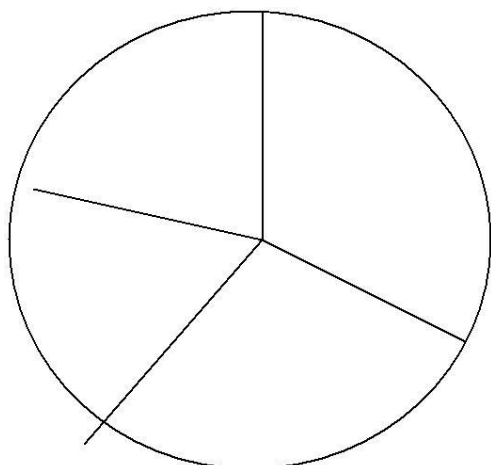
Порою каждому хочется на что-нибудь пожаловаться или поворчать. Иногда плохо, потому что понедельник, иногда – потому что идет дождь, иногда – потому что отменили физкультуру и так далее.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Вы можете тут же начать рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах и жаловаться на жизнь, что есть сил. Говорите друг другу фразы, начинающиеся всегда с одних тех же слов: «А кроме того..». Это может выглядеть так: «А кроме того, я сегодня вообще не хотел идти в школу» или «А кроме того, я совсем не хочу писать диктант» и т. д.

Имеет смысл продолжать это упражнение 2-3 минуты.

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

К занятию 3.1.



К занятию 3.2.

Памятка признаки уверенного поведения (я - хороший, ты - хороший)

У человека есть 3 потребности: в понимании, в уважении, в принятии. Только удовлетворив эти потребности, мы войдем в контакт с человеком, а удовлетворяются они лишь при уверенном поведении:

1. Использует «Я - высказывание»;
2. Применяет эмпатическое слушание;
3. Умеет говорить о своём желании;
4. Отражает высказывания;
5. Отражает чувства;
6. Умеет отказывать;
7. Умеет просить;
8. Умеет принимать отказ;
9. Говорит прямо и открыто;
10. Склонен к компромиссам, предлагает их сам.

Карточки с ситуациями:

1. В школьной столовой. Ты опаздываешь на занятие, но очень хочешь есть.
2. Тебя вызвали к доске, но ты очень плохо знаешь учебный материал.
3. Ты увидел, как старший ученик обидел твою младшую сестру.

4. Не успел доделать самостоятельную работу. Прозвенел звонок на перемену. Ваш класс дежурный.

К занятию 3.2.

Мои личные права

1. Я имею право судить о своем поведении, мыслях, эмоциях и брать на себя ответственность за их последствия.
2. Я имею право не оправдываться.
3. Я могу сам(а) решать, брать ли мне ответственность за чужие проблемы.
4. Я имею право изменить своё решение или быть нелогичным в его принятии.
5. Я имею право делать ошибки и отвечать за них.
6. Я имею право сказать «Я не знаю», «Я не понимаю».
7. Я имею право не зависеть от того, как ко мне относятся другие.

Упражнения к программе «Приемы саморегуляции»

1. «Успокаивающее дыхание»

В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

2. «Зевок»

По оценке специалистов зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. Говорят, что в Японии работники электротехнической промышленности организованно зевают через каждые 30 минут.

Для упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, как бы произнеся низкое «у-у-у». В это время необходимо как можно ярче представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышение эффективности зева способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

3. «Очистительное дыхание»

Выполняется в любом удобном положении - стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма.

После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

4. Очистительное дыхание со звуком «Ха»

обладает тонизирующим воздействием, способствует снятию нервного напряжения, освобождению от ощущения внутреннего беспокойства.

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. С медленным вдохом поднять расслабленные руки над головой, задержать дыхание на несколько секунд и представить себя стоящим на краю глубокой пропасти, держа в руках сосуд, содержащий все, что омрачает жизнь - горести, страхи, физические недуги. Немного наклониться вперед (с прямой спиной) и со звуком «Ха» резким движением сбросить сосуд в пропасть. Звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом. После выдоха некоторое время оставаться в наклоне, раскачивая руки, до ощущения желания сделать вдох. Повторить 2-3 раза.

Релаксация

1. Я снежная баба

Тебя вылепили дети, и теперь они ушли, оставив тебя одну. У тебя есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и ты стоишь на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и ты чувствуешь, что таешь. Сначала тает голова, потом одна рука, потом - другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Ты превращаешься в лужицу, растекшуюся по земле».

2. Свечки на торте

«Давайте притворимся, что мы свечки на торте. Цвет вы можете выбрать тот, который вам больше нравится. Поначалу мы стоим высокие и прямые. Мы выглядим совсем как деревянные солдатики. Тела наши крепки, как свечки. А теперь солнце припекает все сильнее. Вы начинаете плавиться. Сначала падает голова... Теперь плечи... руки... Воск, из которого вы сделаны, тает медленно. Ваши ноги оседают... и медленно... медленно... вы становитесь лужицей воска на полу. А теперь поднимается холодный ветер и дует на вас: Ф-ф-у... Ф-ф-у... Ф-ф-у-у-у", - и вы снова становитесь стройными и прямыми».

Визуализация

1. «Мой огонёк»

Ты выходишь из этого дома и идёшь по улице. Ты никуда не торопишься, просто идёшь. Тебя никто не ждёт. Ты просто гуляешь. Замечаешь снежные сугробы вокруг дороги. Снег серебрится в лучах фонарей. Ты останавливаешься и любишь снегом. Потом поднимаешь глаза, видишь дома, освещённые окна. В окнах горит тёплый свет. В каждом окне – маленький мир. Уютный дом. Теперь представь себе, что где-то внутри тебя горит такой же маленький тёплый свет. Он даёт тебе уют и тёплый покой. Что бы ни происходило с тобой, какие бы бури и волнения ты не переживал, он горит ясным, тёплым, спокойным светом. Представь его в виде язычка пламени. Ты можешь осторожно взять его в руки. Вот он перед тобой. Ты бережно держишь его в руках. Полюбуйся его ровным, мягким светом. Поблагодари за тепло и мир, которые он даёт (Пауза). Теперь бережно положи его. Он всегда будет с тобой.

2. «Разговор с собой»

Представь, что ты идёшь по тропинке, спускаешься к реке. Ты идёшь вдоль реки. Вода тихо струится, переливается. Ты смотришь на воду – и вдруг мир вокруг тебя изменяется. Я не знаю, как – но ты знаешь это. Ты смотришь на берег и видишь вдали маленького мальчика. Он играет один. Он кажется тебе очень близким. Ты подходишь и видишь, что он – это ты. Только меньше. Маленький, беспечный, беззаботный. Он смотрит на этот мир большими изумлёнными глазами. Он ещё многого не знает. Подойди ближе к нему. Сейчас ты можешь прикоснуться к нему. Просто молча посидеть рядом. И можешь сказать ему какие-то очень важные, нужные слова. (Пауза) Теперь ты можешь впустить его внутрь себя или можешь отпустить его. Только помни, что в тебе всегда есть частичка этого маленького существа.

3. «Солнце»

Представьте себя на пляже на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звезды. Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо.

Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, пропитанную будущим движением. Темнота медленно отступает и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца. И вы видите, как оно медленно поднимается из воды.

Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру. Вода теплая, приятная, и вы решаете войти в нее. Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии. Вы ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко вам плыть, и наслаждаетесь движением по морю.

Чем дальше вы плывете к морю, тем меньше сознаете окружающую вас воду, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим в вас светом. Теперь ваше тело купается в животворной энергии солнца. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом. Вы

возвращаетесь, одновременно сохраняя в себе частичку тепла и света. Открываем глаза.

4. «Светящийся шар»

«Встаньте, сядьте или лягте — поза несущественна. Закройте глаза. Сделайте два глубоких вдоха, каждый раз, шумно выдыхая воздух. Теперь представьте себе, что прямо у вас над головой висит светящийся шар. Он не соприкасается с вашей головой, а плавает в воздухе над ней. Шар круглый и сияющий, полный света и энергии. Теперь вообразите, что лучи света от шара направлены на ваше тело. Шар испускает лучи постоянно. В нем избыток энергии. Эти лучи, эти потоки света проникают в ваш организм через вашу голову. Они проникают легко, без труда. Представьте себе, что каждый луч направляется в какую-то часть вашего тела. Представьте, что один из лучей проходит через вашу голову, шею, плечо в левую руку, опускаясь к пальцам, к кончикам пальцев, и излучается из них в пол. Другой луч проникает в вашу правую руку и излучается из нее. Еще один луч проходит по спине, другой—по груди и животу, следующие — по бокам. Один из лучей идет в вашу левую ногу, другой — в правую. Ваши внутренние органы омываются лучами света, пока вы не почувствуете, что вам достаточно. Вы чувствуете, как лучи проходят по всем вашим органам, эти лучи теплые и приятные. Как только вы насытитесь ими, медленно откройте глаза».

Арт-терапия

1. «Чистый лист»

Лист бумаги разбивается ребенком на столько квадратов, сколько главных событий в своей жизни он может вспомнить. В каждом квадратике выполняется рисунок, соответствующий этому событию. Ребенок сам выбирает, чем ему рисовать. После этого терапевт предлагает ребенку рассказать о некоторых событиях, произошедших в жизни ребенка. Можно рассказывать от имени другого человека, сказочного персонажа.

2. «Мой дом»

Цель: создание ресурса. Предлагается каждому ребенку лист ватмана. Задание: на листе нарисовать дом, в котором вы хотите жить. Какой это дом? Деревянный или каменный? Где стоит? Что вокруг? Город, лес, или поле? Что вокруг? Кто живет с вами? Радует ли жизнь в этом доме. Чего не хватает для счастливой жизни в этом доме? Обсуждение проходит в группе. Ребята фантазируют, рассказывая о своих домах.

3. Техника незаконченных предложений

Завершение незаконченных предложений — отличный способ стимулировать детей к декларативным заключениям о самих себе, побуждать их вступать в контакт со своими желаниями, потребностями, разочарованиями, мыслями и чувствами. Тест «Незаконченные предложения» предоставляет большие возможности для этого.

То, как ребенок заканчивает предложение, помогает психологу выявить его иррациональные представления, способы решения проблем, аффективные и поведенческие реакции. Ведущий поддерживает в ребенке позитивную самооценку.

Ведущий предлагает незаконченные предложения, специфичные для проблематики группы:

«Я веселюсь, когда...»

«Мне особенно грустно, когда...»

«Я чувствую себя лучше, когда...»

«Что меня бесит, это...»

«Мое любимое занятие...»

«Звук выстрелов вызывает у меня...»

Иногда можно попросить детей написать целую страницу предложений, начинающихся словами «Я — это» или «Я хочу».

Упражнения на снятие внутренних зажимов умение общаться.

1. «Напряжение – расслабление»

На первом занятии участники знакомятся с простейшими мышечными зажимами. Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на

правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

2. «Огонь-лед»

Упражнение включает в себя попеременное напряжение в расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

3. «Принятие себя»

Для этого упражнения потребуется лист бумаги и ручка. Нужно разделить лист на две половинки. Слева, в колонку "Мои недостатки", записать все то, что считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас. На эту работу отводится пять минут. Затем напротив каждого недостатка запишите по одному своему достоинству, т.е. то, что можно противопоставить, чем вы и окружающие вас люди довольны уже сегодня, что принимают в вас. Запишите их в колонке "Мои достоинства". На второй этап работы отводится пять минут.

