

Министерство труда и социальной поддержки населения Ярославской области

УСПЕШНЫЕ ПРАКТИКИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГОВ СОЦИОЗАЩИТНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

*Сборник материалов по работе психолога
в учреждении социального обслуживания*

Автор-составитель: Федорова П.С.



Ярославль

2025

УДК 364.046.6

ББК 60.99

У 65

**У 65 УСПЕШНЫЕ ПРАКТИКИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГОВ
СОЦИОЗАЩИТНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ** / под науч.
ред. Федоровой П.С. / Сборник материалов по работе психолога в учреждении
социального обслуживания – Ярославль, 2025. – 116 с.

В данном пособии рассматриваются успешные практики в деятельности психолога социозащитных учреждений Ярославской области.

Методическое пособие предназначено для специалистов социозащитных учреждений, психологов, социальных работников, специалистов по социальной работе, а также для студентов бакалавриата, обучающихся по направлениям подготовки «Психология» «Социальная работа».

УДК 364.046.6

ББК 60.99

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	4
Антонова Т.Н. Музыкаотерапия для наших душ	5
Антонова Т.Н. Роль Мотивации в жизни и реабилитации пожилых клиентов	9
Давтян А.В. Коррекционно-развивающая программа тренинговых занятий для коррекции агрессивного поведения у детей и подростков «Усмири дракона»	11
Давтян А.В. Коррекционно-развивающая инновационная технология (программа) для тренинговых и индивидуальных занятий, направленная на снижение уровня тревожности у младших школьников (6-12 лет) – «Лучик света»	23
Давтян А.В. Программа тренинговых занятий «Наука семейного счастья» (Коррекционно-развивающий тренинг для многодетных семей)	33
Давтян А.В. Коррекционно-развивающая программа, коррекция страхов и тревожности у детей младшего школьного возраста «Копилка настроений»	45
Корнеева В.В. Использование метафорических ассоциативных карт в работе психолога психоневрологического интерната	60
Кочеткова Р.Г. Огонь, который невозможно потушить (Из опыта реализации внутрифирменного обучения по направлению «Профилактика эмоционального выгорания специалистов СРЦ»)	64
Назарова Е.М. Направления работы педагога-психолога социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних (На примере ГКУ СО ЯО Социально-реабилитационный центр «Медвежонок»)	77
Петрова Е.И. Психологическое сопровождение воспитанников (Из опыта работы педагога-психолога отделения семейно-воспитательных групп)	82
Пышкина Е.Б. Польза рисования манкой	89
Смирнова О.Ю. Использование упражнения «Семья в образах сказочных героев» при подготовке семьи к процедуре медиации в условиях социально-реабилитационного центра	93
Уварова Е.А. Практика Применения мотивационного интервью в работе с детьми и подростками с девиантным поведением (аддикции, асоциальное поведение, агрессия, аутоагрессия)	96
Федорова П.В. «Использование педагогом-психологом метафорических карт (Визуальных образов) для установления контакта с подростком в ходе первичной консультации»	106
Федорова П.С. Социально-психологические аспекты создания реабилитационного пространства для лиц с тяжелыми ментальными нарушениями на базе стационарного учреждения социального обслуживания	109
Хазова Д.К. Особенности работы педагога-психолога в стационарном отделении СРЦ с родителями несовершеннолетних	113

ПРЕДИСЛОВИЕ

Работа психолога в учреждении социального обслуживания – это вызов и проверка на прочность, ведь содержание федеральных государственных стандартов подготовки в вузах по направлению психология не отражает специфику деятельности специалиста. С 1 сентября 2024 года вступил в силу обновленный профессиональный стандарт «Психолога в социальной сфере». Несмотря на внесенные изменения, документ нуждается в доработке, так как не отражается в полной мере специфику профессиональной деятельности психолога как минимум в сфере социального обслуживания. С каждым днем спектр задач, решаемых психологами в социальной сфере, не просто увеличивается, а качественно изменяется. В связи с этим надо уже сегодня, основываясь на современных реалиях, смотреть на шаг вперед, проектируя будущие профессиональные компетенции специалиста.

Психолог социозащитного учреждения работает с пожилыми людьми и людьми с инвалидностью, с детьми и их родителями, с теми, кто попал в трудную жизненную ситуацию, и с теми, кто имеет психические нарушения. К целевой аудитории в последнее время добавились семьи военнослужащих, участвующих в специальной военной операции, и сами мобилизованные. Спектр решаемых психологами задач тоже широк: психологическая профилактика, психологическое просвещение, психологическая диагностика, психологическая коррекция, проведение коррекционно-развивающей работы, социально-психологический патронаж и так далее. В большинстве случаев это не разовые мероприятия, а социально-психологическое сопровождение клиентов, психологическая помощь не в решении конкретной проблемы человека, а разработка и реализация индивидуальной программы по нормализации его жизни и создания психологически безопасной для него среды жизнедеятельности. К предоставлению социальных услуг добавляется большой спектр реабилитационных, в которых главная цель специалиста – максимально восстановить или компенсировать нарушенные или утраченные функции человека, повысить его реабилитационный потенциал и адаптировать к нормальной жизни. Кроме того, психолог в учреждении социального обслуживания работает с сотрудниками, которые тоже нуждаются в профессиональной психологической помощи: профессиональное выгорание, клиентоориентированность, работа в команде и т.д. И для того, чтобы успешно справляться с повседневными профессиональными задачами, специалисту важно не ограничиваться знаниями, полученными в рамках базового образования. Необходимо находится в режиме «непрерывного образования и самообразования», расширяя свои компетенции не только непосредственно по профилю своей деятельности, но и в смежных отраслях (здравоохранение, образование, юриспруденция и т.д.). Ведь не только психология идет вперед, но и социально-политическая ситуация в стране и в мире отличается непредсказуемостью. Но в любом случае, какая бы задача не стояла перед психологом, главное, не уйти в процесс, не проводить «мероприятия ради мероприятий», а четко ставить цель и измерять результат, чтобы получить объективную оценку эффективности своей работы. У человека, с которым мы работаем, должны быть значимые изменения, а не только «удовлетворенность от услуги и отсутствие жалоб». Результат работы психолога часто не виден, а эффект может носить отсроченный характер, но «здесь и теперь» тоже можно найти маркеры, дающие нам обратную связь.

Именно достигнутый результат, собственная удовлетворенность от проделанной работы и удовлетворенность клиента являются лучшими мотиваторами к развитию в профессиональной сфере и профилактикой профессионального выгорания.

МУЗЫКОТЕРАПИЯ ДЛЯ НАШИХ ДУШ

Такой метод лечения, как музыкотерапия, применяется во всем мире уже довольно давно. Возможно, вы удивитесь, но музыкотерапия – это прекрасный способ избавиться не только от душевных переживаний, но и от многих физических недугов. Итак, как действует музыкотерапия, и кому она может помочь? Рассмотрим эту тему подробнее.

Что такое музыкотерапия? Музыкотерапия подразумевает прослушивание определенных композиций, пение, игру на музыкальных инструментах.

Происходит это в индивидуальном порядке или группой людей. Музыка может звучать фоном в комбинации с несколькими другими коррекционными приемами, увеличивающими эффективность воздействия. Метод применяют для устранения разных эмоциональных отклонений и при коррекции некоторых страхов. Замечено положительное влияние музыки при лечении некоторых серьезных болезней.

О терапии музыкой известно уже несколько столетий. Еще во времена Пифагора, Платона и Аристотеля упоминалось о целебном воздействии музыки. Авиценна – знаменитый врач, применял музыку в лечении заболеваний нервной системы. В современном мире первые серьезные упоминания об использовании музыкотерапии датируются XIX веком, когда французский врач Эскироль начал внедрять прослушивание музыки в психиатрических лечебницах. Тогда доктор опирался лишь на собственную интуицию, но впоследствии терапия получила весомые научные обоснования. В настоящее время она активно используется в психиатрии и прочих сферах.

Замечены и положительные моменты при лечении болезней сердца, язвы, бронхита, проблем мочеполовой системы, гастрита. Это особенно полезная информация для пациентов, страдающих аллергией на необходимые лекарственные препараты. Музыкотерапия, в отличие от большинства прочих методов лечения, вполне допускает самолечение. Имеются даже специальные сборники, объединенные в отдельные коллекции, и способствующие лечению определенных недугов. Музыкотерапией нельзя полностью заменить необходимое лечение, но с ней можно снизить дозы принимаемых лекарств и достичь эффекта обезболивания. В целом, курс коррекции с помощью такой терапии может включить в себя следующие цели:

- Эмоциональная разрядка.
- Регулирование эмоционального состояния.
- Борьба с личными неурядицами.
- Уменьшение уровня стресса.

И все-таки основная цель музыки – раскрытие каналов для выхода накопившихся эмоций. Это помогает в ситуациях, когда есть страхи, тревожные мысли и другие механизмы, блокирующие естественный ход эмоциональных переживаний.

В нашем доме-интернате используются 2 вида музыкотерапии: активная и рецептивная.

