

## **Коррекционно-развивающие технологии в работе педагога-психолога ОО.**

Екатерина Вячеславовна Забелина определяет выученную беспомощность как устойчивое образование, определяющее предрасположенность человека реагировать определенным способом на жизненные трудности, проявляющееся в поведении как неспособность к активным действиям в ситуации фрустрации, стресса.

Важно помочь подростку сформировать о себе представление как о достойной личности, обладающей позитивной «Я-концепцией».

Речь идет о когнитивном, эмоциональном и мотивационном дефицитах, приводящих в итоге к разрушению желания школьника учиться, оформлять собственные позиции как в учебной деятельности, так и за пределами школы в различных видах социально значимой деятельности.

### **Тренинг, на котором подростки учатся преодолевать трудности.**

Одна из основных задач педагога-психолога - сформировать у подростков навыки стрессоустойчивости и обучить современным адаптивным стратегиям поведения, которые помогут им самореализоваться.

Способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды, включая социальные, - ведущий показатель здоровья ребенка. В психическое здоровье входит стрессоустойчивость, или жизненная стойкость, жизнеспособность - то есть способность преодолевать стрессовые ситуации, жизненные трудности без ущерба для общего здоровья. Это предполагает активность личности, ее способность к сопротивлению трудностям, умение нести ответственность за свою жизнь, извлекать полезный опыт из неблагоприятных ситуаций и собственных ошибок.

**Цикл тренинговых занятий «Преодолеваем трудные ситуации»** построен на основе гуманистического подхода в психологии, где учащийся - не объект воздействия взрослого, а субъект, автор, который активно работает над развитием самого себя, своей личности и несет ответственность за самостановление.

#### **Цели занятий:**

сформировать психологическую устойчивость подростков к ситуациям, которые требуют мобилизовать ресурсы личности; расширить репертуар поведенческих стратегий в трудных жизненных ситуациях; сформировать индивидуальные навыки управления стрессом, в идеале - «открытие» индивидуального стиля поведения в стрессовых ситуациях; обучить способам (навыкам) оказания психологической поддержки человеку, находящемуся в критической ситуации; научить оказывать, запрашивать и получать поддержку.

**Результаты тренинга.** По итогам прохождения тренинговых занятий учащиеся приобретают: опыт конструктивного взаимодействия с другими

людьми; опыт успешного разрешения трудных ситуаций, который включает перечень известных подросткам стратегий совладающего поведения, навыки их использования; гибкость совладающего поведения - способность выборочно применять стратегии в зависимости от требований ситуации.

#### Упражнение «Жизненная прямая».

Инструкция учащимся: Нарисуйте линию и представьте, что это символический рисунок жизненного пути. Отметьте на ней главные, по вашему мнению, события, которые уже произошли, и точку «сегодняшнего дня». Подведите учащихся к выводу о том, что в жизни, кроме праздников, удач, просто хороших дней, бывают и отрицательные события. Предложите подросткам вспомнить, как они решали трудные жизненные ситуации, были ли положительный опыт решения, что изменилось в их жизни. Плюсы и минусы трудных ситуаций.

Вывод. К каждому «препятствию» нужно подходить индивидуально, творчески; у каждого человека есть ресурсы для преодоления жизненной трудности.

#### 2. Упражнение «Трудности, которые могут встретиться на данном этапе моей жизни».

Инструкция учащимся: Запишите проблемы, с которыми вы можете встретиться сейчас или в недалеком будущем... Выберите самую актуальную на данный момент проблему и запишите максимальное количество вариантов ее решения.

#### 3. Упражнение «Позитивные качества».

Перечислите позитивные качества, например, сила воли, смелость, честность и др. Предложите подросткам назвать возможные трудные ситуации, которые могут содействовать развитию этих качеств.

Вывод. Из любой трудной ситуации можно извлечь урок, приобрести какой-то опыт, стать мудрее, лучше, сильнее (желательно использовать видеоматериалы).