Мои недостатки

Мои достоинства

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

После этого проводится обсуждение.

Работа с метафорой

С точки зрения НЛП, метафора не тождественна термину “метафора” в филологии, хотя в основе метафоры и там и здесь лежит сходство. Скорее, метафору

в НЛП можно назвать притчей. Мы же будем пользоваться термином “метафора” как закрепившимся в нейролингвистическом программировании понятием. Итак, метафора основана на сходстве. Метафоры обогащают модель мира, воздействуют на оба полушария, активизируют мышление и память, задействуют глубинные структуры психики. Для создания эффективной метафоры используется особый язык - паттерны языкового влияния или Милтон-модель.

Структура метафоры:

Проблемное состояние	Связующая стратегия ⇒	Желаемое состояние
(сбор информации с использованием метамодели, репсистем и речевых предикатов, переформирование)		(сбор информации, условия хорошо сформулированной цели)

1. О морях и пресной воде

Однажды корабль, везший ценный груз, попал в шторм и потерял направление. Приборы были испорчены, и в течение долгих дней он блуждал по морю. Скоро закончились запасы питьевой воды, и матросы страдали от жажды. И вот, когда все уже потеряли надежду на спасение, на горизонте показался парус. С мачты потерявшего курс корабля был подан сигнал: «Мы умираем от жажды, пришлите нам пресной воды!» Тотчас с встречного корабля был подан ответный сигнал: «Опустите ведро на том месте, где находитесь». Команда корабля, терпящего бедствие, знала, что вокруг только воды соленого моря, и снова подала сигнал: «Воды, пришлите нам воды!» И снова получили ответ: «Опустите ведро там, где вы находитесь!» Капитан наконец внял совету и приказал опустить ведро за борт. Когда его подняли, оно было наполнено пресной, кристально чистой водой. Оказалось, что в этом месте было сильное течение из устья реки Амазонки.

2. Метафора про гусеницу

Жила-была гусеница. Целыми днями медленно ползала она по веткам дерева. Но однажды она остановилась и начала вить кокон. Постепенно она обволакивала себя тонкими шелковыми нитями и скоро полностью скрылась из глаз. Внутри кокона было мягко, тепло и темно. Гусеница чувствовала, что с ней что-то происходит. Прошло некоторое время, и в коконе гусенице стало тесно. Она напрягла все свои силы, кокон лопнул, и ее залил яркий солнечный свет. Вокруг был удивительный мир, полный красок, звуков и открытого пространства. Сначала гусенице стало страшно - что она будет делать теперь без кокона, который согревал и защищал ее? Она взглянула вниз - под ней расстился огромный луг, полный цветов. Волшебное чувство свободы наполнило ее. Она раскрыла большие разноцветные крылья и полетела. Так гусеница превратилась в бабочку.

3. Как маленький самолетик учился летать

Я хочу рассказать вам одну историю, или, вернее, сказку. Или, пожалуй, так. Я хочу рассказать вам одну сказочную историю. Поэтому устраивайтесь поудобнее и позвольте себе просто слушать, видеть и чувствовать эту историю.

Итак, я начинаю. Жил-был маленький самолетик, который хотел научиться летать. Он стоял на земле и смотрел, как большие самолеты кружатся в небе, выписывая замысловатые узоры. И ему тоже очень хотелось летать также легко и правильно, как и другие. Но он почему-то считал, что никогда не сможет научиться этому. И ему было очень обидно плохо летать. Иногда даже другие самолеты поддразнивали его: «Эх, ты! Все умеют, а ты нет. Это же так просто! Летим с нами!», «Вам-то просто, а я не могу!» - грустно думал самолетик.

На аэродроме каждый день проводились уроки, на которых самолеты учились делать в небе сложные фигуры. Однажды самолетик, как обычно, наблюдал за фигурами высшего пилотажа, которые выписывали на небе другие самолеты. После них на небе оставался белый след. Вдруг след одной из фигур, похожий на букву “Щ”, превратился в мягкого белого щенка. “Привет! - сказал щенок. - А ты почему не летаешь?”

“У меня не получается. Я даже не хочу пробовать...” - ответил самолетик.

“Знаешь, когда я смотрю отсюда с высоты, я могу одним взглядом охватить весь аэродром и поле, и лес за ним и с одного раза понять их смысл. Понимаешь, сверху гораздо легче видеть такие вещи и охватить их смысл...чем стоять внизу на одном месте. И также дело обстоит во многих других областях жизни. И это относится и к знакам на бумаге. Отдельные значки на бумаге состоят из маленьких кружочков, палочек и изогнутых линий. И их очень легко нарисовать. Вместе они составляют слова-узоры. И гораздо проще увидеть слово, которое уже написано, чем увидеть все это еще тогда, когда палочки, крючочки и кружки еще не стали словами”.

И тогда самолетику захотелось посмотреть с высоты на родной аэродром, на поля и леса. Захотелось самому рисовать узоры, которые, оказывается, как и буквы, состоят из совсем простых линий. И он представил, как выписывает эти линии, которые складываются в узоры-слова. А потом разбежался и взлетел именно так, как представлял себе это. Он почувствовал, как воздух сам поддерживает и помогает ему. Лететь было легко и приятно. Поднимаясь все выше, он смотрел вперед, а за ним в небе оставались буквы. И как вы думаете, что он написал? Одна за другой появлялись буквы и складывались в слова. И вот те, кто стоял, внизу прочитали: “У меня получилось!” Это было очень приятно.

И может быть, вы удивитесь, что с тех пор самолетик стал летать все увереннее и писать все новые и новые слова на небе, выполняя самые сложные упражнения. А потом он вырос и, оглядываясь в прошлое, с улыбкой вспоминал то время, когда он еще не умел летать.

Упражнения на снятие тревожности и беспокойства.

1. «Заброшенный сад» (для подростков)

Инструкция: Я хочу показать, как вы можете самостоятельно восстановить свои силы после трудной работы.

Пожалуйста, закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните.

Представьте себе, что вы бродите по какому-то большому помещению. Вы видите высокие стены, целиком заросшие плющом. В стене вы заметите старую

деревянную дверь. Поддавшись внезапному порыву, вы открываете створки и входите внутрь...

Вы обнаруживаете, что оказались в старом саду. По-видимому, раньше этот сад был цветущим, аккуратным и очень ухоженным. Но сейчас он совсем одичал.

Деревья и кусты необузданно разрослись во все стороны, сорняков столько, что дорожки и клумбы стали едва различимы.

Вы начинаете наводить порядок в окружающей вас части сада. Возможно, вы будете косить траву, выпалывать сорняки, обрезать сучья пересаживать растения, поливать их, вносить удобрения. Делайте всё что, как вам кажется, надо сделать, чтобы привести сад в порядок...

А когда вы устанете, и вам будет нужен источник вдохновения для продолжения работы, остановитесь и посмотрите на ту часть сада, которую вы уже привели в порядок, и сравните ее с участками сада, которых - ваша рука еще касалась... (3 минуты.)

Теперь скажите саду «до свидания» и со свежими силами возвращайтесь сюда.

2. «Я по городу шагаю»

направлено на снятие тревожности, восстановление навыков общения: люди хаотично двигаются по комнате, по команде начинают делать шаг либо навстречу человеку, стоящему рядом с ним, либо уходят на шаг в сторону и отворачиваются, либо делают шаг к человеку, но топают при этом ногой. Обсуждение: каких действий было больше; что при этом чувствовали, что было трудно, а что легко сделать.

3. «Голубая энергия»

Цели. Светящийся голубой цвет способствует свободному дыханию, освобождению от напряжения и беспокойства. После этой медитации наступит состояние приятного расслабления и появится чувство душевной ясности.

Инструкция. У каждого из нас есть внутренний потенциал, позволяющий работать и решать проблемы творчески и с высокой степенью концентрации, принимая во внимание других людей. Но мы должны заботиться о том, чтобы наш

источник энергии мог постоянно наполняться. Я покажу вам любопытный метод, с помощью которого вы сможете это делать.

Сядьте поудобнее и закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что вы вдруг встретили самого себя и можете рассмотреть свое тело со стороны. Рассмотрите каждую его часть от головы до ступней... Рассмотрите свои ноги и руки, ступни и колени, бедра, позвоночник, плечи и голову... Если вы представили ясную картину своего тела, позвольте этой картине растаять и исчезнуть...

А теперь снова вызовите эту картину и в этот раз представьте, что ваше тело выточено из блестящего кристалла. Представьте, что вам на голову упали две капли голубой энергии. Вы видите самый прекрасный, струящийся голубой цвет, который вы когда-либо могли видеть. Пусть эта струящаяся субстанция проникает сквозь ваше тело капля за каплей, образуя тонкий канал, по которому свет течет через голову до живота, а от живота до ступней, наполняя этой энергией часть за частью ваше тело: до лодыжек, до колен, до бедер, до живота, до сердца, до горла, — пока не наполнятся руки и кисти и, наконец, вся голова. Представьте, что даже каждая ваша ресница стала кристально прозрачной трубкой, которая наполнена голубой энергией...

Наблюдайте за тем, как вы до конца заполнитесь этой голубой светящейся энергией. А теперь представьте себе, что все смутные мысли, все плохие переживания или тяжелые отношения растворились в голубой текучести, как облака черных чернил...

Смотрите, как голубизна на мгновение теряет свой свет и становится темной, а потом представьте, что сильная голубизна поглощает черные облака, пока они не исчезают полностью...

Заметьте, голубизна стала светлее, насыщеннее и ярче, чем раньше. Если вы чувствуете, что полностью насытились этой голубой энергией, можете возвращаться. Потянитесь, сделайте глубокий выдох и откройте глаза, почувствуйте себя отдохнувшими и освеженными...

Подведение итогов

Какого рода трудности делают вас бодрее? С какого рода неприятностями вы должны обращаться осторожнее.

Рекомендации педагогу по работе с тревожными детьми.

Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные занятия, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.

1. Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успехе («У тебя это получится», «Ты это умеешь хорошо делать»). При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.

2. Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка («Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше»). Оптимистические прогнозы «на завтра» не дают ребенку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.

3. Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа «кто первый».

4. Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.

5. Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.

6. Осторожно и дозированно использовать критику, т. к. тревожные дети болезненно реагируют на нее. Старайтесь не стыдить ребенка, особенно в присутствии его одноклассников.

7. По возможности объясняйте новый материал на знакомых примерах.

8. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

9. Хвалите ребенка даже за незначительный успех.

Рекомендации по работе с тревожными (замкнутыми) детьми

Этим детям свойственны страхи, тревожные опасения, боязнь нового, незнакомого, низкая адаптивность. В школьном возрасте – ипохондрия – за свое здоровье и здоровье родных. Появляются навязчивость и чрезмерная мнительность, застенчивость. Важно, как выглядит в глазах других: в неудобных, стыдливых ситуациях испытывают тяжелейший стресс, который долго переживают. Склонны к суициду (самоуничтожение). Внушаемы.

1. Не ставить ребенка в ситуацию неопределенности, неизвестности.

2. Не включаться в игру его болезней, дать работу, когда здоров.

3. Включать в общественные посильные дела.

4. Хвалить за самостоятельность.

5. Стимулировать личную ответственность.