- Активная. Человек сам создает мелодию, играя на инструментах, занимаясь пением или отбивая ритм.
- Рецептивная. Человек пассивно слушает музыкальное произведение или его отдельные моменты.



На фото: выступление группы «Веселушки»

Понятно, что рецептивный вид чаще всего используется в учреждении. Однако и активный вид также применяется. Так, в кабинете психолога стоит синтезатор, на котором можно играть. Однако клиентов, знающих музыкальную грамоту немного, то есть играть на фортепиано (а синтезатор использует фортепианную клавиатуру) могут только 2 человека. Но желающие могут попробовать свои силы в игре на инструменте (одну-две простенькие композиции).



На фото: песни на свежем воздухе в сопровождении ударных музыкальных инструментов

С недавних пор появились музыкальные инструменты, игре на которых учиться не надо: бубен, трещотка, глюкофон и калимба. Если бубен и трещотка известны всем, то два других еще малоизвестные инструменты

Калимба – африканский ударный щипковый музыкальный инструмент класса ламеллафонов или щипковых идиофонов. Распространён в Центральной и Южной Африке и на острове Мадагаскар.



На фото: получатель социальных услуг играет на калимбе

Народы Африки считают ее национальным инструментом и постоянно используют в своей культуре, воспринимая ее в том числе как символ своей этнической принадлежности. В переводе с местного африканского диалекта, название инструмента означает «маленькая музыка».

Глюкофон – это тональный лепестковый барабан, обладающий расслабляющим, обволакивающим и мягким звучанием. Инструмент часто используется в практиках медитации и йоги для лёгкого и ненавязчивого музыкального сопровождения.



На фото: получатель социальных услуг играет на глюкофоне

Первые видеозаписи с глюкофоном появляются в 2005-2007 годах, когда популярный перкуссионист Felle Vega презентовал первый прототип под названием «Tambiro». Это был обычный пропановый баллон с лепестками-прорезями на боках. Позже инструмент стали

делать на торцах баллона. Ноты на глюккофоне зачастую подобраны так, что сфальшивить невозможно – любая последовательность нот звучит гармонично.

То есть на этих инструментах может играть любой человек. Этот активный вид музыкотерапии также приносит человеку душевное спокойствие, расслабление. В этом убедились наши клиенты – Ю.Н. Антропов, В.В. Малков и другие. Правда, и к этим инструментам нужно приноровиться, понять, как извлекается звук, но в остальном – это очень удобные инструменты.

Еще одним видом музыкальной терапии является вокалотерапия.

Вокалотерапия – превосходный метод для развития основных музыкальных способностей, чувства ритма, музыкально-слуховых представлений дикции, музыкального слуха, дыхания, памяти, развития самооценки и уверенности в себе. В голосе отображаются все чувства и эмоции и главным образом проявляются в искусстве пения. С помощью пения во всем мире продуктивно лечат, например, детей от заикания. В нашем же случае речь идет о пожилых людях. К сожалению, петь любят не все, некоторые стесняются петь на сцене. Наблюдения над клиентами показали, что пожилые любители вокала испытывают положительные эмоции при пении, некоторый душевный подъем, что важно для повышения самооценки клиентов, ощущения нужности, когда исполняются песни для зрителей (к праздничным мероприятиям обычно готовится песенная программа совместно с культорганизатором, который составляет сценарий мероприятия, включая литературно-музыкальную композицию).

Хочется отметить, что пожилые люди, не имеющие музыкального образования, с удовольствием исполняют народные песни и песни советских композиторов, которые были им известны с молодости, и без энтузиазма разучивают более современные песни. Во-первых, выучить что-то новое им трудно, так как память уже подводит. Во-вторых, ощущается определенное негативное отношение к современной поп-музыке. Однако песни, например, Шамана с патриотическим содержанием воспринимаются хорошо («Встанем», «Я русский» и др.), а также ставшая хитом песня «Матушка земля» в исполнении Татьяны Куртуковой поднимают настроение, наполняют людей гордостью за свою страну, заставляют сердца биться в унисон.

Еще хочется отметить один нюанс. Я говорила об использовании музыкальных инструментов – бубна и трещотки. Как ни странно, но эти ударные инструменты во время исполнения песен почти не используем. Не секрет, что с возрастом распределение внимания (между исполнением песни и игрой на ударных инструментах) затруднено. Человек или поет, или играет. Совместить эти две функции не получается.

Тем не менее, включать ударные музыкальные инструменты, на наш взгляд, можно, если привлекать к этому других клиентов. Одни поют, другие играют. Так и задействовано в мероприятиях будет больше людей, и эмоционально сблизит их, создаст чувство единения, и повысит творческое развитие, и улучшит настроение.

Таким образом, использование музыки, музыкальных инструментов, пения в работе с пожилыми получателями социальных услуг представляется целесообразным, так как все это, воздействуя на людей, влияет на изменение их эмоциональных и физических состояний, создают условия для поднятия и укрепления духа, восстанавливают или формируют навыки позитивного мышления и общения, укрепляют чувства уверенности в себе.

Литература:

1. Музыкотерапия, ее формы, виды, методы проведения. www.defektologia.pro
2. Первакова Е.О., Круглова И.С. Музыка как метод психотерапевтического воздействия. ncdo.ru
3. Методы и приемы музыкотерапии. ncdo.ru

РОЛЬ МОТИВАЦИИ В ЖИЗНИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ПОЖИЛЫХ КЛИЕНТОВ

Что заставляет человека делать что-то, когда его никто не уговаривает? В этом случае мы имеем дело с внутренней мотивацией, которая возникает, когда мотиватором является деятельность, а сам процесс доставляет человеку удовольствие. Тогда как внешняя мотивация – это выполнение каких-либо действий с целью получения вознаграждения.

Еще в I веке до нашей эры римский государственный деятель, философ-стоик и поэт Луций Анней Сенека высказал свое мнение: «Одно из условий выздоровления – желание выздороветь». Философ имел в виду именно внутреннюю мотивацию больного человека.

Поэтому значение мотивации трудно переоценить, ведь она, являясь ключевой проблемой психологической науки, «ядром» психологии личности, детерминирует особенности ее активности.

Хотя трактовки данного понятия довольно-таки разные, большинство психологов сходятся в том, что мотивация – это достаточно широкое определение, под которым понимается направленность активности: мотивация побуждает поведение, направляет, организует его, придает ему личностный смысл и значимость.

Мотивация также является неотъемлемой частью работы в реабилитации, то направление, которое помогает человеку двигаться по нужному (для здоровья) пути. Болезнь (а также и пожилой возраст) влияет на жизнь негативно: ограничивает свободу, передвижение, забирает много сил, изменяет поведение и окружающих людей – от отвержения до желания спасти во что бы то ни стало.

Следует помнить, что внутренняя мотивация – это один из важных факторов, определяющих успешность восстановления. А выздоровление – это не только физиологические, но и психологические процессы. Практически у каждого человека имеются свои силы и ресурсы, которые могут прийти на помощь в преодолении болезни. Такие личностные характеристики, как самооценка, самоэффективность, уровень тревожности, осмысленность жизни, уровень оптимизма, акцентуации характера, взаимоотношения с окружением, а также возраст человека могут влиять на мотивацию. Главное – нацеленность на положительный результат.

Что же еще помогает клиенту настроиться на выздоровление, активную жизнь? Очевидно, мотивировать клиента на выздоровление, а также на здоровый образ жизни вообще должны все: медперсонал, массажист, физиотерапевт, психолог, сиделки. Уважительное отношение к личности клиента, его внутреннему состоянию, эмпатическое слушание, выражение сочувствия, раскрытие противоречий, уклонение от пустых и ненужных дискуссий, преодоление сопротивления – все это помогает человеку поверить в свои силы и справиться с трудностями как в лечении, так и в жизни вообще.

Хотелось бы привести примеры положительного влияния мотивации на самочувствие и реабилитацию клиентов после инсультов и других тяжелых недугов.

Наталья Сергеевна П. прибыла в Тутаевский дом-интернат для ветеранов войны и труда 28 марта 2023 года после инсульта (ишемический правосторонний с гемипарезом). Она едва могла сидеть, немного стоять, говорила плохо, разучилась читать. Ее целью в восстановлении стали... две кошки. У женщины нет близких родственников, своей семьи, а кошки заменили ей детей. Хотя соседка и заверила клиентку, что будет ухаживать за животными, Наталья Сергеевна в это не очень верила и сильно переживала за своих питомцев. Эти переживания заставили женщину активно взяться за свое здоровье. Она выполняла все предписания врача, уход за ней был хороший (это очень важный момент, влияющий на появление внутренней мотивации в том числе), с ней занимались также массажист, физиотерапевт.

Задачей психолога было поддерживать клиентку в ее желании, то есть поддерживать мотивацию на выздоровление, веру в свои силы, видеть цель и идти к ней. Женщина стала

быстро идти на поправку, начала ходить, яснее выражаться, стала читать книги (сначала пришлось с помощью персонала вспомнить буквы), и ее перевели из отделения милосердия в отделение активного долголетия, где она смогла также заниматься эрготерапией, вливаться в социокультурную жизнь дома-интерната.