#### 4. Упражнение «Жизненный урок».

Предложите учащимся жизненные ситуации и попросите их ответить, какой жизненный урок можно вынести из каждой. Примеры ситуаций: девочка утром торопилась в школу, захлопнула дверь и забыла взять ключи; девочка поссорилась со своей близкой подругой из-за того, что рассказала о ее тайне одноклассникам, и пр. Рефлексия.

## 5. Упражнение «Узнай чувство».

Поделите участников на 2 группы. Каждой дайте темы для инсценировки без слов. Возможные задания: вы идете против ветра; вы идете туда, куда не хочется; вы идете так, чтобы не разбудить; вы идете и понимаете, что что-то забыли; вы узнаете, что на рукаве (брюках) дырка; вы видите человека, которому очень хотите понравиться, и пр. Когда одна группа показывает инсценировку, другая должна понять, какие чувства выражают актеры (иные актуальные ситуации). Вопросы для обсуждения:

Что помогает осознать, выразить чувства?

Что помогает нам понять чувства другого человека?

Как у вас отзываются чувства другого человека?

Опишите человека, которого совсем не волнуют чувства другого человека и к чему это может привести.

Опишите человека с развитым эмоциональным и социальным интеллектом и как это влияет на дальнейшие взаимоотношения с окружающими?

## 6. Упражнение «Ситуации, в которых я испытываю стресс».

Попросите учащихся записать 8-10 стрессогенных ситуаций, затем разделить эти ситуации на две группы: события, которые неподвластны контролю, и те, которые можно контролировать. Вопросы для обсуждения:

- Каких ситуаций больше?
- Какие ситуации можно контролировать? Приведите примеры.
- Как преодолеть стресс в ситуациях, неподвластных контролю?

7. Информационный блок «Управление стрессовыми ситуациями» Система управления организмом состоит из трех блоков-уровней: биологического, психического и сознательного. Обсудите с учащимися способы и методы, применяемые на каждом из этих уровней, чтобы гармонизировать состояния личности: на биологическом уровне - физические, дыхательные упражнения, питание, водные процедуры и др.; на психическом - различные приемы релаксации, т.д.; на сознательном - переконструирование негативных образов и создание позитивных.

Проработка приемов снятия эмоционального напряжения. Рефлексия

## 8. Упражнение «Эксперимент».

В центр круга посадить подростка, который любит играть на публику. Ему символически {с помощью косынок, шарфов) блокируют все каналы выхода эмоций наружу: рот - чтобы не ругался и не кричал; глаза - чтобы не плакали, не выражали злости; уши - чтобы не слышал лишнего; руки - чтобы не дрались; ноги - чтобы не пинались и не убегали; душу - чтобы не страдала. Задайте вопрос участникам: «Что может такой человек?» Расспросите учащегося, какие чувства он испытывал во время упражнения. Вывод. Зажатые внутри эмоции снижают наши возможности. В качестве иллюстрации приведите пример с кипящим чайником: если его плотно закрыть и еще носик закупорить, он в конце концов взорвется, причинив вред и себе, и окружающим. Так и человек. Вопросы для обсуждения:

- Подавлять эмоции нельзя, но как быть?
- Какие есть способы допустимого выражения негативных эмоций?
- Можно ли открыто заявить о переживаемых эмоциях, например, сказать кому-то, что ты на него злишься? Как сделать это так, чтобы не обидеть человека?

## 9. Упражнение «Я-высказывания».

Педагог-психолог: На любые события разные люди реагируют по-разному. Если ваш друг после каких-то ваших действий испытывает негативные эмоции и не говорит вам о них, то что может быть? Вы о них не узнаете, следовательно не измените своего поведения, и он не отреагирует свои эмоции. Как сказать о том, что не нравится, чтобы не обидеть друга? Покажите схему «Я-высказываний»: Когда (действие другого) -> Я чувствую (мне) -> И я хочу (я считаю). Приведите примеры Я- и Ты-высказываний. Предложите каждой паре описание какой-то ситуации и схему «Я-высказываний». Проведите рефлексию упражнения на основе различных жизненных ситуаций.