6. Не создавать напряжения во взаимоотношениях (отношения устанавливать ровные, открытые. Ребенок должен понимать ваши эмоции и чувства к нему. Негативизм относить к своему поступку, но не к личности в целом. Ребенок должен расстаться с вами успокоившись).

7. Если уровень его притязаний завышен, необходимо определить адекватный.

8. Быть осторожным с передачей стрессовой информации. Не допускать, чтобы ребенок выбежал из класса – это опасно. Сразу же последовать за ним. Даже когда он расстроен, не выводить его из класса, чтобы не закрепилась привычка уйти из класса, если расстроен. Можно на время освободить от работы – дать время успокоиться.

9. Иногда можно позволить отвечать с места или письменно.

10. «Разрешить» ошибаться и спокойно относиться к ошибкам, мотивировать желание их исправить, находя при этом разные варианты решения проблемы.

11. Осторожно и дозированно использовать критику, т.к. тревожные дети болезненно реагируют на нее.

Эмоциональная нестабильность у ребенка. Что делать?

Эмоции играют значимую роль с самого начала жизни ребенка, и служат индикатором его отношения к родителям и к тому, что его окружает. В настоящее время, наряду с общими проблемами здоровья у детей, специалисты с озабоченностью отмечают рост эмоционально-волевых расстройств, которые выливаются в более серьезные проблемы в виде низкой социальной адаптации, склонности к асоциальному поведению, затруднений в обучении.

Эмоциональная неустойчивость – это не болезнь, а личностное расстройство, характеризующееся перепадами настроения, импульсивностью, непоследовательностью действий, отсутствием самоконтроля, аффективными вспышками, чрезмерной раздражительностью. Каждый человек в той или иной степени эмоционален. Для многих всплески эмоций являются возможностью разрядки после тяжелого трудового дня. По утверждению психологов данное поведение значительно лучше влияет на состояние психики, чем сдерживание переживаний внутри себя.

Однако возникает ситуация, когда эмоции начинают зашкаливать, и человек срывается на окружающих по любому поводу или ведет себя неадекватно ситуации (плачет, смеется, придирается к окружающим, ищет повод к конфликтам). Такое поведение не только портит взаимоотношения, но и разрушает саму личность. И тут уже следует говорить о эмоциональной нестабильности, которая может стать причиной более серьезных заболеваний.

Основные внешние проявления эмоциональной напряженности:

При повышенной эмоциональной напряжённости, кроме общеизвестных проявлений также ярко могут быть выражены затруднения в организации умственной деятельности, снижение игровой активности, характерной для конкретного возраста.

- Быстрое психическое утомление ребёнка по сравнению со сверстниками или с более ранним поведением выражается в том, что ребёнку сложно сосредотачиваться, он может демонстрировать явное негативное отношение к ситуациям, где необходимо проявление мыслительных, интеллектуальных качеств.

- Повышенная тревожность. Повышенная тревожность, кроме известных признаков, может выражаться в избегании социальных контактов, снижении стремления к общению.

- Агрессивность. Проявления могут быть в виде демонстративного неповиновения взрослым, физической агрессии и вербальной агрессии. Также его агрессия может быть направлена на самого себя, он может причинять боль себе. Ребёнок становится непослушными и с большим трудом поддаётся воспитательным воздействиям взрослых.

- Отсутствие эмпатии. Эмпатия — способность чувствовать и понимать эмоции другого человека, сопереживать. При нарушениях эмоционально-волевой сферы этот признак, как правило, сопровождается повышенной тревожностью. Неспособность к эмпатии также может являться тревожным признаком психического расстройства или задержки интеллектуального развития.

- Неготовность и нежелание преодолевать трудности. Ребёнок вялый, с неудовольствием контактирует со взрослыми. Крайние проявления в поведении, могут выглядеть как полное игнорирование родителей или других взрослых — в определённых ситуациях ребёнок может сделать вид, что не слышит взрослого.

- Низкая мотивация к успеху. Характерным признаком низкой мотивации к успеху является стремление избегать гипотетических неудач,

поэтому ребёнок с неудовольствием берётся за новые задания, старается избежать ситуаций, где есть даже малейшие сомнения в результате. Очень сложно уговорить его попробовать что-либо сделать. Частым ответом в этой ситуации является: «не получится», «не умею». Родители это ошибочно могут истолковывать как проявления лени.

- **Выраженное недоверие к окружающим.** Может проявляться как враждебность, зачастую сопряжённая плаксивостью, дети школьного возраста могут проявлять это как чрезмерную критичность к высказываниям и поступкам как сверстников, так и окружающих взрослых.

- **Чрезмерная импульсивность ребёнка,** как правило, выражается в слабом самоконтроле и недостаточной осознанности своих действий.

- **Избегание близких контактов с окружающими людьми.** Ребёнок может отталкивать окружающих замечаниями, выражающими презрение или нетерпение, дерзостью и т. п.

Основными причинами нарушений являются:

1. перенесённые стрессы;
2. отставание в интеллектуальном развитии;
3. недостаточность эмоциональных контактов с близкими взрослыми;
4. социально-бытовые причины;
5. фильмы и компьютерные игры, не предназначенные для его возраста;

ряд других причин, вызывающих у ребёнка внутренний дискомфорт и чувство неполноценности.

Профилактика проявления эмоционально неустойчивого расстройства личности у детей предполагает, прежде всего, обеспечение благоприятных условий для воспитания и развития ребенка. При постоянном проявлении с его стороны агрессии и импульсивности родители должны обязательно проконсультироваться у психолога либо у психиатра. Важно

гармонизировать обстановку в семье, чтобы ребенок рос в доброжелательной и позитивной обстановке. Еще одна важная мера профилактики – отказ от алкогольных напитков и психоактивных веществ.

Взрослым важно знать, какое поведение подростка нормально для его возраста, а какое грозит серьезными последствиями.

Изменения во внешнем виде

Нормальное поведение: подростки следуют моде, поэтому могут носить вызывающую одежду или красить волосы в неестественные цвета. Даже если ребенок заявляет о своем желании сделать себе тату – воздержитесь от жесткой критики, это не самое плохое, что он может сделать. Подросток поменяет взгляды, когда изменится мода.

Тревожные сигналы: изменения во внешнем виде должны насторожить вас в том случае, если они сопровождаются проблемами в школе или другими проявлениями плохого поведения. Обращайте особое внимание на то, нет ли на теле подростка следов порезов или других увечий, не менялся ли резко его вес в последнее время.

Постоянные споры и сопротивление

Нормальное поведение: стремясь получить независимость, дети часто спорят с родителями.

Тревожные сигналы: усиливающиеся споры, проявления жестокости дома. Ребенок ввязывается в драки и совершает противоправные поступки. Все эти признаки свидетельствуют о ненормальном поведении подростка.

Смены настроения

Нормальное поведение: гормональные изменения и особенности развития подростка приводят к тому, что у него часто меняется настроение, он становится раздражительным и испытывает трудности с контролем эмоций.

Тревожные сигналы: резкие изменения в характере, плохая успеваемость, постоянное беспокойство и грусть или проблемы со сном могут свидетельствовать о депрессии, буллинге или других эмоциональных проблемах. Отнеситесь серьезно к любым упоминаниям подростка о суициде.

Употребление алкоголя или наркотиков

Нормальное поведение: большинство подростков рано или поздно пробуют алкоголь и сигареты. Родителям следует честно и открыто поговорить с подростком, чтобы убедиться, что эти эксперименты не переросли в зависимость.

Тревожные сигналы: если случаи употребления алкоголя или наркотиков повторяются, или сопровождаются проблемами в школе – существует риск алкогольной или наркотической зависимости.

Влияние друзей

Нормальное поведение: для подростка друзья имеют чрезвычайно большое значение. Друзья влияют на выбор подростка. Ориентируясь на мнение сверстников, подростки в некоторой мере отдаляются от родителей. Родителей это расстраивает, но подростки всё еще нуждаются в их любви.

Тревожные сигналы: стоит насторожиться, если у подростка резко поменялся круг общения (особенно, если новые друзья склоняют его к плохому поведению), когда он протестует против справедливых правил и ограничений или лжет, чтобы избежать наказания. Также о каких-либо проблемах может свидетельствовать то, что подросток много времени проводит в одиночестве.

Программа по коррекции эмоционального состояния подростков «Мой мир».

Цель программы: стабилизация психоэмоционального состояния подростка.

Задачи:

- Регуляция психоэмоционального состояния;
- Снятие эмоционального напряжения.
- Улучшение самочувствия.

Оборудование, материалы: электронная рамка с набором фотографий и специально подобранным музыкальным рядом.

Курс рассчитан на 12 индивидуальных занятий с подростком. Время занятия 20-30 минут. Во время занятия для просмотра на электронной фоторамке предлагается набор фотографий, соответствующий теме занятия (фотографии природы, пейзажей, природных явлений). Время смены кадра - 5 секунд, достаточное для того, чтобы рассмотреть изображение и не снизить интереса к видеоряду. Во время просмотра звучит спокойная, приятная музыка (классическая, инструментальная, звуки природы).

Структура занятия:

Часть 1. Беседа с подростком о релаксации. Релаксация - как способ снятия напряжения, улучшения настроения.

Часть 2. Просмотр подростком под музыку видеоряда, без разговоров и комментариев. Время просмотра 10-15 минут.

Часть 3. Выбор фотографии, которая наиболее понравилась и запомнилась. Рефлексивная беседа с подростком об этом месте, о его ощущениях чувствах, о его желаниях, о возможности мысленно возвращаться в это место, когда захочется расслабиться и отдохнуть.

На заключительном занятии, на фоторамке просматриваются только выбранные подростком во время предыдущих занятий фотографии. Проводится беседа о мире вокруг нас, который мы выбираем сами; насколько этот образ мира зависит от наших чувств и переживаний, и наоборот.

Подростку предлагается изменить этот "мир", если что-то в нем не устраивает (заменить фотографии). Если этот "мир" принимается полностью, то запомнить его, унести с собой в своих мыслях, чтобы возвращаться в него, когда в этом есть необходимость.

Коррекция эмоционально-волевого поведения подростков

Цель программы: содействие процессу эмоционально-личностного развития, улучшение субъективного самочувствия, укрепление психического здоровья, формирование навыков самоопределения, саморегуляции для успешной социализации личности.

Задачи:

- Мотивировать учащихся на формирование первичных навыков самоанализа.
- Дать понятие об эмоционально-личностной сфере.
- Сформировать представление о формах и навыках личностного общения в группе сверстников, способов достижения взаимопонимания.
- Способствовать развитию моральных качеств, проявлению толерантности.
- Мотивировать учащихся на формирование потребности в саморазвитии и самопознании.
- Способствовать формированию необходимых волевых качеств и способности к волевому регулированию поведения на основе сознательных побуждений.
- Учить применять методы аутотренинга, дыхательной гимнастики, мышечной релаксации, медитации для снятия психоэмоционального напряжения.

Формы и методы обучения и воспитания

Приёмы и формы работы:

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлекссию по поводу данного занятия, ритуал прощания.

В ходе работы используются:

- игровые методы,
- метод группового обсуждения,
- работа в парах и тройках,
- арт-терапия в различных её видах (рисуночная терапия, музыкотерапия, творческое рассказывание,
- сказкотерапия,
- психогимнастика.