Ее выписали 30 июня 2023 года, через 3 месяца после прибытия в дом-интернат по ее просьбе.

Галина Владимировна Я., 1957 г.р., поступила в дом-интернат 17.03. 2016 года с диагнозом – цереброваскулярное заболевание, ранний восстановительный период ОНМК с правосторонним гемипарезом и гипертонической болезнью. Более 4-х лет Галина Владимировна не вставала с постели, не проявляла никакой активности. У женщины была дочь, которая стала наркоманкой. Галина Владимировна не занималась воспитанием дочери, свою квартиру продала, деньги потратила и перед инсультом жила в монастыре с дочерью. Здесь она стала читать духовную литературу и пересмотрела свою жизнь. Отношение с девочкой были прохладные, поэтому с началом болезни женщина почти потеряла связь с дочерью, которая жила в другом городе. Потом у женщины родилась внучка. Когда через монахинь связь с дочерью (по телефону) была установлена, Галина Владимировна захотела общаться с внучкой, которая родилась глухонемой. В этом она винила себя, свою беспутную жизнь и захотела как-то исправить положение дел. А для этого ей нужно было встать и начать ходить. Постепенно она стала вставать, потом ходить с ходунками, потом с тростью. Еще один момент, повлиявший на мотивацию – влюбленность. За женщиной стал ухаживать пожилой клиент, и она была полна самых радужных надежд. Не оставляла и свое желание наладить контакт с дочерью и внучкой. Она даже стала изучать язык жестов, чтобы разговаривать потом с внучкой. Все это вместе привело к тому, что женщина уже ходила без трости. Ей хотелось, чтобы дочь привезла внучку к ней познакомиться. Это для нее была идея-фикс, поэтому она с рвением стала и дальше изучать язык жестов, старалась больше ходить. Ее кавалер хотел заниматься своим делом в деревне, звал ее замуж, и она была готова связать с ним жизнь. Эти 2 фактора были сильным мотиваторами и привели к тому, что ее физическая реабилитация была такой успешной.

Надежда Александровна И., 1946 г.р. Поступила в Тутаевский дом-интернат 18.04.2023 г. с цереброваскулярным заболеванием и дисциркуляторной энцефалопатией II с когнитивными нарушениями, помещена в отделение милосердия. На тот момент больше лежала, садилась только с помощью сиделок. Наблюдались апатия, сниженный фон настроения, пессимистическое отношение к себе и своему будущему. Но постепенно, благодаря стараниям, уходу и заботе персонала (лечение у врача-терапевта, невролога, физиотерапевта, массажиста, а также работа психолога, культорганизатора – усилия всех специалистов благотворно сказались на состоянии здоровья), апатия стала уходить, настроение улучшалось. Когнитивные способности стали понемногу восстанавливаться, улучшалась память и внимание. Надежда Александровна поставила себе цель: начать самостоятельно ходить, заниматься повседневными делами и процедурами без помощи персонала.

Она замотивировала себя на выздоровление. После всех проведенных лечебных и поддерживающих процедур стала понемногу вставать. Пыталась ходить с помощью приспособлений. Занималась су-джок-терапией, потом стала заниматься на велотренажере. Ее перевели в отделение активного долголетия, где она смогла заниматься и на бизиборде (эрготерапия), трудотерапией (раскрашивание картинок, аппликация, пластилинография), а также работала с нейротренажером, на песочном планшете и др. Выздоровление пошло быстрее.

18.09.2023 года Надежда Александровна смогла вернуться на своих ногах домой, написав предварительно благодарность работникам дома-интерната за помощь в выздоровлении.

Приведенные примеры показывают возможности мотивации. Однако следует отметить и тот факт, что зачастую пожилые клиенты не хотят выздоравливать, как бы парадоксально это ни звучало. Есть такое понятие: условная приятность болезни. То есть незачем вставать и

что-то делать самому, если есть персонал, который по требованию все подаст, принесет, вымоет, оденет, накормит, сменит белье... И человек подспудно не желает от этого избавляться, тем более, что часто клиенту некуда возвращаться: родственники уже списали его со счетов, квартира или дом проданы, сам клиент уже никому не нужен.

Подводя итоги, можно сказать, что мотивационная сфера представляет собой сложное динамическое образование, меняющееся в течение жизни, являющееся важным показателем сложившейся личности, способным влиять на поведение человека, в том числе в ситуации изменяющегося образа жизни при различных заболеваниях и условий проживания. Нужно, конечно, учитывать и факторы, влияющие на темп и полноту восстановления:

- тип инсульта;
- локализацию и величину очага поражения;
- срок начала восстановления;
- проводившееся лечение (в том числе оперативное);
- возраст пациента и хронические заболевания.

При всех равных факторах скорее будет проходить реабилитация того человека, у которого мотивация выше. И в этом большую роль может сыграть психолог.

Давтян А.В.,

психолог МУ КЦСОН «Лада» Борисоглебского муниципального района

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ «УСМИРИ ДРАКОНА»

Коррекционно-развивающая программа, направленная на снижение уровня тревожности и агрессивности, с арт-терапевтическими занятиями, направленное в том числе и на развитие творческого потенциала, укрепления психологического здоровья детей, подростков – освоение навыками и умениями по средствам бесконфликтного общения.

Каждое занятие необходимо начинать с приветствия и заканчивать подведением итогов (резюмирование, где входит рефлексия).

Программу проводит психолог отделения социальной помощи семье и детям МУ КЦСОН «Лада» – Давтян А.В.

Цель программы – снижение агрессивности подростков через развитие коммуникативных навыков, социальной компетентности, рефлексии и позитивных способов действия в различных конфликтных ситуациях.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

В начале занятий проводится первичная диагностика Басса-Дарки или текст по выявлению уровня агрессивности у детей и подростков и проективная методика НЖ. По результатам создается тренинговая группа детей и подростков, которые имеют средние, высокие или повышенные результаты по агрессивности, как черты личности. Им предлагается поучаствовать в тренинговой работе, а в конце проводится вторичная диагностика, которая, как правило, показывает снижение агрессивности и развитие позитивного, толерантного общения; сплочение в группе и поддержка друг друга, налаживание дружеских связей и более спокойное взаимодействие со взрослыми.

Прогнозируемая результативность проекта

- Снижение агрессивности через развитие конструктивных способов разрешения различных жизненных ситуаций,
- Развитие сотрудничества, взаимопомощи и групповой сплочённости,
- Формирование позитивного отношения к себе и окружающим, развитие эмпатии,
- Формирование негативного отношения к сквернословью, агрессивности как качеству личности, проявлениям немотивированной агрессии,

- Повышение самооценки, развитие уверенности в себе,
- Освоение техник саморегуляции и релаксации, проявление навыков культурного поведения в среде сверстников и стремление распространять опыт цивилизованного поведения,
- Расширение словарного запаса.

Актуальность: вхождение детей, подростков и молодежи в общественную жизнь всегда не просто, особенно сложно эти процессы протекают в кризисные времена, когда ломаются старые, но еще не утверждены новые ценности и интересы людей. Условия сегодняшней жизни, острота социально-экономических проблем, резкая имущественная дифференциация, образовавшийся «разрыв» в системе прошлых и новых социальных ценностей и норм, духовный кризис общества объективно стимулируют у подростков трудности в самоопределении, самореализации, рост неуверенности в будущем, социальной апатии и асоциального поведения, рост агрессивных проявлений в поведении подростков. Для многих подростков некоторые их потребности, прежде всего материальные, основанные на ценностных ориентациях, сформированных в условиях изменения их иерархии, не могут удовлетвориться, фрустрируются, а длительная фрустрация – в свою очередь – приводит к агрессии. Наблюдая за поведением подростков и детей в школе, на улице, в общественных местах и в общении друг с другом, можно заметить не только «задиристость» и «драчливость», но и озлобленность, враждебность, неоправданную жестокость и сквернословие. Выяснить причины агрессивного поведения современных подростков, помочь им разобраться в своих проблемах и научить преодолевать ситуативные трудности позитивными способами поведения – задача и родителей, и психологов, и педагогов, и всех значимых для подростка взрослых.

В наше время есть необходимость проведения занятий с подростками по коррекционно-профилактической программе «Усмири дракона», направленной на снижение уровня тревожности и агрессивности, которую может проводить не только социальный психолог, но и классный руководитель, школьный психолог.

Коррекционно-профилактическая программа «Усмири дракона» основывается на программе Н.А. Сакович «Игры в тигры», которая зарекомендовала себя как эффективный метод психологической работы с агрессивными детьми и подростками.

Данная программа реализуется в групповой и индивидуальной форме. Численность группы от 5 до 10 человек, но не должна превышать 10 человек. При создании группы необходимо учитывать личные взаимоотношения детей и их взаимные симпатии. Программа состоит из 10-ти занятий, которые проводятся в группе, 1 раз день для групповых занятий, продолжительность занятий – 30-40 минут, в зависимости от состояния детей и сложности предлагаемых упражнений и индивидуально, по рассмотрению психолога.