## 10. Упражнение «Наши интерпретации».

Предложите учащимся схему, которая работает на всех видах отношений:  
ФАКТ            ИНТЕРПРЕТАЦИЯ            ЧУВСТВА            ПОВЕДЕНИЕ.  
Педагог-психолог: Схема хороша тем, что в любой точке ее можно разорвать и пустить по другому пути. Факт - это стакан воды без цвета и запаха. То, что мы добавляем - лекарство или яд - это наши интерпретации. Поэтому самый главный навык, который должен быть сформирован у человека, - навык

отличать факты от интерпретации. Навык 2 - приучить себя задавать вопрос: «А как еще можно к этому относиться? Что еще это может значить?» Навык 3 - здоровая личность может регулировать интенсивность чувств и то время, которое эти чувства владеют над ним, то есть как долго и как сильно вы хотите это переживать - час, вечер или год. Навык 4 - развивать у себя поведенческую гибкость.

Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждой группе выдайте бланк, где предложены различные факты - ситуации. Задача - рассмотреть предложенные ситуации по схеме, сделав как можно больше вариантов развития дальнейших событий.

#### 11. Упражнение «Круг доверия».

Участники стоят в тесном кругу. Один человек встает в центре круга и закрывает глаза. Остальные вытягивают слегка согнутые руки вперед и начинают его раскачивать. Стоящему в центре необходимо расслабиться и довериться группе. Желательно, чтобы каждый участник побывал в центре круга. В ходе обсуждения попросите учащихся поделиться ощущениями от упражнения, как они себя чувствовали в той и другой роли. Рефлексия.

#### 12. Упражнение «Критика и поддержка».

Вариант А. Два добровольца выходят за дверь. Там они решают, на какую тему будут говорить, их мнения не должны совпадать. Ведущий в это время инструктирует группу. Участники возвращаются, начинается дискуссия. Согласно договоренности группа сначала поддерживает одного участника, критикуя в это время другого, а затем по команде ведущего наоборот. Вариант Б. Предложите желающему выполнить сложное задание, например, прыгать на одной ноге, одновременно подкидывая и ловя мяч. Группа сначала должна горячо поддерживать участника: «Молодец! У тебя здорово получается!» и т. п., а при повторном выполнении, наоборот, выразить сомнение в его возможностях: «Ничего ты не сможешь! Все равно у тебя ничего не получится!» и т. п.

Дискуссия. Вопросы для обсуждения:

- Всегда ли поддержка помогает, а критика мешает? Бывают ли ситуации, когда критика помогает исправить ошибки и чего-то достичь?
- Почему люди скупаются на поддержку?
  
- В чем разница между поддержкой, комплиментом и похвалой?

- В чем разница между нормативной критикой и унижением человека (обзывание, насмешки, сарказм и т.д.)?

### 13. Упражнение «Красный карандаш».

Участники делятся на пары. Один из пары вспоминает случай, когда он совершил ошибку, поступил неправильно. Второй критикует его, дает реакцию «красного карандаша». Затем рассказ повторяется, но участники уже оказывают друг другу поддержку. В ходе рефлексии попросите учащихся сравнить свои ощущения при критике и поддержке.

### 14. Упражнение «Как лучше поддерживать?»

Участники делятся на группы по 4-5 человек и придумывают как можно больше видов поддержки. После этого все собираются в круг и делятся своими вариантами.

15. Упражнение «Кому я могу оказать поддержку и у кого ее получить»  
Предложите учащимся индивидуально записать в один столбик тех людей, кому они могут оказать поддержку, в другой - у кого могут ее получить. Если учащиеся не назовут различные городские психологические службы, которые могут помочь в трудную минуту, напомните о них и раздайте распечатки с адресами и телефонами этих служб. Рефлексия

### 16. Групповое обсуждение «Жизненный успех».

Педагог-психолог: Иногда говорят: «везунчик», «счастливчик», «родился в рубашке». Откуда берутся «успешные» люди? Природа? Судьба? Дано свыше? Или результат усилий самого человека? Во время обсуждения внимательно слушайте учащихся, руководите разговором, приводите примеры «везунчиков», потерпевших жизненный крах, а также «успешных» людей, с которыми судьба обошлась жестоко: слепоглухонемая Ольга Скороходова, Валентин Дикуль, Милтон Эриксон и др. Как они сумели добиться успеха наперекор судьбе? Вывод: на каждом жизненном этапе будут определенные трудности, но побеждает в жизни лишь тот, кто сумеет их преодолеть.