Организационные условия реализации программы.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия от 40 мин. до 1 часа. Также проводится работа с детьми по подгруппам и индивидуально в часы, отведённые для самостоятельной деятельности.

Структура занятия.

Занятия состоят из нескольких частей:

1. Вводная. Цель – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры – приветствие, игры с именами.

2. Рабочая. На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В структуру занятия входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и коррекцию эмоционально-личностной, поведенческой сфер ребенка.

3. Завершающая. Цель – создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

Описание занятий

Занятие №1

Ритуал приветствия «Комплимент»

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное.

Обязательные условия "Комплимента":

1. Обращение по имени.
2. Сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

Обсуждение и принятие групповых правил

Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним. Примерный перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговаривание только с согласия участника.
2. Правило "Стоп": если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать "стоп".
3. Конфиденциальность. Все обсуждение только в круге.
4. Правило "Здесь и теперь", говорить только о том, что происходит внутри группы.
5. Активность.
6. Искренность в общении.
7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

Разминка: "Змейка"

Вся группа выстраивается за тренером в затылок, кладет руки на плечи предыдущему участнику и двигается по комнате. Задача: не порвать цепочку. Через некоторое время руководитель переходит в конец шеренги, а лидером становится следующий за ним участник и т.д.

"Прогноз погоды"

Цели: Бывают дни, когда дети (да и учителя) чувствуют себя "не в форме". Может быть, их охватывает уныние, обида или злость, и им хочется, чтобы их оставили в покое. Получив право побыть какое-то время в одиночестве, дети легче приходят в нормальное состояние, справляются со своими чувствами и быстрее включаются в жизнь класса. С помощью этого упражнения учитель дает ребенку понять, что он признает за ним право побыть какое-то время необщительным. В это время другие дети учатся уважать такое состояние души у каждого человека.

Материалы: Бумага и восковые мелки.

Инструкция: Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя не выспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие. Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать одноклассникам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое. Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас "плохая погода", и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете "дать отбой". Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит всюю.

Пожалуйста, поощряйте использование "прогнозов погоды" детьми, будет очень здорово, если это станет для них привычным. Это сделает

атмосферу в группе более гармоничной и научит детей считаться с настроением друг друга. Лучше всего, если Вы сами время от времени будете представлять детям свой личный "прогноз погоды", что позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

Рефлексия

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?
2. Чему я сегодня научился?

"Самопохвала"

Участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задания. Это упражнение очень важное, так как помогает участникам осознать, что самопознание — тяжелый труд.

Занятие №2

Ритуал приветствия "Комплимент"

Упражнение описано в предыдущем занятии.

Разминка: "Зеркало"

Партнеры встают лицом друг к другу. Один из них совершает какие-либо действия, например, причесывается, а другой зеркально повторяет их.

"Камушек в ботинке"

Цели: Эта игра представляет собой творческое переложение одного из правил взаимодействия в команде: "Проблемы — на передний план". В этой игре мы используем простую и понятную детям метафору, с помощью которой они могут сообщать о своих трудностях, как только те возникают. Время от времени имеет смысл проводить игру "Камушек в ботинке" в качестве группового ритуала, чтобы побудить даже самых стеснительных детей рассказывать о своих заботах и проблемах. Поощряйте детей

спонтанно применять ритуальную фразу "У меня в ботинке камушек!" всякий раз, когда они испытывают какие-либо трудности, когда им что-то мешает, когда они на кого-нибудь сердятся, когда они обижены или в силу каких-либо иных причин не могут сконцентрировать свое внимание на уроке.

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

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: "У меня камушек в ботинке", то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: "У меня нет камушка в ботинке", или: "У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками". Расскажите нам, что еще вас удручает.

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные "камушки", которые будут названы.

Рефлексия

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?
2. Чему я сегодня научился?

"Самопохвала". Упражнение описано в предыдущем занятии.

Занятие №3

Ритуал приветствия "Комплимент"

Обычный комплимент нужно закончить каким-либо пожеланием

Разминка: "Тень"

Один из участников диады совершает какие-либо действия, другой, находясь за его спиной как тень повторяет их. Потом участники меняются ролями.

Упражнение "Спустить пар"

Цели: В данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и учителями. Эта игра больше подходит школьникам постарше, тем, кто уже в состоянии брать на себя ответственность за свое поведение. Ее полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными, чтобы в группе не образовывались противостоящие друг другу кланы и группировки. Особенно важно применять эту игру в группах, где царят враждебность и агрессивность, ведь в ходе нее можно дать другому ребенку негативную обратную связь, и каждый уже может самостоятельно решать, насколько он будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством одноклассников.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар". Играют в нее так. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он

сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты".

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накопело и мне не нужно "спускать пар".

Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты".

"Шутливое письмо"

Цели: Часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора. В ходе этого упражнения дети могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и карандаш.

Инструкция: Выберите себе кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные и непростые отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором вы безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преувеличить и "провинности" этого человека. Старайтесь писать так смешно, чтобы вам

самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом. Попросите желающих прочитать свои письма вслух. Завершите этот процесс игрой в "снежки". Пусть все дети скомкают свои письма и покидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине для бумаг.

Анализ упражнения:

1. Как ты себя чувствовал, когда писал шутливое письмо?
2. Что было при этом труднее всего?
3. Легко ли тебе было преувеличить свои собственные чувства, например, злость или обиду?
4. Можешь ли ты иногда смеяться над самим собой?
5. Как ты думаешь, что бы сказал человек, которому ты писал, если бы прочитал твое письмо?
6. Когда полезно смеяться над конфликтом?

"Самопохвала". Упражнение описано выше.

Занятие №4

"Приветствие"

Участники садятся по кругу.

Начнем нашу работу так: встанем (ведущий встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза, главное — никого не пропустить. После выполнения упражнения ведущий задает группе один из вопросов: "Как настроение?", "Как вы себя чувствуете?", "Можем ли мы приступить к работе?"

Разминка: "Обзывалки"

Цель: Знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Содержание: Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг-друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов "А ты...". Например: "А ты - морковка!"

В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: "А ты – моя радость!"

Примечание: Игра полезна если проводить ее в быстром темпе.

"Датский бокс"

Цели: С помощью этой игры Вы можете показать детям, что агрессивность может быть и конструктивна. Под конструктивной агрессией мы понимаем способность отстаивать собственные интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером. Многим людям это дается лишь с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, а агрессивность — с большим отчуждением от партнера.

Инструкция: Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему этот спор ты считаешь хорошим? О чем вы спорили?

Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть. Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный — к его безымянному, ваш средний палец — к его среднему пальцу, ваш указательный — к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие всегда тем

или иным образом зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет "три" начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Все поняли суть игры?

Говорят, что эту игру придумали датские мужчины, скучая в долгую темную зиму у себя на Севере. Но в нее могут играть и девочки, и мальчики, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться движением пальца партнера вниз. Попробовав поиграть в эту игру пару раундов, вы почувствуете, что у вас получается все лучше и лучше, и вам понравится эта игра. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поклонитесь ему в благодарность за честное ведение борьбы.

Рефлексия

1. Что нового для себя вы сегодня узнали?
2. Как можно отстаивать свои интересы, не испортив отношения с другим человеком.

"Самопохвала". Упражнение описано выше.

Занятие №5

"Приветствие"

Упражнение описано в предыдущем занятии.

Разминка: "Путаница"

Участники становятся в круг.

Инструкция: "Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три".

После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы "распутаться", не разнимая рук. Тренер тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на "распутывание" не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: "Эта задача решаемая, распутаться можно всегда". Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).

1. Участники группы образуют два или больше независимых круга.
2. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Упражнение сплачивает группу, однако в силу того, что оно предполагает тесный физический контакт, использовать его надо с большой осторожностью. Если тренер предполагает, что у кого-то из участников в результате проведения упражнения возрастет напряженность, следует воздержаться от его проведения.

"Агрессивное поведение"

Цели: В ходе этой игры дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.

Материалы: Бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция: Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный". Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем попросите нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают.)

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этой группе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям в школе. На это упражнение можно отвести 10-15 минут. После этого попросите учеников зачитать свои записи.

Анализ упражнения:

1. Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким "Рэмбо"?
2. Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?
3. Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?
4. Как ведет себя жертва агрессии?
5. Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?
6. В чем проявляется равноправие между детьми?
7. Как бы ты описал свое собственное поведение?

"Самопохвала". Упражнение описано выше.

Занятие №6

"Приветствие"

Упражнение описано выше.

Разминка с мячом

Участники группы садятся в круг.

Инструкция: "Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и так далее до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

Упражнение позволяет участникам обратить внимание друг на друга, что создает чувство группы, объединяет ее для дальнейшей работы.

"Безмолвный крик"

Цели: Детям важно научиться даже при самой сильной обиде или гнев не чувствовать себя жертвой. Игра "безмолвный крик" помогает ребенку ощутить себя хозяином положения. Игра помогает детям понять, что они могут одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это — хороший фундамент для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.

Инструкция: Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не мешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе какое-либо зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твое раздражение усиливается. Определи

сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех твоих сил, но так, чтобы этого никто не услышал. То есть, кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: "Хватит! Перестань! Исчезни!" Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо... А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку по-прежнему злить тебя. Придумай в своём воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. (1 минута.) А теперь открой глаза и расскажи нам о том, что ты пережил.

Анализ упражнения:

1. Смог ли ты в своём воображении крикнуть очень-очень громко?
2. Кого ты представил в образе твоего злого духа?
3. Что ты кричал?
4. Что ты придумал, чтобы остановить этого человека?

"Я хочу сказать "Спасибо"

Инструкция: Мы часто, а может быть и не очень часто, говорим "спасибо". Так принято. Принято благодарить за подарки, за вкусный обед, за оказанную услугу и за многое другое. Слово "спасибо" приятно не только тому, кто его слышит, но и тому, кто произносит. Не верите? Давайте проверим. Часто мы забываем или просто не успеваем поблагодарить человека за что-то важное, что он для нас сделал или делает. Сейчас в течение двух минут мы посидим молча. В это время постарайтесь вспомнить человека, которому вы хотели бы сказать "спасибо", и за что именно вы благодарны ему. Когда вы будете готовы, я попрошу вас сказать, кого вы хотели бы поблагодарить и за что. Начните со слов: "Я хочу сказать "спасибо"..."

Занятие №7

"Приветствие"

Упражнение описано выше.

Разминка с мячом

Инструкция: Участники садятся по кругу.

«Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть вслух имя того, кому бросаем. Тот, кто получает мяч, принимает такую позу, которая отражает его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека».

В случае использования данной модификации после завершения упражнения можно задать вопрос группе: "Как вам кажется, какое состояние у каждого из нас?". После того как относительно каждого высказывается несколько гипотез, следует обратиться к самому человеку с тем, чтобы он сам сказал, какое у него состояние.

Этот вариант упражнения хорошо использовать, если далее предполагается работа, связанная с пониманием состояния собеседника или своего состояния в общении, с вербализацией этого состояния.

"Король"

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

Инструкция: Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого?

Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять. Все остальные дети становятся слугами и должны делать все, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть или оскорбить других детей, но он может позволить себе многое. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него "на посылках" и так далее. Кто хочет стать первым королем?