Основное содержание групповых занятий составляют игры и психотехнические упражнения, направленные на снижение агрессивности детей и подростков. Необходимым элементом всех занятий является использование психотехник, направленных на развитие групповых структур, поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение подросткового сообщества.

В ходе занятий устанавливаются доброжелательные отношения между участниками группы, что подтверждает итоговая диагностика. На смену агрессивным формам поведения приходит сотрудничество и взаимопомощь, наблюдается предпочтение конструктивных способов разрешения различных ситуаций деструктивным.

Цель: снижение агрессивности подростков через развитие коммуникативных навыков, социальной компетентности, рефлексии и позитивных способов действия в различных конфликтных ситуациях

Задачи: помочь участникам лучше узнать себя, друг друга, способствовать развитию умений работать в группе, развивать коммуникативные умения, закреплять навыки бесконфликтного общения, содействовать снижению вербальной и физической агрессивности, мотивировать подростков к анализу собственных поступков, научить безопасным способам выражения агрессии.

Контингент участников: дети и подростки до 16 лет, склонные к агрессивному поведению, правонарушениям, с высоким уровнем психоэмоционального напряжения и испытывающие трудности общения и социализации.

Ожидаемые результаты: снижение агрессивности через развитие у подростков конструктивных способов разрешения различных жизненных ситуаций, развитие сотрудничества, взаимопомощи и групповой сплоченности, востребованности себя как личности в социуме.

Кратко о внедрении разработки. Данная программа реализуется в МУ КЦСОН «Лада» на протяжении 6 лет с детьми и подростками, склонными к агрессии и правонарушениям. Она зарекомендовала себя как достаточно эффективный инструмент для решения проблем взаимодействия современных подростков друг с другом и со взрослыми. Не морализируя, психолог добивается поставленных целей в игровой ситуации, позволяя чувствовать себя даже самым трудным подросткам, в первую очередь, людьми. В начале и в конце занятий проводится диагностика и делаются выводы о результативности данной работы. Положительная динамика всегда позволяла судить об эффективности программы.

Методы и приемы работы. Активизация групповой и индивидуальной деятельности, методы самовыражения, игровой метод, наглядный метод, метод беседы, тренинг, метод ценностного ориентирования, метод содействия и сотворчества.

Необходимое оборудование: стикеры, фломастеры, карандаши, бейджи, клей, маленькие зеркала, листы бумаги, одноразовая посуда (тарелочки), фрукты, конфеты, шоколад, печенье, мяч для игры, корзинка с игрушками из «киндер-сюрпризов», ватманы, вырезки из журнала для коллажа, воздушные шары разных цветов, нитки, ножницы, темный мешочек или шкатулка, газеты, резиновые коврики, повязки для глаз, очки, ракушки, камешки, мелки, грецкие орехи.

Ход мероприятия

Занятие 1.

Цель: знакомство участников, введение в тренинг и принятие правил группы, создание доброжелательной атмосферы в группе, актуализация образа «Я»

Необходимые материалы: стикеры, фломастеры, карандаши, бейджи, маленькие зеркала, листы бумаги.

Знакомство участников, введение в тренинг и принятие правил группы

Психолог (далее – П:) Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. На тренинге нам представится возможность, обычно недоступная в реальной жизни – выбрать себе имя. Часто бывает, что кому-то не очень нравится имя, данное ему при рождении, кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, некоторым нравится, чтобы их называли сокращенно, например, Макс, Ден. Есть люди, которые любят себя называть, исходя из своих увлечений, интересов.

У вас есть 30 секунд, чтобы придумать себе игровое имя, написать его на бейдже и представить себя группе. Все остальные члены нашей группы в течение всего тренинга будут обращаться к вам только так.

Принятие правил

Прежде чем мы начнем наше общение, нам необходимо принять общие правила работы в группе.

Базовые правила групповой работы

- конфиденциальность (все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно становиться достоянием третьих лиц)
- принцип добровольного участия в группе (члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях)
- доброжелательная, открытая атмосфера (недопустимы агрессивные действия и высказывания по отношению друг к другу)

П: «Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину:

- В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь...

Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

П: Как вы думаете, почему я рассказала эту притчу? (ответы детей)

П: В каждом из нас живут два волка, два дракона, два тигра или кого-то еще, и между ними происходит борьба. Это борьба между обидой и прощением, ненавистью и любовью, агрессивностью и добротой. Важно научиться совершать выбор в пользу светлой, созидающей стороны, научиться кормить «доброго волка».

П: Как выдумаете кормить доброго волка очень трудно? Почему? (ответы детей).

На наших занятиях мы попробуем вместе приучить своего «доброго» волка, дракона или тигра.

Упражнение «Чем мы похожи»

П: Детям предлагается проанализировать и пригласить в центр круга одного из участников на основе какого-либо сходства с собой (цвет одежды, волос, глаз; общие интересы, увлечения). Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Упражнение «Портрет из зазеркалья»

П: 1. Подросткам предлагается посмотреть на себя в зеркало и описать того, кто находится в зазеркалье. Кто это? Что он любит? Чем он отличается от других? Какими чертами обладает? К чему стремится?

2. На листе бумаги нарисовать схематически составленный портрет себя из Зазеркалья и рассказать о нем группе подростков.

3. Обсуждение со всей группой:

- В чем различие между реальным и Зазеркальным портретом?

- Чем мир Зазеркалья отличается от твоего мира реального?

- Что дает человеку путешествие в свое Зазеркалье?

- О чем вы хотели бы спросить зеркало, если оно было бы волшебным?

Рефлексия занятия

- Какие чувства у вас возникли на первом нашем занятии?

- Что вы ожидаете от наших групповых встреч? (можно ответить письменно)

- Какое упражнение вам было интересным и почему?

Занятие 2

Цель: повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы, создание доброжелательной атмосферы в группе, развитие навыков рефлексии и интеграция негативного опыта жизни подростка

Необходимые материалы: цветное и прозрачное стекло (кусочки), пластилин, кусочки обработанных зеркал, клей, цветной картон, одноразовые тарелочки, салфетки, бусинки, бисер и пр.

Упражнение «Молекулы»

П: Детям предлагается по команде ведущего двигаться по комнате как молекулы в хаотичном порядке, а затем по его команде объединиться, в начале по две молекулы, по четыре молекулы, по шесть молекул (количество можно менять произвольно)

Упражнение «Я-зеркало»

П: Детям предлагается ответить на вопрос: Зачем нужны человеку зеркала? (ответы детей)

П: Зеркала могут отражать реальность, наши достоинства и наши недостатки, наши позитивные и негативные чувства. Иногда мы не видим себя со стороны, а зеркала рядом нет...

Давайте сейчас каждый из вас побудет то зеркалом, то реальным человеком (группа делится на пары, и партнеры договариваются, кто из них первым будет зеркалом, а кто реальным человеком).

Задача зеркала не только отражать реальность, но и выражать чувства партнера, меняться в зависимости от ситуации. Задача того, кто играет реальность, - перед зеркалом демонстрировать различные аспекты жизни: человека, его эмоций, чувства, мечты. Парам дается время на проигрывание каждой роли по 5 минут.

Затем идет групповое обсуждение:

- Кем вам было труднее быть – реальным человеком или зеркалом, почему?
- Что отразило ваше зеркало? Какого человека вы увидели в зеркале, он вам понравился?
- Что из того, что вы отражали, хотелось бы изменить, уменьшить или увеличить?
- Является ли человек зеркалом мира, который окружает его, почему?
- Если да, может ли он изменять реальность? Каким образом?

Упражнение «Новая жизнь разбитого зеркала»

П: До сегодняшнего дня считается, что разбить зеркало – это плохая примета. Как вы думаете, почему?

Бывало ли в вашей жизни такое: то что, было ровным и целым, стабильным вдруг разбилось и безвозвратно ушло?

Что вы делали в этой ситуации?

Что необходимо сделать, чтобы начать новую жизнь?

Подросткам предлагается, используя основу (тарелочку, картон, рамочку) создать композицию «Новая жизнь разбитого зеркала». Мозаика может иметь конкретный или абстрактный характер. Затем каждый из участников презентует свою работу, используя короткую придуманную сказку или историю.

В конце делается акцент на то, что ситуация «разбитого зеркала» возникает практически у каждого человека и лучше, если разбивается зеркало, действовать с позитивной точки зрения. Разбилось - ЭТО НА СЧАСТЬЕ!

Рефлексия занятия

- какие новые качества личности вы открыли у себя на сегодняшнем занятии?
- что вы, чувствовали, работая в группе сверстников?
- какое упражнение вам было интересным и почему?
- проявлял ли по отношению к вам кто-нибудь агрессию, раздражение? А вы?

Занятие 3

Цель: повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы, создание доброжелательной атмосферы в группе, развитие коммуникативных навыков и рефлексии, интеграция негативного опыта жизни подростка.

Необходимые материалы: Одноразовая посуда (тарелочки), фрукты, конфеты, шоколад, печенье, сухофрукты, орехи; мяч для игры, презентация «мандал».

Упражнение «Общий ритм»

П: Детям предлагается создать общий ритм хлопков в ладоши. Должно создаться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек. Хлопки постепенно усложняются с добавлением хлопков по коленям, добавлением звуков.