### 17. Упражнение «Три на три» (по Е.В. Емельяновой).

Участники объединяются в группы по 3-4 человека. Каждой группе выдайте по три карточки с описаниями жизненных ситуаций, которые обычно вызывают неприятные переживания. Задача - найти три положительные и три отрицательные стороны в каждой из трех ситуаций. Например:

- Я весь вечер провел в одиночестве, и это плохо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...

• Я весь вечер провел в одиночестве, и это хорошо, так как: 1)...; 2)...; 3).... После выполнения задания представители каждой группы зачитывают свои варианты ответов. В ходе обсуждения попросите учащихся рассказать, чему их научило это упражнение, какие аргументы давались легче - положительные или негативные и почему. Вывод. Любые события в жизни не являются ни плохими, ни хорошими - все зависит от того, как мы к ним относимся. Самая распространенная ошибка людей - относиться к событиям плохо только потому, что наши ожидания не оправдались. На самом деле, если немного подумать, многие события могут оказаться не такими уж плохими. А иногда они спасают нас от чего-то худшего.

#### 18. Упражнение «Поиск позитивного» (по Е.В. Емельяновой).

Часто, когда у человека возникает трудная ситуация, он думает, что из нее нет выхода, и опускает руки. И он действительно становится беспомощным. На самом деле у человека всегда есть выбор. Но не всегда человек может увидеть в проблеме что-то важное и полезное для себя. Есть несколько приемов, которые помогают найти выход из трудных ситуаций, - это «формулы ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ».

#### **Формулы позитивного мышления (по Е.В. Емельяновой)**

Формула 1. «Театр в табакерке». Представьте себе, что вы смотрите сверху спектакль, в котором показаны вы, ваша проблема, люди, которые вас окружают. Как все это выглядит?

Формула 2. «Вторая сторона медали». Медаль не может быть односторонней. Там, где есть плохое, обязательно должно быть хорошее. Что бы это могло быть? Что есть хорошего в вашем положении?

Формула 3. «Проблема как друг». Если бы данная проблема была вашим другом, что бы она сказала вам? Чему она хочет вас научить? Для чего она появилась в вашей жизни?

Формула 4. «Совет другу». Если бы такая проблема была не у вас, а у вашего друга, что бы вы посоветовали ему? Какие рекомендации могли бы дать? Как ему лучше разрешить проблему?

Формула 5. «Незамеченный ресурс». На вашем месте многие люди оказались в гораздо худшем положении. Как вы сумели удержаться на таком

уровне? Что помогло вам: какие ваши качества, люди и обстоятельства?  
Формула 6. «Маленькие кирпичики большой стены». Если мы захотим перепрыгнуть через большую стену, то, скорее всего, разобьемся, а стена так и останется на месте. Если каждый день отделять от стены по маленькому кирпичику, через некоторое время мы увидим, что от нее не останется и следа. Давайте подумаем, какие три первых кирпичика можно вынуть из этой стены?  
Формула 7. «У камина». Представьте, что прошло какое-то время, и все, что происходит сейчас, оказалось далеко позади. И вот вы сидите у камина рядом с близкими людьми и рассказываете о произошедшей когда-то с вами ситуации и о том, как сумели из нее выйти. Расскажите эту историю прямо сейчас.

Попросите учащихся разбиться на пары, раздайте листы с формулами позитивного мышления. Один из участников рассказывает о своей проблеме и с помощью партнера, используя формулы, рассматривает возможные выходы. По сигналу участники меняются ролями. В ходе обсуждения предложите учащимся поделиться, получилось ли взглянуть на проблему с другой стороны и какая формула помогла им больше всего.

19. Упражнение «Жертва и ответственность» (ролевая игра по Е.В. Емельяновой).

Цели: научить отличать позицию жертвы от позиции ответственности.