Пусть со временем каждый ребенок получит возможность побыть королем. Сразу же скажите детям, что наступит очередь каждого. За один раз в этой роли могут побыть два-три ребенка. Когда время правления короля закончится, соберите всю группу в круг и обсудите полученный в игре опыт. Это поможет следующим королям соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем.

Анализ упражнения:

1. Как ты чувствовал себя, когда был королем?
2. Что тебе больше всего понравилось в этой роли?
3. Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?
4. Что ты чувствовал, когда был слугой?
5. Легко ли тебе было выполнять желания короля?
6. Когда королем был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королем?
7. Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

"Я хочу сказать "Спасибо". Описание упражнения дано в предыдущем занятии

Занятие №8

"Приветствие". Упражнение описано выше.

"Цвета"

Участники группы садятся по кругу.

Инструкция: "Сейчас я раздам вам карточки с названиями цветов, которые повторяются дважды, т. е., если вам, например, досталась карточка, на которой написано „красный", то вы знаете, что еще у кого-то есть такая же карточка. Я буду перечислять название овощей и фруктов, и каждый раз должны вставить те цвета, которые соответствуют названным. Иногда я буду произносить названия предметов, которые не являются овощем или фруктом. В этом случае все остаются сидеть. По ходу упражнения внимательно следите за действиями остальных участников группы. Постарайтесь понять, у кого какой цвет".

В конце упражнения тренер предлагает объединиться в пары тем, кому достались одинаковые цвета. Объединение в пары происходит молча. После того как пары образованы, каждая пара по очереди говорит, какой у нее цвет.

"Любовь и злость"

Цели: В ходе этой игры дети могут обратить внимание на то, что по отношению к одним и тем же людям они одновременно испытывают и позитивные, и негативные чувства. Кроме того, они могут научиться не поддаваться этим чувствам целиком, а ощущать и любовь, и злость, сохраняя при этом глубокий контакт с другим человеком.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза.

Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, на кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от

него. Поговори с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федьку, то можешь сказать ему: "Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради". Если ты рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например: "Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки". Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя прогневили: "Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе". (1-2 минуты.).

А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например: "Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня" или: "Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки". (1-2 минуты.)

А теперь подумай немного о том, кто в группе тебя иногда злит. Представь, что тыходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя... (1 минута.)

Теперь мысленно подойди к этому ребенку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем. (1 минута.)

Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотри на других детей. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении.

Если Вы заметите, что кто-то из детей допускает обидные замечания в адрес кого-то из присутствующих или отсутствующих в группе, тут же потребуйте, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, то есть, чтобы никто не говорил ничего типа: "Ты дурак!". Допустимо только выражение своих чувств в отношении

другого ребенка в виде описания фактов и чувств, например: "Я обижаюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей парте". Таким способом дети могут ощутить свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не подпадает столь сильно под его воздействие.

Анализ упражнения:

1. Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него?
2. А как ты себя чувствуешь, когда сообщаем ему о том, что ты рассердился?
3. А можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя?
4. Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься?
5. Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя?
6. Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился?
7. Когда твой гнев проходит быстрее, когда ты замалчиваешь его, или когда ты о нем рассказываешь?

"Я хочу сказать "Спасибо". Описание упражнения дано в предыдущем занятии.

Занятие №9

"Приветствие"

Упражнение описано выше.

"Кто начинает?"

Все участники становятся по кругу.

Инструкция: "Пусть кто-то из вас выйдет за дверь. Мы (те, кто останется) выберем одного человека, который будет инициатором движения. Он будет выполнять какие-либо движения, время от времени меняя их, а мы все будем их повторять. Участник, находившийся за дверью, вернется в комнату, встанет в центр круга и, внимательно наблюдая за нами, постарается понять, кто же является инициатором движения". Когда один из участников выйдет за дверь, группа решает, кто будет инициатором движения.

"Обратите внимание на то, как будет происходить смена движения. Постараемся не смотреть на Олега (тренер называет имя того участника, который избран инициатором движения). Олег, а ты постарайся менять движения часто, помня о том, что делать это надо незаметно".

В ролях инициатора движения и того, кто пытается его обнаружить, могут выступить несколько человек. Тренер может предложить кому-либо это сделать или спросить, нет ли желающих выступить в этих ролях.

В ходе обсуждения упражнения тренер спрашивает о впечатлениях участников, о том, как, каким способом удавалось найти инициатора движения, что можно было сделать участникам, чтобы затруднить решение этой задачи.

"Пиктограммы"

Необходимо вспомнить, что такое пиктограммы.

Инструкция: Пиктограмма — это емкое графическое изображение предметов, всякого рода информации. Вы все видели примеры пиктограмм, например, на дорожных знаках. Если на знаке крест-накрест нарисованы вилка и ложка — это, конечно, столовая или кафе. Красный крест — это больница или медицинский пункт. Если мы видим табличку с черепом и молнией — это сообщение "Не влезай, убьет". Давайте вспомним, с какими пиктограммами мы еще сталкиваемся в жизни?

После того как участники вспомнили, какие пиктограммы они видели, начинается само упражнение. *Оно проходит в несколько этапов:*

1. Участникам предлагается продумать, а потом нарисовать следующие пиктограммы: "Веселый праздник", "Глухая старушка", "Мелкий дождик", "Счастье". После окончания работы устраивается выставка пиктограмм, а затем проводится короткое обсуждение на тему: "Почему пиктограммы одного и того же содержания могут быть нарисованы по-разному?".

2. Группа делится на две команды. Командам предлагается самим придумать содержание пиктограмм и нарисовать их. Рисунков должно быть столько же, сколько человек в команде.

3. Одна из команд поочередно предъявляет свои рисунки, а другая должна угадать, какое содержание скрыто за ними. Побеждает та команда, которая угадывала лучше и более подробно могла объяснить ход своих рассуждений.

Упражнение "радость"

Участникам предъявляется пиктограмма с изображением эмоции радости. После того как все поняли, какую эмоцию изображает пиктограмма, ведущий просит объяснить: "По каким признакам мы можем определить, что человек испытывает радость?"

В конце упражнения проводится конкурс на самое радостное лицо.

Упражнение "ярость"

Участникам предъявляется пиктограмма с изображением эмоции ярости. После того как все поняли, какую эмоцию изображает пиктограмма, ведущий просит объяснить: "По каким признакам мы можем определить, что человек испытывает ярость?"

Далее занятие проводится по всем пиктограммам приложения.

"Я хочу сказать "Спасибо". Описание упражнения дано в предыдущих занятиях.

Занятие №10

"Приветствие". Упражнение описано выше.

Упражнение "Компот"

Участники сидят в кругу, ведущий стоит, так как у него нет стула. Ведущий обращается к участникам с просьбой: "Пусть сейчас встанут и поменяются местами те, кто любит мороженое". Когда участники встали — ведущий быстро занимает место одного из них. Тот, кто остался без места, становится ведущим.

Условия:

1. При обмене местами игрокам нельзя занимать стулья соседей справа и слева.
2. Важно следить за тем, чтобы новые ведущие полностью проговаривали формулировку просьбы.

(Игра повторяется 3—5 раз.)

«Ковер мира»

Цели: Игра "Ковер мира" предлагает вам хорошую стратегию разрешения конфликтов в классе с помощью переговоров и дискуссий. Само наличие "ковра мира" побуждает детей отказаться от драк, споров и слез, заменив их обсуждением проблемы друг с другом.

Материалы: Кусок не слишком толстого пледа размером 90 на 150 сантиметров или мягкий коврик такого же размера. Кроме того, нужны фломастеры, клей и материалы для оформления декораций, например, алюминиевые блестки для вышивания, бисер, ракушки и тому подобное.

Инструкция: Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем вы иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями или

сестрами? О чем вы спорите здесь, в группе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются различные мнения?

Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим "ковром мира". Как только возникнет спор, "противники" могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы.

Давайте посмотрим, что из этого получится. (Положите плед в центр круга, а на него – красивую книжку с картинками или какую-нибудь занятную игрушку.) Представьте себе, что Степа и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на "ковер мира", а я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. (Пусть оба ребенка займут места на ковре.) У кого есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему?

После двух минут дискуссии предложите детям украсить "ковер мира": "Сейчас мы можем превратить этот кусок пледа в "ковер мира" нашей группы. Я напишу на нем имена всех учеников нашей группы, а вы должны мне помочь украсить его".

Этот процесс имеет большое значение, так как благодаря ему дети символическим образом делают "ковер мира" частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее. Используйте "ковер мира" исключительно для этой цели. Когда дети привыкнут к этому ритуалу, они начнут применять "ковер мира" без Вашей помощи. И это очень важно, так как самостоятельное решение проблем и есть главная цель этой стратегии. "Ковер мира" придаст детям внутреннюю уверенность и покой, а также поможет им сконцентрировать свои силы на поиске взаимовыгодного решения проблем. Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии.

Анализ упражнения:

1. Почему так важен для нас "ковёр мира"?
2. Что происходит, когда в споре побеждает более сильный?
3. Почему недопустимо применение в споре насилия?
4. Что ты понимаешь под справедливостью?

"Я хочу сказать "Спасибо". Описание упражнения дано в предыдущих занятиях.

Приложение

Разминки

Разминка, а также ритуалы приветствия и прощания выбираются ведущим исходя из эмоционального и физического состояния группы.

1. "Змейка"

Вся группа выстраивается за тренером в затылок, кладет руки на плечи предыдущему участнику и двигается по комнате. Задача: не порвать цепочку. Через некоторое время руководитель переходит в конец шеренги, а лидером становится следующий за ним участник и т. д.

2. "Зеркало"

Партнеры встают лицом друг к другу. Один из них совершает какие-либо действия, например причесывается, а другой зеркально повторяет их.

3. "Тень"

Один из участников диады совершает какие-либо действия, другой, находясь за его спиной как тень повторяет их. Потом участники меняются ролями.

4. "Обзывалки"

Цель: Знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Содержание: Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов. Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов "А ты...". Например: "А ты - морковка!"

В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: "А ты – моя радость!"

Примечание: Игра полезна если проводить ее в быстром темпе.

5. "Цветочный дождь"

Цели: Это краткое, но эффективное упражнение очень полезно детям уставшим, пережившим неприятности, трудные ситуации или неудачи. Прежде чем выбрать "героя" игры, спросите этого ребенка, готов ли он принять в подарок от участников группы нечто такое, что могло бы улучшить его настроение. Проводите это упражнение только тогда, когда ребенок согласится на это.

Инструкция: Вы слышали, что сегодня Алеша пережил сильный стресс. Мы все можем помочь ему прийти в себя и стать снова веселым и бодрым. Алеша, встань, пожалуйста, в центр, а мы все встанем вокруг тебя. Опустить спокойно руки и закрыть глаза. А вы все посмотрите на Алешу и представьте, как на него падает дождь из сотен и даже тысяч невидимых цветов. Пусть эти цветы падают подобно большим снежинкам или крупным—крупным каплям дождя. Вы можете выбрать любые цветы: розы, маргаритки, незабудки, фиалки, тюльпаны, львиный зев, подсолнухи, колокольчики или другие. Представьте себе всю красоту и сочность их красок, почувствуйте, как пахнут эти цветы. Быть может, Алеша тоже сможет почувствовать все это: увидеть красоту цветов, ощутить и источаемый ими аромат. (30-60 секунд.)