Упражнение «Комплимент»

П: Подросткам предлагается придумать комплименты друг другу (человеческие качества, внешность, достижения, интересы). По кругу передается мяч, и каждый говорит комплимент своему соседу. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

П: «В традициях тибетских монахов часто встречается волшебный круг – мандала, который гармонизирует внутреннее состояние человека». Рассказ иллюстрируется фотографиями или презентацией различных мандал. Акцент делается на то, как важно человеку быть спокойным, доброжелательным и толерантным для внутренней гармонии и

счастья. Подросткам предлагается поработать над своим дыханием для восстановления сил и снятия тревожности или раздражения.

Упражнение «Снежинка»

II: Представьте, что к вам на ладошку прилетела снежинка, вздохните и задержите дыхание, чтобы она не растаяла. А теперь выдохните и отпустите снежинку (вдох делается на 4 счета, выдох делается на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета).

Упражнение «Вкусная мандала»

Затем подросткам предлагается, используя различные продукты, создать свою мандалу. Она отличается от тибетской тем, что впоследствии ее можно съесть, поэтому необходимо создать вкусную мандалу. Дети используют то, что любят и что может гармонизировать их состояние, «подпитать» светлую сторону личности, то, чем можно поделиться с другими. Создание мандалы сопровождается спокойной музыкой.

Каждая группа подростков должна придумать название своей мандале и презентовать ее.

Фотографирование мандал.

Поедание мандал совместно с другими группами – угощение тех, кого хочется «подпитать».

Рефлексия занятия

- Какие чувства вы испытывали при создании своей мандалы?
- Что понравилось в работе ваших соседей?
- Что создает гармонию вашего внутреннего мира?
- Когда вы бываете миролюбивы и доброжелательны с другими?
- Что помогало и что мешало работать группам в процессе игры?
- Какие новые качества личности вы открыли у себя и участников группы на сегодняшнем занятии?
- Какие эмоции вы получили сегодня от общей работы? Почему?

Занятие 4

Цель: повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы, создание доброжелательной атмосферы в группе, развитие коммуникативных навыков и рефлексии, содействие снижению агрессивности

Необходимые материалы: мяч для игры, корзинка с игрушками из «киндер-сюрпризов», ватманы, вырезки из журнала для коллажа, фломастеры, карандаши.

Упражнение «Лукошко»

II: Подросткам предлагается выбрать игрушку из общей корзинки ведущего, которая отражает внутреннее состояние подростка или просто похожа на него внешне. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому представить свою игрушку: «Мне кажется, что мы похожи с этой игрушкой тем, что ...».

Упражнение «Примерим костюм»

II: «Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте сегодня поговорим о паре противоположностей: агрессивность-доброжелательность. Перед вами листы ватмана. Помогая друг другу, давайте обведем два силуэта подростка. Один силуэт с помощью коллажа мы оденем в агрессивный костюм, а второй в добрый костюм»

Рефлексия занятия

- Что было самым сложным в этой работе?
- Для чего миру нужны различные противоположности и что они дают нам?
- Что происходит с человеком, если в нем только одна сторона?
- Есть ли символы, которые объединяют обе стороны?
- Как агрессивному человеку научиться быть более доброжелательным?
- Какие чувства вы испытали в сегодняшней групповой работе?
- Какие новые качества личности вы открыли у участников группы и у себя на сегодняшнем занятии?
- Одним словом опишите ваше состояние после занятия.

Занятие 5

Цель: повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы, создание доброжелательной атмосферы в группе, развитие коммуникативных навыков и рефлексии, содействие снижению агрессивности и закрепление навыков бесконфликтного общения.

Необходимые материалы: мяч для игры, проволока различных цветов и жесткости

Упражнение «Я – это ты»

П: Подросткам предлагается разбиться на пары и за 2 минуты узнать как можно больше друг о друге (возраст, интересы, увлечения, членов семьи). Затем, от лица своего партнера подробно рассказать присутствующим о себе и ответить без помощи своего партнера на все вопросы группы.

Упражнение «Проволочный человечек»

П: 1. Подросткам предлагается из проволоки сделать фигуру человека.

Затем проводится обсуждение:

- Что отражает мой проволочный человек?
- Что я чувствовал, когда мной манипулировали?
- Что мне больше всего хотелось сделать в этот момент?
- Что такое самоуправление и самоконтроль? Что необходимо человеку, чтобы управлять собой?

Рефлексия занятия

- Какие чувства вы испытали в работе с таким необычным материалом?
- Что было самым сложным в групповой работе?
- Какие новые качества личности вы открыли у себя на сегодняшнем занятии?

Занятие 6

Цель: развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности, рефлексии, творческого мышления; содействие снижению агрессивности и закрепление навыков бесконфликтного общения.

Необходимые материалы: мяч для игры, воздушные шары разных цветов, нитки, ножницы, фломастеры, карандаши, бумага, фигурки игрушек из «киндер-сюрпризов», темный мешочек, газеты.

Упражнение «Чудесный мешочек»

П: Одному (2-3) из подростков предлагается на ощупь определить какой предмет находится в чудесном мешочке, и, не называя его рассказать окружающим как можно подробнее, что это за предмет. Остальные члены группы, молча должны нарисовать на своем листе описываемый предмет.

После выполнения задания, участники группы сверяют рисунок с подлинником.

Упражнение «Создание монстра»

- Что вы сейчас чувствуете?
- Что делает монстра монстром и можно ли справиться с ним? Какими способами?
- Бывает ли у вас такое ощущение, что у вас внутри живет монстр? Как с ним можно справиться? А что будет, если «внутренний монстр» победит вас, а не вы его?
- Сейчас, как опытные победители чудовищ, дайте совет соседу справа, если в нем просыпается злость, агрессия, готовая поглотить не только его, но и всех вокруг, что ему сделать?

Рефлексия занятия

- Какие чувства вы испытывали на сегодняшнем занятии?
- Какие приемы вы можете взять для себя из нашего занятия для умирения своего агрессивного «монстра»?
- Какие новые качества личности вы открыли у себя на сегодняшнем занятии?

Упражнение «Выпустить пар»

П: Подросткам по очереди предлагается попробовать сказать остальным участникам группы, на что они сердятся на них или недовольны ими: мне обидно, когда..., мне не нравится, если...

Остальные, пока кто-то говорит, только слушают, не возражая.

Когда круг «выпускания пара» завершится, подростки, которые не согласны с замечаниями, могут высказаться.

Рефлексия занятия

Обсуждение:

- Трудно ли было открыто предъявить претензии своим сверстникам?
- Что вы почувствовали после этого?
- Готовы ли вы изменить в себе то, что не нравится другим в вас?

Занятие 7.

Цель: развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности рефлексии, творческого мышления; содействие снижению агрессивности.

Необходимые материалы: воздушные шары разных цветов, нитки, ножницы, фломастеры, карандаши, краски, кисточки.

Упражнение «Волшебные палочки»

П: Подросткам предлагается взять в руки карандаш, встать в пару и коснуться только указательными пальцами до карандаша своего соседа, который, в свою очередь держит карандаш тоже указательным пальцем, действуя «в связке». Затем пары пробуют, держа карандаши только кончиками указательных пальцев, вместе присесть, наклониться вправо, влево. Аналогичное упражнение необходимо предложить четверкам, шестеркам и всей группе.

Упражнение «Какой Я»

П: Подросткам предлагается на листе бумаги, который разделен на четыре части, ответить на вопросы:

Какой «Я» в глазах близких людей (родителей)?

Какой «Я» по мнению друзей?

Какой «Я» по мнению самого себя?

Затем, подписанный листок передается соседу справа, и каждый участник группы пишет какой это человек, по мнению членов всей тренинговой группы. Листок проходит по всему кругу и возвращается к владельцу, который самостоятельно анализирует, какой он в глазах других людей.

Обсуждение:

- Удалось ли вам узнать что-то новое о себе в задании «Какой Я»?
- Совпадают ли ваши представления о себе, с представлениями о вас других?
- Что меняется в нашей группе в процессе работы?
- Какие новые качества личности вы проявляете в группе?
- Что это дает вам и группе?

Упражнение «Музыка шаров»

П: Участникам предлагается надуть свой воздушный шар и попытаться, выпуская из него воздух, издавать различные звуки. Около пяти минут необходимо дать для репетиции «оркестра воздушных шаров» (можно использовать сотовые телефоны).

Необходимо разъяснить подросткам, что задача музыки шаров – усилить некоторые моменты музыкального фрагмента, а не забить его. Важно внимательно слушать музыку и добавлять звук там, где, на их взгляд, это необходимо.

- Какие чувства вы испытывали, когда играли музыку на воздушных шарах?
- Изменилось ли ваше состояние, когда вы начали рисование музыки?
- Как вы думаете, что позитивно влияет на наше настроение и чувства?

Рефлексия занятия

- Что было самым сложным в сегодняшней групповой работе?
- Какие новые качества личности вы открыли у себя и у участников группы на сегодняшнем занятии?
- Назовите, одним словом ваше состояние после занятия.