Для начала попросите учащихся ответить на вопрос: «Чем отличается ответственный человек от человека, который занимает позицию жертвы?» Главное отличие - ответственный человек думает о том, как разрешить трудную ситуацию, а человек-жертва всех обвиняет в своих бедах. Затем предложите разделить на пары, в которых каждый должен описать какую-то историю из своей жизни сначала с позиции жертвы, а потом с позиции ответственного человека. Для примера расскажите свою историю, используя эти позиции. Рефлексия упражнения. Попросите участников поделиться чувствами, которые они испытывали в каждой из этих ролей. Вывод. Когда мы чувствуем себя жертвой, многие ситуации кажутся нам безвыходными. Мы ждем, что кто-то решит нашу проблему, и обвиняем окружающих, если никто не хочет это делать за нас. Но вот в чем парадокс:

если мы выбираем позицию жертвы, то это означает, что мы сами создали себе такую жизнь. Получается, что как бы мы ни избегали ответственности, она все равно ложится на нас.

## 20. «Повышение творческой активности» (по Д.Скотту)

Это упражнение еще называют «Мозговым штурмом».

*Шаг 1.* Записываем идеи и решения проблемы – без особых раздумий взять лист бумаги и написать первые, которые пришли Вам в голову решения данной проблемы. Это необходимо для того, чтобы исключить все Ваши возможные страхи и переживания за последующую неудачу, исключить все «тормоза» и влияние механизмов Вашего сознания, которые могут, а самое страшное, что наверняка возникнут при длительных размышлениях.

*Шаг 2.* Самооценка решений – это критико-аналитическая часть упражнения, которая позволит выявить годные и непригодные решения. Оценивать свои решения нужно по 5-ти бальной системе, от большего разумного и верного решения (оценка «5»), к самому нецелесообразному (оценка «2»).

*Шаг 3.* Отбор лучшего решения – это может быть один самый подходящий вариант, а может быть комбинация из нескольких, которые приведут к положительному решению проблемы.

## 21. «Коррекция негативного поведения путем самоанализа» (по Д.Рейуртеру).

Лучше подходит для проведения индивидуальных занятий.

**Быть безучастным сторонним наблюдателем** – это главное условие при выполнении данного упражнения. Вы должны прислушиваться, концентрировать свое внимание, осознавать свои чувства, прочувствовать их и запомнить, но при этом ничего не менять. Делаются подобные упражнения уединенно, чтобы Вам не мешали и не отвлекали.

*Шаг 1.* Концентрируемся на своем физическом теле:

- Неважно, сидите ли Вы, лежите или стоите, обратите внимание на то как расположены ноги, руки, опущена или закинута голова, сгорблена ли спина и т.п.;
- Сконцентрируйтесь на том, где сейчас Вам больно или чувствуется напряжение и т.п.;
- Прислушиваемся к дыханию и сердцебиению.

Внушите себе: «Это мое тело, но я не есть тело».

*Шаг 2.* Концентрируемся на своих чувствах:

- Прислушиваемся к своим чувствам, которые Вы сейчас испытываете;
- Найдите и отделите у этих чувств положительную сторону от отрицательной.

Внушите себе: «Это мои чувства, но я не есть эти чувства».

**Шаг 3.** Концентрируемся на своих желаниях:

- Перечислите имеющиеся желания и стремления, если они есть у Вас;
- Не задумываясь над их важностью и не ставя приоритетов перечисляйте их одним за другим.

Внушите себе: «Это мои желания, но я не есть эти желания».

**Шаг 4.** Концентрируемся на своих мыслях:

- Поймите мысль, которую Вы сейчас думаете. Даже если Вы думаете, что у Вас в данный момент времени нет никаких мыслей – это и есть мысль и за ней нужно понаблюдать;
- Если мыслей много, то понаблюдайте как одна мысль сменяет другую. Совсем не важно правильны ли они и рациональные, просто сконцентрируйтесь на них.

Внушите себе: «Это мои мысли, но я не есть эти мысли».

Подобное упражнение «Самокоррекции» относится к техникам психосинтеза и позволит понаблюдать и увидеть свое тело, чувства, желания и мысли как бы со стороны.