Следите за выражением лица ребенка и время от времени стимулируйте процесс игры замечаниями типа: "Мне кажется, мы можем

добавить еще цветов. Пусть они падают медленно-медленно, чтобы Алеша успел им порадоваться". Спросите отдельных ребят, как выглядят их цветы, как они пахнут.

Мне кажется, вы все очень здорово делаете, и Алеша может полностью насладиться вашими цветами. Алеша, ты не хочешь еще цветов?

Завершите упражнение, спросив ребенка, стоящего в центре: "Достаточно ли цветов подарили тебе ребята?"

А теперь вы можете остановить цветочный дождь, а Алеша может выкарабкаться из этого цветочного сугроба. Вы все можете сесть на свои места. Спасибо.

6. «Путаница»

Участники становятся в круг

Инструкция: «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три».

После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Тренер тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: «Эта задача решаемая, распутаться можно всегда». Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).
2. Участники группы образуют два или больше независимых круга.

3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Упражнение сплачивает группу, однако в силу того, что оно предполагает тесный физический контакт, использовать его надо с большой осторожностью. Если тренер предполагает, что у кого-то из участников в результате проведения упражнения возрастет напряженность, следует воздержаться от его проведения.

7. Разминка с мячом

Участники группы садятся в круг.

Инструкция: «Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и так далее до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас».

Упражнение позволяет участникам обратить внимание друг на друга, что создает чувство группы, объединяет ее для дальнейшей работы.

Модификация 1

Инструкция:

Участники садятся по кругу

«Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть вслух имя того, кому бросаем. Тот, кто получает мяч, принимает такую позу, которая отражает его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека».

В случае использования данной модификации после завершения упражнения можно задать вопрос группе: «Как вам кажется, какое состояние у каждого из нас?». После того как относительно каждого высказывается

несколько гипотез, следует обратиться к самому человеку с тем, чтобы он сам сказал, какое у него состояние.

Этот вариант упражнения хорошо использовать, если далее предполагается работа, связанная с пониманием состояния собеседника или своего состояния в общении, с вербализацией этого состояния.

Модификация 2

Инструкция: Участники стоят по кругу.

«Пусть каждый из нас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, и все мы будем повторять движение каждого 3-4 раза, стараясь при этом вчувствоваться в состояние другого человека».

Обсуждение и эффект этой модификации сходны с теми, что описаны в модификации 1.

8. «Цвета»

Участники группы садятся по кругу.

Инструкция: «Сейчас я раздам вам карточки с названиями цветов, которые повторяются дважды, т. е., если вам, например, досталась карточка, на которой написано «красный», то вы знаете, что еще у кого-то есть такая же карточка. Я буду перечислять название овощей и фруктов, и каждый раз должны вставить те цвета, которые соответствуют названному. Иногда я буду произносить названия предметов, которые не являются овощем или фруктом. В этом случае все остаются сидеть. По ходу упражнения внимательно следите за действиями остальных участников группы. Постарайтесь понять, у кого какой цвет».

В конце упражнения тренер предлагает объединиться в пары тем, кому достались одинаковые цвета. Объединение в пары происходит молча. После того как пары образованы, каждая пара по очереди говорит, какой у нее цвет.

9. «Кто начинает?»

Инструкция: Все участники становятся по кругу.

«Пусть кто-то из вас выйдет за дверь. Мы (те, кто останется) выберем одного человека, который будет инициатором движения. Он будет выполнять какие-либо движения, время от времени меняя их, а мы все будем их повторять. Участник, находившийся за дверью, вернется в комнату, встанет в центр круга и, внимательно наблюдая за нами, постарается понять, кто же является инициатором движения». Когда один из участников выйдет за дверь, группа решает, кто будет инициатором движения.

«Обратите внимание на то, как будет происходить смена движения. Постараемся не смотреть на Олега (тренер называет имя того участника, который избран инициатором движения). Олег, а ты постарайся менять движения часто, помня о том, что делать это надо незаметно».

В ролях инициатора движения и того, кто пытается его обнаружить, могут выступить несколько человек. Тренер может предложить кому-либо это сделать или спросить, нет ли желающих выступить в этих ролях.

В ходе обсуждения упражнения тренер спрашивает о впечатлениях участников, о том, как, каким способом удавалось найти инициатора движения, что можно было сделать участникам, чтобы затруднить решение этой задачи.

10. Упражнение «Компот»

Участники сидят в кругу, ведущий стоит, так как у него нет стула. Ведущий обращается к участникам с просьбой: «Пусть сейчас встанут и поменяются местами те, кто любит мороженое». Когда участники встали — ведущий быстро занимает место одного из них. Тот, кто остался без места, становится ведущим.

Условия:

1. При обмене местами игрокам нельзя занимать стулья соседей справа и слева.

2. Важно следить за тем, чтобы новые ведущие полностью проговаривали формулировку просьбы. (Игра повторяется 3-5 раз.)

Возможные упражнения для ритуала приветствия и прощания

«Комплимент»

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное.

Обязательные условия «Комплимента»:

1. Обращение по имени.
2. Сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

Можно видоизменить упражнение в «Комплимент – пожелание», каждый комплимент должен заканчиваться приятным пожеланием.

«Приветствие»

Участники садятся по кругу.

Начнем нашу работу так: встанем (ведущий встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза, главное — никого не пропустить.

После выполнения упражнения ведущий задает группе один из вопросов: «Как настроение?», «Как вы себя чувствуете?», «Можем ли мы приступить к работе?»

«Самопохвала»

Участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задания.

Это упражнение очень важное, так как помогает участникам осознать, что самопознание — тяжелый труд. Кроме того, оно готовит учащихся к выполнению следующего задания.

«Я хочу сказать «Спасибо»

Инструкция: Мы часто, а может быть и не очень часто, говорим «спасибо». Так принято. Принято благодарить за подарки, за вкусный обед, за оказанную услугу и за многое другое. Слово «спасибо» приятно не только тому, кто его слышит, но и тому, кто произносит. Не верите? Давайте проверим. Часто мы забываем или просто не успеваем поблагодарить человека за что-то важное, что он для нас сделал или делает. Сейчас в течение двух минут мы посидим молча. В это время постарайтесь вспомнить человека, которому вы хотели бы сказать «спасибо», и за что именно вы благодарны ему. Когда вы будете готовы, я попрошу вас сказать, кого вы хотели бы поблагодарить и за что. Начните со слов: «Я хочу сказать «спасибо»...»

Рекомендации по работе с детьми с нарушением эмоционально-волевой сферы.

1. Игнорировать истерические реакции.
2. Предупредить класс не обращать внимания в момент истерики.
3. Хвалить за позитивные поступки для закрепления нового стиля поведения.
4. Не стремиться угодить.
5. Не обращать постоянно внимание на его плохое поведение – это ему и надо (подсознательно).
6. Чаще давайте понять, что он вправе сам решать и нести ответственность за свои решения и поступки.
7. Занять таким видом деятельности, чтобы он мог и умел своим трудом выделиться среди сверстников, а не поведением, т. к. неутолимая жажда признания.
8. Высокий уровень притязаний. Определить круг доступных притязаний.
9. Требуется много льгот для себя.

10. Не критиковать личность в целом, а его поступки. Замечания не делать постоянно. За несколько проступков – одно замечание.

12. Позволить проявляться эмоциям бурно, но не грубо, в рамках дозволенного.

13. Усилить систему поощрений и наказаний (наказание – неподвижностью). Такое наказание он запомнит.

14. Если ребенок осознал проступок, то с ним беседуют. Беседа должна быть запоминающейся.

15. Четко ориентировать в понятиях «хорошо», «плохо», «надо».

16. Повышать самооценку, уверенность в себе через создание ситуации успеха.

Трудности одаренных детей.

Одарённость - одна из самых актуальных тем в системе обучения и воспитания. Интерес к ней велик и у родителей, и у педагогов. Конечно же, она волнует и самих детей. Как помочь раскрыть индивидуальность ученика? Что нужно, чтобы добиться наилучших результатов? Как сделать так, что бы одаренность не угасла? И один из самых актуальных вопросов: как сохранить психологическое благополучие таких детей? Ведь одаренные дети - это дети с отклоняющимся поведением, но только со знаком плюс.

Что же такое одаренность? **Одаренность** - это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких (необычных, незаурядных) результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми.

Одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности.

Трудности одаренных детей:

1. Неприязнь к школе. Такое отношение часто появляется из-за того, что учебная программа скучна и неинтересна для одаренных детей. Нарушения в поведении могут появляться потому, что учебный план не соответствует их способностям.

2. Игровые интересы. Одаренным детям нравятся сложные игры и неинтересны те, которыми увлекаются их сверстники. Вследствие этого одаренный ребенок оказывается в изоляции, уходит в себя.

3. Конформность. Одаренные дети, отвергая стандартные требования, не склонны к конформизму, особенно если эти стандарты идут вразрез с их интересами.

4. Погружение в философские проблемы. Для одаренных детей характерно задумываться над такими явлениями, как смерть, загробная жизнь, религиозные верования и философские проблемы.

5. Несоответствие между физическим, интеллектуальным и социальным развитием. Одаренные дети часто предпочитают общаться с детьми старшего возраста. Из-за этого им порой трудно становиться лидерами.

6. Стремление к совершенству. Для одаренных детей характерна внутренняя потребность совершенства. Отсюда ощущение неудовлетворенности, собственной неадекватности и низкая самооценка.

7. Потребность во внимании взрослых. В силу стремления к познанию одаренные дети нередко монополизируют внимание учителей, родителей и других взрослых. Это вызывает трения в отношениях с другими детьми. Нередко одаренные дети нетерпимо относятся к детям, стоящим ниже их в интеллектуальном развитии. Они могут отталкивать окружающих замечаниями, выражающими презрение или нетерпение.

8. Исследователи показывают более высокую чувствительность одаренных детей к новым ситуациям, что приводит к особым трудностям. Поэтому учитель, работающий с одаренными детьми, должен быть подготовлен к такой работе.

Согласно социологическим данным, одарённые дети от общей популяции составляют 20 - 30%. К «благополучным» из них относят всего лишь 5%, остальные находятся в состоянии большого риска социальной изоляции и отвержения со стороны своих ровесников. Одарённость может органично вписываться в жизнедеятельность ребенка, а может породить множество сложных социально-психологических противоречий. К сожалению, последний вариант более распространён.

М. Карне отмечает круг психологических факторов, мешающих реализации способностей детей:

- ✓ негативное отношение к школе и учебе;
- ✓ нарушение отношений с родителями;
- ✓ подверженность колебаниям настроения, депрессии, духу противоречия;
- ✓ низкая самооценка;
- ✓ тенденция к самооправданию, перекладыванию вины на других;
- ✓ склонность к фантазированию;
- ✓ плохие межличностные отношения, недоверие к другим;
- ✓ недостаток настойчивости, склонность отвлекаться и откладывать дела;
- ✓ враждебное отношение к педагогам;
- ✓ скука;
- ✓ отсутствие самодисциплины и неспособность нести ответственность за свои действия;
- ✓ недостаток лидерских способностей;
- ✓ недостаток увлечений или излишнее внимание к ним;
- ✓ неприятие состязательности;
- ✓ эмоциональная неуравновешенность;
- ✓ чувствительность к критике, тенденция критиковать других;
- ✓ нереалистические цели.