Занятие 8

Цель: развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности, рефлексии; содействие снижению агрессивности и закрепление безопасных способов выражения агрессивности

Необходимые материалы: воздушные шары разных цветов, нитки, ножницы.

Упражнение «Сиамские близнецы»

П: Подросткам предлагается проанализировать слова «Люди становятся одиноки, если вместо мостов, они строят стены» (С. Лец)

Затем им предлагается разделить на пары и завязать платком или шарфом руки стоящих рядом в паре – (правую и левую), взять один фломастер на двоих и нарисовать общий рисунок на бумаге. Тему рисунка выбирает ведущий. Помогать развязанными руками нельзя. После выполнения общего рисунка пары представляют его и поясняют его значение.

Обсуждение:

- Были ли споры или конфликты, когда вы рисовали таким способом?
- Кто взял на себя роль лидера, почему?
- Что необходимо для сотрудничества?
- Вы довольны результатом своей работы в парах?
- Что меняется в нашей группе в процессе работы?
- Какие новые качества личности вы проявляете в группе?
- Что это дает вам и группе?

Упражнение «Неоконченные предложения»

П: Подросткам предлагается по кругу продолжить неоконченные предложения

- Я терпеть не могу, когда...
- Я агрессивный в школе, когда...

Упражнение «Ковер мира»

П: Подросткам предлагается подумать о том, как себя необходимо вести, если конфликт все же возник между людьми.

Делается акцент на символический «ковер мира», который может быть у каждого человека внутри, помогая ему снимать напряжение и позитивно разрешать конфликты и ссоры.

П: Этот ковер сегодня мы смастерим совместно. Когда вам будет сложно, вы можете приходить, садиться на него и мирно разрешать все свои проблемы. Если нет возможности привести на «ковер мира» своего соперника, мысленно вспомните о нашем «ковре мира», попробуйте успокоиться, проявить мудрость и терпение и правильное решение обязательно придет в вашу голову. Подросткам предлагается нарисовать на листочке свой «ковер мира» и соединить все части ковра в один большой совместный ковер.

Обсуждение:

- Трудно ли было создавать свой «ковер мира»?
- Довольны ли вы общим «ковром мира»?
- Можно ли реально пользоваться «ковром мира» в конфликтных ситуациях?
- Готовы ли вы к решению проблем бесконфликтным путем?
- Меняются ли ваши отношения с другими людьми после нашей групповой работы?
- Назовите, одним словом ваше состояние после занятия

Упражнение «Рассерженные шарики».

П: Подросткам предлагают выбрать для себя шары и надуть их. При надувании можно предложить им вдохнуть в шар вместе с воздухом свою злость, обиду, гнев и пр. Им предлагается по очереди выпустить часть воздуха из шарика и делается акцент на более безопасное выпускание своего гнева и агрессии, без причинения вреда другим и себе.

Рефлексия занятия

- Какие чувства вы испытывали, когда надували шарики со своей злостью или обидой?
- Какие испытали чувства, когда вы били соперника?
- А когда бил вас соперник, что вы почувствовали?

- Изменилось ли ваше состояние, когда вы просто выпустили часть воздуха, вместе с негативными эмоциями из своих шариков? Почему?

- Что вы можете предложить для себя и других в группе для управления негативными чувствами: гневом, злостью, обидой?

(предложения пишутся на доске)

- Что было самым сложным в сегодняшней групповой работе?

- Что у вас получилось лучше всего на занятии?

- Какие встречались барьеры и трудности?

- Назовите, одним словом ваше состояние после занятия.

Занятие 9

Цель: развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности рефлексии, интеграция «Я-образа» подростка, развитие творческого воображения; содействие снижению агрессивности.

Необходимые материалы: резиновые коврики, бумага, ножницы, журналы, фломастеры, карандаши, краски, кисточки.

Упражнение «Ботинки»

II: Подросткам предлагается снять обувь и сложить ее вместе в общую кучу. Затем, взявшись за руки и, не разнимая рук, обуться. Если круг рвется, задание начинается сначала. В процессе выполнения задания, подростки понимают, что необходимо действовать обдуманно и помогая друг другу.

Обсуждение (в кругу):

- Что помогло вам выполнить упражнение «Ботинки»?

- Что вы испытали, выполняя это задание? Ощутили ли вы поддержку других членов группы?

Упражнение «Маски»

Перед началом работы ведущий рассказывает о символическом значении маски.

II: В русских обрядах маски представляют магическую силу тех зверей, которых они изображают. Африканские маски символизируют какие-либо внутренние качества. В мифическом мире Греции маска символизировала трагическую или комическую природу персонажа в театре. В Италии каждый театральный персонаж имел свою маску и свою функцию. На римских сатурналиях люди обменивались одеждами и масками с целью обмена своими социальными ролями. Оттуда пришли в другие страны карнавалы и маскарады, где маска является непременным атрибутом.

Затем психолог предлагает каждому подростку самому сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его «внутренний мир», характеризовала его.

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

Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и подростки рассказывают о себе от лица своей маски.

Обсуждение:

- Какие чувства вы испытали в сегодняшней групповой работе?

- Что было самым сложным при переходе болота? Кто вам помог в этом? Кому помогали вы?

- Какая маска удивила или понравилась вам, почему?

- Какие трудности были у вас в работе?

- Какие изменения происходят с вами в групповой работе?

Упражнение «Дерево»

II: Подросткам предлагается нарисовать общее дерево, которое диагностирует место каждого подростка в данной группе и является показателем групповой сплоченности. Для этого выкладывается прямоугольник из стандартных листов формата А4 по числу участников группы. Подросткам предлагается подумать, как можно из отдельных листов создать общее дерево группы (Каждый лист нумеруется). Затем подросткам дается время на

мысленное представление общего дерева и выбора того участка дерева, которое он будет рисовать отдельно от всех участников игры. Подростки разбирают свои листы и расходятся по своим рабочим местам. Когда рисунок готов, подростки пробуют сложить листы так, чтобы образовалось одно общее дерево. Группа внимательно рассматривает и оценивает свою коллективную работу.

Рефлексия занятия

Обсуждение (в кругу):

- Были ли споры или конфликты, когда вы выбирали себе место в общем рисунке?
- Вы довольны общим полученным результатом?
- Кто взял на себя роль лидера, почему?
- Что мешало группе создавать «общее дерево»?
- Что необходимо было для сотрудничества?
- Вы довольны результатом своей работы?
- Что было самым сложным в сегодняшней групповой работе?
- Какие новые качества личности вы открыли у себя и у участников группы на сегодняшнем занятии?
- Назовите, одним словом ваше состояние после занятия.

Занятие 10

Цель: развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности рефлексии, интеграция «Я-образа» подростка, развитие творческого воображения; содействие снижению агрессивности.

Необходимые материалы: готовые маски, мебель, ткани.

Упражнение «Путаница»

П: Подросткам предлагается распутать путаницу. Один выходит за дверь. Остальные должны встать в круг и взяться за руки. Когда получится плотное кольцо, необходимо «запутаться», не разжимая рук. Когда «клубок» будет готов, нужно пригласить из-за двери ведущего, который должен «распутать» группу.

Можно провести путаницу еще раз, предложив кому-либо из группы «запутать» всех, а другому ведущему распутать.

Упражнение «Ветер в ивах»

П: Подросткам предлагается образовать тесный круг, соприкасаясь плечами. Один из подростков (по желанию) становится в центре круга, закрывает глаза и падает вперед или назад, задача играющих – не просто подхватить человека, но и осторожно передавать его из рук в руки по кругу.

Проводя игру, психолог должен быть уверен в сплоченности группы и что все ребята адекватно оценивают степень опасности падения. В круге могут быть подростки только по желанию, готовые доверить себя группе.

Обсуждение:

- Какие чувства вы испытали, когда выполняли упражнение «ветер в ивах»?
- Вы смогли полностью доверять группе?

Упражнение «Маски оживают»

П: Подросткам предлагается взять в руки свою маску, которую они изготовили на прошлом занятии и придумать историю, в которой будут задействованы эти маски, а затем проиграть эту историю. В сюжете и драматизации обязательно должны быть задействованы все маски. Время на это задание – 30 минут.

Психолог не помогает подросткам придумывать историю. Они сами должны решить, кто будет сценаристом, кто режиссером, возможно, это будет групповое решение задачи.

Когда история будет готова, можно помочь участникам в случае необходимости организовать пространство, необходимое для драматизации. Репетиции не нужны. Важна спонтанность и импровизация.

Обсуждение:

- Какие чувства, переживания вы испытали в сегодняшней групповой работе?
- Вы были довольны (недовольны) своей ролью в этой истории?

- Какие трудности были у вас в работе?
- Понравился ли вам такой вид работы? Почему?

(Через драматизацию подростки «примеривают» различные маски и роли, получая в психологически защищенной комфортной обстановке тот опыт, который им пригодится в реальной жизни)

- Как вы чувствуешь себя в тренинговой группе?
- Какие изменения происходят с вами в групповой работе?
- Можете ли вы полученный опыт общения в группе использовать в других ситуациях?