Одарённость, как вид девиации, представляет собой отклоняющееся поведение на базе гиперспособностей. Одно из первых мест среди негативных факторов при этом отводят влиянию макросреды. Случаи, когда одарённый ребёнок попадал в категорию «трудные дети» связаны, прежде всего, с неправильным отношением к нему одноклассников, учителей и родителей. Нормальному развитию и адаптации одарённых детей в обществе мешают также социально-психологические и личностные трудности. Социально-психологические проблемы одарённых детей проявляются очень часто в хорошо известных школьному психологу формах дезадаптивного поведения, таких как, например, асоциальное и агрессивное. Протест ребёнка против сложившейся к нему практики отношения сверстников и взрослых, неудовлетворённость отношениями, длительное подавление его важных потребностей — в активности, демонстрации своих возможностей, лидировании и др. - могут принимать в поведении формы демонстративной асоциальности, защитной агрессии. Такой ребёнок ведёт себя вызывающе, бурно и недоброжелательно реагирует на действия и оценки окружающих, позволяет себе ненормативные, даже выражено асоциальные поступки: портит вещи, нецензурно бранится, дерётся и т.д.

В связи с этим перед педагогическими коллективами общеобразовательных учреждений, где обучаются одаренные учащиеся, стоит непростая задача – организовать комплексную систему психолого-педагогического сопровождения, интегрирующую деятельность школьных психологов, учителей, воспитателей, администраторов, родителей.

Деятельность по разработке и организации психолого-педагогического сопровождения одаренных детей связана с проектированием и созданием психолого-педагогических условий специальной образовательной среды для полноценного становления, развития личности одаренного ребенка в реальных обстоятельствах ее существования, что и предполагает преобразование социальной ситуации развития. Такая деятельность строится

на *проектно-программном подходе*, в основе реализации которого лежат следующие принципы:

- проектирования – изменения наличной ситуации социально-психологического развития одаренного ребенка в направлении желаемой ситуации;
- кооперации всех субъектов образовательного процесса в проблемной ситуации;
- выстраивания поэтапных шагов преодоления проблемной ситуации с опорой на ресурсные психологические возможности личности одаренного ребенка, профессиональные навыки и профессионально значимые личностные качества педагогов, педагога-психолога.

Личность учителя, работающего с одаренными детьми

Личность учителя является ведущим фактором любого обучения. Не является исключением и ситуация с учителем для одаренных детей. Наиболее существенным фактором успешности работы учителя является глобальная личностная характеристика – система взглядов и убеждений, в которой большое значение имеют представления о самом себе, других людях, а также о целях и задачах своей работы.

Качества, необходимые учителю для работы с одаренными детьми.

Учитель должен:

1. быть доброжелательным и чутким;
2. разбираться в особенностях психологии одаренных детей, чувствовать их потребности и интересы;
3. иметь высокий уровень интеллектуального развития;
4. иметь широкий круг интересов и умений;
5. иметь помимо педагогического еще какое-либо образование;
6. быть готовым к выполнению самых различных обязанностей, связанных с обучением одаренных детей;
7. иметь живой и активный характер;

8. обладать чувством юмора (но без склонности к сарказму);
9. проявлять гибкость, быть готовым к пересмотру своих взглядов и постоянному самосовершенствованию;
10. иметь творческое, возможно, нетрадиционное личное мировоззрение;
11. обладать хорошим здоровьем и жизнестойкостью;
12. иметь специальную послевузовскую подготовку по работе с одаренными детьми и быть готовым к дальнейшему приобретению специальных знаний.

Необходимо правильно организовать учебно-воспитательный процесс. А для этого необходима высокая профессиональная компетентность педагога, работающего с одаренным ребенком. К профессиональной компетентности относятся психолого-педагогические знания, умения и навыки:

- ✓ знания об одаренности, ее видах, психологических основах, критериях и принципах выявления;
- ✓ знания о психологических особенностях одаренных детей, их возрастном и индивидуальном развитии;
- ✓ знания об особенностях профессиональной квалификации специалистов для работы с одаренными детьми; знания о направлениях и формах работы с одаренными детьми, о принципах и стратегиях разработки программ и технологий обучения одаренных детей;
- ✓ умения и навыки в области разработки и реализации методов выявления одаренных детей на основе признаков одаренности;
- ✓ умения и навыки в области дидактики и методики обучения одаренных детей с учетом видов и особенностей одаренности учащихся, их контингента и конкретных условий обучения; умения и навыки психолого-педагогического консультирования одаренных детей, их родителей и других членов семьи.

Немало важной составляющей профессиональной компетентности являются и профессионально значимые личностные качества педагогов:

- ✓ высокие уровни развития познавательной и внутренней профессиональной мотивации, эмпатии;
- ✓ внутренний локус контроля;
- ✓ высокая и адекватная самооценка;
- ✓ стремление к личностному росту и др.

Все вышеназванные качества срабатывают эффективно лишь в системе и тогда, когда подчинены важнейшему качеству педагога — «желанию жить в ученике».

Необходимо учитывать следующие составляющие:

- комплексный подход к процессу организации сопровождения одаренного ребенка с привлечением всех участников образовательного процесса (педагогов, администрации, родителей);
- обязательный учет зоны ближайшего развития при разработке индивидуальной программы сопровождения ребенка;
- комплексность оценивания всех сторон поведения и деятельности ребенка, с использованием различных источников информации и длительности наблюдений;
- разнообразное включение ребенка в специально-организованные сферы деятельности, которые соответствуют его интересам и склонностям;
- участие в олимпиадах, конкурсах, школьных конференциях, спортивных соревнованиях, фестивалях, смотрах и т.д.

Соответственно все вышеназванные составляющие психолого-педагогической компетентности педагога и эффективности организации психолого-педагогического мониторинга в образовательном учреждении позволяют сделать вывод, что для сопровождения одаренного ребенка требуется «одаренный» педагог.

Работа школьного психолога с одаренными детьми

Работа школьного психолога с одаренными детьми осуществляется по таким направлениям, как:

- психологическая диагностика;
- психологическая профилактика;
- психологическое консультирование;
- психологическое просвещение;
- психологическое здоровье;
- психологическое сопровождение одаренных детей.

Одна из задач психолога - осуществлять психологическую диагностику одаренных детей. Многие одаренные дети не готовы встретиться лицом к лицу с неожиданными проблемами. Это порождает страх, психологическую зажатость и подавление инициативы. Психологическая диагностика - это углублённое изучение особенностей развития детей на протяжении всего периода обучения. Главная цель психодиагностики – оказать помощь ребенку в трудной ситуации, снять психологическое напряжение, принять правильное решение с наименьшими потерями для своей нервной системы и здоровья в целом. Психологическая диагностика решает следующие задачи:

- составление психологического портрета одаренного ребенка;
- выбор методов и приемов для осуществления работы с одаренными детьми;
- разработка средств и форм психологического сопровождения детей в соответствии с их особенностями.

Психодиагностическая работа психолога предусматривает проведение и изучение практического запроса на диагностику от педагогов, родителей и других лиц образовательного процесса. Психолог формулирует психологические проблемы, выбирает метод диагностики и исследования. Диагностика проходит в два этапа: первый - диагностика по выявлению одаренных учащихся, второй - изучение учащихся и их профнаправленности по психологическим диагностикам

Важная задача психолога – это профилактика стрессовых ситуаций у детей. У одаренных детей стрессы могут вызывать ситуации нехватки времени, перегруз учебной деятельностью, чрезмерный объем информации,

которую нужно воспринять, запомнить. Это могут быть и эмоциональные нагрузки, превышающие комфортный для ребенка уровень эмоций, противоречия между несовместимыми мыслями.

Психологическая профилактика строится психологом на основе своих знаний и опыта, он проводит работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии детей, по созданию психологических условий, максимально благоприятных для этого развития.

Психопрофилактическая работа может проводиться как с одаренными отдельными детьми, так и с их учителями, родителями, другими взрослыми, которые оказывают влияние на мироощущение и развитие ребенка. Психологу необходимо начинать психопрофилактическую деятельность тогда, когда еще нет сложностей в работе с ребенком, т.е. предупреждать сложности как возможные.

Третье направление – это психологическое консультирование. Одаренный ребенок нуждается в особом подходе со стороны родителей, педагогов и сверстников. С этим запросом обычно учителя, родители и другие участники образовательного процесса и обращаются к психологам. Кроме того, и сам ребенок нуждается в консультации по своим еще детским, но уже сложным проблемам. Консультации для детей направлены на формирование адекватной самооценки.

Особое место в работе с одаренными детьми занимают консультации с их родителями. Поскольку одаренный ребенок всегда требует к себе неординарного подхода, на консультациях с родителями, как правило, вначале выясняются причины конфликта, затем путь к взаимопониманию и выработке конструктивных способов взаимодействия родителей со своими детьми.

Психологическое просвещение направлено на приобщение одаренных детей и взрослых к психологическим знаниям. Просветительская деятельность осуществляется в разной форме: лекции, беседы, семинары, подбор литературы, стендовая информация и другие формы. Основной

смысл просветительской работы - знакомство с современным состоянием психологической науки, основными закономерностями и условиями психического развития. Просветительская деятельность психолога направлена на формирование представления о практической значимости психологического знания и психологической помощи одаренному ребенку, а также на построение педагогического процесса с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей учащихся. Психологические знания особенно необходимы педагогам, которые в своей повседневной профессиональной деятельности постоянно общаются с одаренными детьми и их родителями.

К компетенции психолога относится также работа по сохранению психофизиологического здоровья одаренных детей. Она включает в себя отслеживание загруженности ребенка интеллектуальным или иным трудом, формирование установок на здоровый образ жизни, содействие освоению родителями способов формирования у ребенка позитивной «Я-концепции» как фактора наиболее полной реализации потенциальных возможностей ребенка. В качестве главных критериев психологического здоровья одаренных детей, над которыми должен работать психолог, можно назвать следующие:

- формирование позитивного самоощущения, позитивного эмоционального настроения, позитивного восприятия окружающего мира;
- развитие высокого уровня рефлексии;
- желание улучшать качество основных видов деятельности;
- успешное прохождение возрастных кризисов.

Психологическое сопровождение одаренных детей представляет собой хорошо структурированный, последовательный вид деятельности психолога и образовательного учреждения по выявлению, сопровождению и развитию одаренных детей.

Психолого-педагогическое сопровождение обучения и развития одаренных детей в образовательном учреждении эффективно если:

- детская одаренность рассматривается с позиции комплексного подхода во взаимосвязи трех составляющих: выявление, обучение и развитие, опирается на научные критерии одаренности;
- создана и широко применяется объективная диагностика детской одаренности на разных этапах жизнедеятельности ребенка;
- педагогическим коллективом определены основные принципы организации обучения одаренных школьников;
- в образовательном учреждении обеспечиваются необходимые условия непрерывного развития одаренного ребенка.