Упражнение «Орехи»

Подросткам предлагается выбрать себе из общей корзинки грецкий орех, а потом в течение минуты внимательно рассмотреть и запомнить свой орех (ставить на нем метки и раскалывать нельзя). Через минуту все орехи складываются обратно в пакет. Ведущий их перемешивает, высыпает в центр круга и просит каждого участника найти свой орех. Когда это выполнено, подростки рассказывают, по каким признакам им удалось найти именно свой орех, чем он так отличается от других.

Обсуждение: можно провести аналогию между грецкими орехами и людьми. И те, и другие в куче (или в толпе) на первый взгляд выглядят одинаково, а для того чтобы увидеть особенности, нужно потратить время, приглядеться. О ценности ореха, как правило, судят по тому, что находится у него внутри. Орех может быть очень красивым, но внутри – абсолютно пустым. И наоборот. Так же бывает и с людьми, поэтому не надо судить о человеке по каким-то внешним признакам. У ореха очень жесткая скорлупа, и она нужна ему для того, чтобы защитить нежное ядрышко. Многие люди тоже часто прячутся в скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности, и не сразу открываются другим, для этого им требуется время.

Упражнение «Мои достижения»

II: Подросткам предлагается поделиться теми достижениями, которые они уже смогли осуществить на своей дороге жизни.

- Мне лучше всего удастся...
- У меня хорошо получается...
- Я смог преодолеть...
- Я научился быть...

Завершение тренинговых занятий

II: Вот и подошли к концу наши занятия. Хотелось бы узнать получили ли вы опыт, который поможет вам быть более доброжелательными, терпимыми, спокойными, уверенными и счастливыми людьми. Ответьте на три важных и для себя, и для психолога вопроса:

Мой главный вывод...

Мой главный опыт...

Что я получил для себя...

Упражнение «Пожелание»

II: Предлагает каждому участнику на листочке написать какое-либо пожелание, свернуть листочек и положить в центре комнаты в общую коробку. Когда все участники напишут пожелания, они встают и вынимают для себя одно пожелание, а затем зачитывают их.

В конце можно устроить чаепитие и дополнительный обмен мнениями.

Индикаторы и показатели эффективности инновационной технологии

- повышение уверенности в себе,
- повышение самооценки,
- повышение тактильно-кинестической чувствительности, познавательной активности и мелкой моторики рук,
- повышение уровня развития фантазии, воображения, внимания,
- повышение и обогащение словарного запаса, коммуникативных навыков детей

- повышение самооценки дошкольника,
- воспитание положительных нравственных качеств личности.

Оценка результативности программы – проводится по итогам анкетирования, тестирования, а также по стороннему наблюдению за изменениями в поведении участников.

Литература:

1. Дубровина И. В. Рабочая книга школьного психолога. М., 1999. С. 215-218.
2. Малкина И. Г. Кризисы подросткового возраста. М., 2004. С.99-102.
3. Технологии практического психолога образования. М., 2000. С.188.
4. Сакович Н. А. «Игры в тигры» М., 2006.

Давтян А.В.,

психолог МУ КЦСОН «Лада» Борисоглебского муниципального района

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ (ПРОГРАММА) ДЛЯ ТРЕНИНГОВЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, НАПРАВЛЕННАЯ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ (6-12 ЛЕТ) – «ЛУЧИК СВЕТА»

Коррекционная программа состоит из 11 занятий. Программа рассчитана на 1 встречу в день, с группой из 4-6 человек или индивидуально. Время, затрачиваемое на одно занятие: в начале работы (первые 3-4 занятия) – не более 30 - 40 минут, затем по 40 -50 минут, включая релаксационные упражнения в сенсорной комнате.

Каждое занятие необходимо начинать с приветствия и заканчивать подведением итогов (резюмирование, где входит рефлексия).

Программу проводит – психолог отделения социальной помощи семье и детям МУ КЦСОН «Лада» – Давтян А.В.

Цель программы – выявить индивидуально-типические проявления тревожности у младших школьников, проследить взаимосвязь ее с самооценкой детей, с реальными достижениями ребенка, взаимоотношениями со сверстниками и взрослыми.

Симптомокомплекс «Тревожность»

Тревожность – это состояние нервно-психического напряжения, когда нейтральная ситуация воспринимается как угрожающая. Определенный уровень тревожности необходим для успеха деятельности. Всем известно, как небольшое волнение повышает результативность. Однако, если тревожность становится чрезмерной, она резко препятствует успешности, тормозит деятельность, ухудшает ее результативность.

Наиболее благоприятным для человека является сочетание невысокой тревожности с уверенностью и хорошей результативностью при признании и положительной оценке такой результативности другими людьми. В таких ситуациях человек чувствует себя комфортно, готов на дальнейшие достижения. Повышенная тревожность в сочетании с неуверенностью, сопровождаемая низкой результативностью и отрицательными оценками других, переживается болезненно, особенно в детском возрасте. Преодоление повышенной тревожности выступает в качестве актуальной задачи психокоррекционной работы со стороны учителя и психолога.¹

Критерии определения тревожности у ребенка

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.

Признаки тревожности [Моралов, 1995]:

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 сдерживать 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.

Если у конкретного ребенка есть совпадения по 15-20 пунктам, можно говорить о высокой тревожности [Лютова, 2000].

По видам различают ситуативную и личностную тревожность. Ситуативная тревожность проявляется в конкретной ситуации и связана с оценкой сложности и значимости деятельности, а также реальной и ожидаемой оценкой. Личностная тревожность – устойчивое образование и характеризует особый тип реакций индивида в самых разнообразных ситуациях. Человек с личностной тревожностью будет проявлять ее во многих сферах, особенно там, где необходимо преодолевать трудности (реальные или мнимые). Всякая новая, необычная, соревновательная, оценочная ситуация вызывает тревожность, которая, как правило, оказывает деструктивное влияние на поведение и достижения. В качестве причин тревожности выступают следующие:

- тревожность обусловлена во многом психодинамическими свойствами, чаще тревожность обнаруживают дети с меланхолическим или холерическим типом темперамента;
- тревожность может быть и прижизненным образованием, формироваться под влиянием типа семейного воспитания, характера взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, другими словами, неблагоприятная психологическая атмосфера стимулирует появление неуверенности в себе и тревожности;
- тревогу порождает и собственный опыт неудач, это может приводить к тому, что даже успех ребенок расценивает не как результат собственных действий, а как везение;
- тревожность может возникать и у детей с хорошей результативностью, высоким положением в группе сверстников, здесь тревога обуславливается чрезмерными притязаниями дошкольника и одновременно боязнью оказаться не на высоте собственных требований.

Обозначим некоторые общие пути преодоления тревожности [Моралов, 1995]:

- прежде всего, следует попытаться ликвидировать основные причины возникновения тревожности, т. е. повысить самооценку, вселить уверенность, обучить навыкам общения и взаимодействия с другими, обеспечить условия для высоких результатов деятельности;
- важно обучать детей специальным навыкам саморегуляции, которые помогают справиться с тревожностью;

а) полезно применять рациональную психотерапию, т.е. показать, что тревогу испытывают все люди и дети, что она необходима и помогает справиться с поставленной задачей, поэтому пугаться этого состояния не следует;

б) следует настроить ребенка на определенное эмоциональное состояние перед деятельностью, актуализировать для этого «приятные воспоминания»: «Помнишь, прошлый раз, как у тебя хорошо получилось!»;

в) необходимо специально обучать детей контролю своих жестов, голоса, научить улыбаться для снятия напряжения;

г) медики и психологи рекомендуют учить детей специальному дыханию в ситуации тревоги: вдох вдвое длиннее, чем выход, задержка дыхания;

д) «мысленная тренировка» – научить ребенка мысленно вначале с помощью взрослого проигрывать ситуацию тревоги как после совершенного действия, так и до деятельности;

- в практике коррекционной работы используют и такой прием, как доведение до абсурда: ребенку предлагается сыграть сильный страх, тревогу и т. п.;

- большое значение в работе с тревожными детьми имеет позиция взрослого, его умение подбодрить ребенка, вселить уверенность: вовремя брошенная ободряющая фраза, улыбка, сочувствие, поглаживание по голове, похлопывание по плечу – все это способствует повышению жизненного тонуса, снятию напряжения;

- известно, что для тревожных дошкольников невыносимо ожидание события, какого-то дела, такое ожидание буквально изводит их, поэтому по возможности таких детей нужно избавить от травмирующего ожидания;

- преодолеть тревожность помогают различного рода двигательные упражнения, обучение детей двигательным навыкам, культуре движений, владению своим телом и эмоциями – важный фактор в повышении их уверенности в себе и снятии тревожности;

- недопустимо усиливать тревожность ребенка страхом наказания, как само наказание, кроме наказания огорчением самого взрослого, так и предчувствие и боязнь его должны быть устранены

КОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА, НАПРАВЛЕННАЯ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Диагностический блок.

Цель – выявить индивидуально-типические проявления тревожности у младших школьников, проследить взаимосвязь ее с самооценкой детей, с реальными достижениями ребенка, взаимоотношениями со сверстниками и взрослыми.