Используемая литература:

1. Алиева С. М. Рекомендации учителю по работе с агрессивным ребёнком. – Муравленко: Многопрофильный лицей, 2011. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.murlicey.ru/spps/vmeste_s_uchitelem/484-rekomendacii-uchitelyu-po-rabote-s-agressivnym-rebenkom.html
2. Алексеева Н.Д. Система работы классного руководителя / Н.Д. Алексеева // Научно-методический журнал. Классный руководитель. – М : 2005. – № 6. – С. 22-23
3. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
4. Антонова М. Д. Игровая коррекция агрессивного поведения у дошкольников. – Каменск – Шахтинский: Б. и., 2019. – 2 с.
5. Басс А. Г. Психология агрессии // Вопросы психологии. – 1997. – №3. – С.60-67.
6. Бадхен, А.А. Мастерство психологического консультирования / А.А. Бадхен. - М.: Речь, 2014. - 368 с.
7. Белова Е. С. «Одаренность малыша: раскрыть, понять, поддержать» - М; 1998.
8. Бибикина Н.В. Медиация как технология социальной работы с девиантными подростками / Н.В. Бибикина // Социально-педагогический контекст образования: проблемы и тенденции материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова». 2015. С. 277-283
9. Битянова М. Р. Социальная психология. Автор Год: 2010 Издание: Питер Страниц:368
10. Богоявленская Д. Б., Брушлинский А.В., Бабаева и др. «Рабочая концепция одаренности» под редакцией В.Д. Шадрикова, М., 1998.
11. Борисенкова Л. В. Эмоционально неустойчивые дети и их особенности. – Шумячи: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Шумячский Дом детского творчества», 2017. – 6 с

12. Бунас А. А. Различные аспекты обоснования природы рискованного поведения личности // Психология: проблемы практического применения: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Чита, июнь 2013 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2013
13. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89, 2003. – 224 с.
14. В помощь специалисту, работающему с детьми и подростками: методические рекомендации / сост.: А. В. Зыбайлова, С. С. Канавина. – Иркутск: Изд-во «Репроцентр А1», 2018. – 92 с.
15. Грачева Л. В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
16. Детская агрессивность: методические рекомендации для педагогов. – Воронеж: ГБУ ВО «ЦППиРД», 2018. – 69 с.
17. Депрессия у подростка: Что делать? // Материалы КУ ХМАО – Югры «ПНБ имени Святой Преподобномученицы Елизаветы», 2014. – 7 с.
18. Доровской А. И. «100 советов по развитию одаренности детей» - М;1997.
19. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
20. Исмаилова И. М. Занятие с детьми подросткового возраста «Депрессия: Давай поговорим!». – Республика Башкортостан: ГБУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Петровский детский дом», 2017. – 4 с.
21. Классному руководителю. Учебно-методическое пособие. / М.И. Рожкова [и др.] – Владос., 1999. – С. 54-57.
22. Клименко В. В. «Психологические тесты таланта». Харьков 1996
23. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, приложение 1 (часть 2) к приказу Минобразования России от 28.02.2000 №619 / Под общим руководством Г.Н. Тростанецкой. – М., 2000. – 8 с

24. Кочубей, Б. И. Как лечить тревожность / Б. И. Кочубей, Е. Н. Новикова // Семья и школа. – 2009. – №8. – 30 с
25. Кузнецова Т. Как самостоятельно выйти из депрессии // Вестник психологии, 2019. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psychologyjournal.ru/stories/depressiya/samostoyatelnoe-lechenie-depressii/>
26. Ланская О. О. Тревожность у подростка: 5 признаков, на которые важно обратить внимание. – ООО «Издательство Украинский Медиа дом», 2017. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kolobok.ua/ya-mama/shkolnik/812243-trevozhnost-u-podrostka-5-priznakov-na-kotorye-vazhno-obratit-vnimanie>
27. Лейтес Н.С. «Возрастная одаренность и индивидуальные различия», Москва – Воронеж; 1997.
28. Леонтьев Д.А. Многоуровневая модель взаимодействия с неблагоприятными обстоятельствами: от защиты к изменению // Материалы III Международной научно- практической конференции. Кострома, 26-28 сентября 2013 г. — Т.1. — Кострома: КГУ им. Н.А, Некрасова, 2013
29. Лисина, М. И. Формирование личности ребенка в общении / М. И. Лисина. – СПб.: Питер, 2009. – 410 с.
30. Ломтева Т. Агрессивный ребенок. Как и во что играть с агрессивным ребенком? – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://adalin.mospsy.ru/1_02_00/1_02_09g.shtml
31. Лысенко, Е. М. Индивидуальное психологическое консультирование. Краткий курс лекций / Е.М. Лысенко. - М.: Книга по Требованию, 2013. - 160 с.
32. Любимова Л. А. Рекомендации по работе с агрессивными детьми. – 2017. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/01/22/rekomendatsii-po-rabote-s-agresivnymi-detmi>
33. Магун, В. С. Потребности и психология социальной деятельности личности / В. С. Магун. – Л.: Наука, 2009. – 348 с.

34. Мальцева О. А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления. – Тюмень: Институт психологии, педагогики, социального управления Тюм ГУ, 2009. – 73 с.
35. Максименкова, Л. И. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации: учебно-методическое пособие / Л. И. Максименкова. – Псков: Псковский государственный университет, 2013. – 400 с
36. Максимова Е. А. Помощь детям с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. – Чебаркуль: МБОУ «СОШ № 2», 2017. – 9 с
37. Методические рекомендации по вопросам профилактики агрессивного поведения детей и подростков. – Шаньхуа: МБУ ДО «Центр внешкольной работы «Перспектива», 2018. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cvr-perspectiva.ru/?p=3972>
38. Микляева А. В. Возрастно-специфические причины школьной тревожности. «Школьная тревожность». – СПб.: Речь, 2008. – 7 с.
39. Научно-методический журнал. Классный руководитель. – М: 2010. – № 2. – С. 17-19.
40. Несцярэня Ю. П. Депрессия у подростков и юношей. – Конковичи: ГОУ «Конкавичский детский сад - общеобразовательная школа». Управление образования, спорта и туризма Петриковского горисполкома, 2019. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://konkovichi.schools.by/pages/733458812968>
41. Новикова Ю. В. Памятки педагогам. Признаки депрессии у детей и подростков. Памятка педагогам. – Геройское: Б. и., 2018. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/blog/pamiatki-pedagogam-priznaki-depressii-u-detei-i-podrostkov.html>
42. Попова Л. В. «Биографический метод в изучении подростков с разными видами одаренности», М., 1993.
43. Политика и планы в области охраны психического здоровья детей и подростков // Свод методических рекомендаций по вопросам политики и

оказания услуг в области психического здоровья. – Всемирная организация здравоохранения, 2006. – 86 с.

44. Профилактика и коррекция детской агрессивности / Социально-психологическая служба. – Армавир: МАОУ лицей № 11 им. В. В. Рассохина. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://maoulyceum11.ru/profilaktika-i-korrekcija-detskoj-agressivnosti/>

45. Работа с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивности от дошкольного до подросткового возраста на разных уровнях получения образования: методич. рекоменд. – М., 2017. – 86 с.

46. Рекомендации для педагогов по работе с тревожными детьми [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gigabaza.ru/doc/63907.html>

47. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384 с.

48. Ромек В. Г. Психотерапия неуверенности в себе // Вопросы ментальной медицины и экологии. Т. 6. № 2. 2000. С. 83-84.

49. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.

50. Савенков А. И. «Одаренные дети в детском саду и школе» - М; 2000. Профессиональные качества учителей, работающих с одаренными детьми

51. Савенков А. И. «Одаренные дети в детском саду и школе» - М; 2000.

52. Сакович Н. Работа с подростками по снижению агрессивности // Школьный психолог. – Минск: Академии последипломного образования, 2006. – №21. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200602104>

53. Соловьева Н. А. Психологическое консультирование «Правила взаимодействия с детьми «группы риска». Консультация для педагогов и воспитателей. – Приволжск: Б. и., 2020. – 3 с

54. Степанов С. С. «Психологический словарь для родителей», М., 1996.

55. Терасье Ж. К. «Сверходаренные дети», М., 1999.
56. Теплов Б. М. «Проблемы индивидуальных различий» - М, 1961.
57. Шахрай Е. О. Тревожный ребенок. Что делать? Рекомендации психолога. – Томск: ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://profilaktika.tomsk.ru/?p=28495>
58. Шевцова И. В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
59. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с
60. Экземплярский В. М. «Проблема школ для одаренных», М., 1977.

Иностранная литература:

1. Asselmann E, Hertel J, Beesdo-Baum K, et al. Interplay between COMT Val158Met, childhood adversities and sex in predicting panic pathology: Findings from a general population sample. *J Affect Disord.* 2018 Jul;234:290-296. doi: 10.1016/j.jad.2018.02.060.
2. Aluja A, Garcia LF, Blanch A, et al. Impulsive-disinhibited personality and serotonin transporter gene polymorphisms: association study in an inmate's sample. *J Psychiatr Res.* 2009 Jul;43(10):906-14. doi:10.1016/j.jpsychires.2008.11.008.
3. Bobadilla L, Vaske J, Asberg K. Dopamine receptor (D4) polymorphism is related to comorbidity between marijuana abuse and depression. *Addict Behav.* 2013 Oct;38(10):2555-62. doi: 10.1016/j.addbeh.2013.05.014
4. Brinksma DM, Hoekstra PJ, de Bildt A, et al. ADHD Symptoms in Middle Adolescence Predict Exposure to Person-Related Life Stressors in Late Adolescence in 5-HTTLPR S-allele Homozygotes. *J Abnorm Child Psychol.* 2018 Oct;46(7):1427-1437. doi: 10.1007/s10802-017-0377-3
5. Ficks CA, Waldman ID. Candidate genes for aggression and antisocial behavior: a meta-analysis of association studies of the 5HTTLPR and MAOA-uVNTR. *Behav Genet.* 2014 Sep;44(5):427-44. doi: 10.1007/s10519-014-9661-y.

6. Gehricke JG, Swanson JM, Duong S, et al. Increased brain activity to unpleasant stimuli in individuals with the 7R allele of the DRD4 gene. *Psychiatry Res.* 2015 Jan 30;231(1):58-63. doi: 10.1016/j.psychres.2014.10.021.
7. Grant JE, Leppink EW, Redden SA, et al. COMT genotype, gambling activity, and cognition. *J Psychiatr Res.* 2015 Sep;68:371-6. doi: 10.1016/j.jpsychires.2015.04.029
8. O'Donnell KJ, Glover V, Lahti J, et al Maternal prenatal anxiety and child COMT genotype predict working memory and symptoms of ADHD. *PLoS One.* 2017 Jun 14;12(6):e0177506. doi: 10.1371/journal.pone.0177506.
9. Hasler R, Salzmann A, Bolzan T, et al. DAT1 and DRD4 genes involved in key dimensions of adult ADHD. *Neurol Sci.* 2015 Jun;36(6):861-9. doi: 10.1007/s10072-014-2051-7
10. Liu J, Cao F, Li P, et al. 5-HTTLPR, victimization and ecological executive function of adolescents. *Psychiatry Res.* 2016 Mar 30;237:55-9. doi: 10.1016/j.psychres.2016.01.059.
11. Pappa I, Mileva-Seitz VR, Szekely E, et al. DRD4 VNTRs, observed stranger fear in preschoolers and later ADHD symptoms. *Psychiatry Res.* 2014 Dec 30;220(3):982-6. doi: 10.1016/j.psychres.2014.09.004
12. Pappa I, Mileva-Seitz VR, et al. The magnificent seven: A quantitative review of dopamine receptor d4 and its association with child behavior. *Neurosci Biobehav Rev.* 2015 Oct;57:175-86. doi: 10.1016/j.neubiorev.2015.08.009.