Методы:

- наблюдение за детьми в самых различных ситуациях (параметры проявления тревожности: постоянное беспокойство, трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо, мышечное напряжение (например, в области лица, шеи), раздражительность, повышенная чувствительность к критике, часто не может сдержать слезы);

- беседа с учителем о поведении детей в школе, о проявлениях тревожности;

- беседы с родителями о поведении детей дома, проявлениях тревожности в ситуациях вне школы;

- использование методик: опросник для выявления тревожного ребенка; тест школьной тревожности Кондаша или Филипса; для изучения самооценки можно использовать такие методики: А.И. Липкиной «Три оценки», тест «Дерево» Коха, методика «Лесенка».

Установочный блок.

Цель – создать установку у детей и родителей на активный психокоррекционный процесс, задействовать соответствующие мотивационные механизмы.

Методы:

- собрание родителей детей, нуждающихся в коррекции. Обсуждение основных направлений работы с такими детьми дома;

- индивидуальные беседы с родителями с целью создания установок на коррекцию у детей уровня тревожности;

- беседы с учителем с целью создания установок на коррекцию у детей уровня тревожности;
- проведение ненавязчивого настроя младших школьников на выполнение определенной деятельности («предвкушение» деятельности, занятия).

Коррекционный блок.

Цель – постепенное устранение симптомокомплекса «Тревожность», повышение уверенности в себе, повышение самооценки.

Методы:

- изменение отношения учителей к детям с высоким уровнем тревожности
- (создание ситуаций успеха, позитивная оценка малейших положительных сдвигов,
- привлечение детей к оценке себя с акцентом на положительные стороны);
- рациональное объединение детей для выполнения определенной деятельности,
- игры и т. п.;
- активизация положительного «общественного мнения», позитивных оценок других детей по отношению к тревожному ребенку;
- обсуждение с родителями конкретной тактики работы с ребенком дома, нацеливание их на изменение отношения к ребенку;
- использование специальных психотерапевтических форм, методов и приемов (психогимнастика, релаксация, игротерапия, тренинг и др.).

ПЛАН ЗАНЯТИЙ

№ занятия, название, цель занятия	Методы и приемы	Радикалы для психологического наблюдения	Критерии эффективности
1. Знакомство. Цель: первичный психологический контакт, снятие напряжения	- «Знакомство» - «Имя превратилось» - «Рисунок имени»	1. Проявление активности на занятии 2. Эмоциональные реакции	1. Интерес (возник или нет друг к другу, к занятию) 2. положительный эмоциональный фон.
2. Тревожность. Что это? Цель: прояснение вместе с детьми существующей проблемы	«Переинтерпретация» - беседа (конкретные примеры) - «Дыхание» - рисование своего страха и других эмоций	1. Проявление активности на занятии 2. Эмоциональные реакции 3. отношение к тревожности	1. Интерес. 2. максимальная включенность в процесс занятия 3. положительный эмоциональный фон
3. Как справиться с тревожностью. Цель: научить детей расслабляться, снимать напряжение	- «Воздушный шарик» - «Штанга» - «Сосулька» - рисунок на свободную тему	1. Проявление активности на занятии 2. Эмоциональные реакции 3. Специфические реакции по преодолению тревожности	1. Интерес 2. Положительный эмоциональный фон 3. Естественное поведение детей 4. максимальная включенность в процесс занятия.
4. Как справиться с тревожностью. Цель: научить детей расслабляться, снимать напряжение.	- «Корабль и ветер» - «Шалтай-болтай» - «Винт»	1. Проявление активности на занятии 2. Эмоциональные реакции 3. Специфические реакции по преодолению тревожности	1. Интерес 2. Положительный эмоциональный фон 3. Естественное поведение детей 4. Вовлеченность в процесс занятия
5. Как справиться с тревожностью. Цели: - научить снимать напряжение - выработать стратегии поведения в трудных ситуациях	- «Дыхание» - Ролевая игра (куклы) - «Насос и мяч» - Рисунок на свободную тему	1. Проявление активности на занятии 2. Эмоциональные реакции 3. Специфические реакции по преодолению тревожности 4. Интеллектуальная	1. Интерес (к занятию и друг другу) 2. Положительный эмоциональный фон 3. Включенность в процесс работы 4. Желание группового взаимодействия

		проработка тревожности	5. Проявление инициативы 6. Уменьшение уровня тревожности у детей
6. Тревожность и самооценка. Цели: - Обучить приему нормализации душевного состояния - дать понятие о самооценности человеческого «Я» - Повышение самооценки	- «Приятные воспоминания» - «Неоконченные предложения» - «Комплименты» - Дискуссия «Самое-самое»	1. Проявление активности на занятии 2. Эмоциональные реакции 3. Интеллектуальная проработка самооценки	1. Интерес (к занятию и друг другу) 2. Положительный эмоциональный фон 3. Включенность в процесс работы 4. Желание группового взаимодействия 5. Проявление инициативы 6. Естественное поведение детей
7. Тревожность и самооценка. Цели: - обучение навыкам решения проблемных ситуаций - Продолжить развитие навыков самоанализа и самооценки	«Переформулировка задачи» - «Я дарю тебе...» - «Моя вселенная» - «Воздушный шарик»	1. Проявление активности на занятии 2. Эмоциональные реакции 3. Интеллектуальная проработка самооценки	1. Интерес (к занятию и друг другу) 2. Положительный эмоциональный фон 3. Включенность в процесс работы 4. Желание группового взаимодействия 5. Проявление инициативы
8. Репетиция – 1. Цели: - обучение приемам для решения трудных ситуаций - обучить медитативной технике для релаксации	- «Доведение до абсурда» - «Репетиция» - «Водопад» - Лепка на свободную тему	1. Проявление активности на занятии 2. Эмоциональные реакции 3. Интеллектуальная проработка тревожности	1. Интерес (к занятию и друг другу) 2. Положительный эмоциональный фон 3. Включенность в процесс работы 4. Желание группового взаимодействия 5. Проявление инициативы 6. Снижение уровня тревожности детей
9. Репетиция – 2. Цели: - продолжить обучение приемам снятия напряжения - продолжить обучение приемам для решения трудных ситуаций	- «Слепой танец» - «мысленная тренировка» - «Репетиция» - «Дыхание»	1. Проявление активности на занятии 2. Эмоциональные реакции 3. Интеллектуальная проработка тревожности	1. Интерес (к занятию и друг другу) 2. Положительный эмоциональный фон 3. Включенность в процесс работы 4. Желание группового взаимодействия 5. Проявление инициативы 6. Снижение уровня тревожности детей
10. Закрепление Цель: закрепить навыки и связать их с реальной жизнью	- «Воздушный шарик» - «Штанга» - «комплименты» - «Я дарю тебе...» - «Репетиция»	1. Проявление активности на занятии 2. Эмоциональные реакции 3. Интеллектуальная проработка тревожности	1. Интерес (к занятию и друг другу) 2. Положительный эмоциональный фон 3. Включенность в процесс работы 4. Желание группового взаимодействия 5. Проявление инициативы 6. Естественное поведение детей. 7. Уменьшение уровня тревожности
11. Заключение. Итоги. Цель: обобщение полученного опыта.	- «беседа» - «релаксация» (рисунок волшебной страны)	1. Проявление активности на занятии 2. Эмоциональные реакции	1. Интерес (к занятию и друг другу) 2. Положительный эмоциональный фон 3. Включенность в процесс

			работы 4. Желание группового взаимодействия 5. Проявление инициативы 6. Естественное поведение детей 7. Уменьшение тревожности.
--	--	--	---

Оценочный блок.

Цель – оценка эффективности проведенной коррекционной работы. **Методы** – используются методы диагностического блока, прослеживаются изменения по всем параметрам: внешние проявления тревожности, изменения по тестовым данным, по отзывам родителей и учителей; оценка участников коррекционного процесса

ЗАНЯТИЕ № 1. ЗНАКОМСТВО. ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ

Беседа о том, что такое психология и зачем она нужна человеку.

Психолог рассказывает детям о том, что знания, которые они получают на занятиях, помогут ребятам лучше справляться с трудностями, с которыми они встречаются в школе и дома.

«Знакомство». Дети кидают друг другу мячик, сначала называют свое имя, затем по сигналу психолога – называют имя того, кому бросают мячик.

«Имя превратилось». Участники представляют себе Страну имен, в которой все имена превратились в животных (растения). Придумывают, в какое животное (растение) могло бы превратиться их собственное имя.

«Рисунок имени». Участники представляют, что каждый из них стал известным мореплавателем, врачом, ученым или писателем. И ему уже при жизни решено поставить памятник, на котором должно быть написано имя и нарисованы интересные рисунки. Дети придумывают рисунки к своим именам, описывают их устно, а затем рисуют в альбомах рядом с красиво написанным именем.

ЗАНЯТИЕ № 2. ТРЕВОЖНОСТЬ. ЧТО ЭТО?

Беседа с детьми о тревожности и ее проявлениях, с приведением конкретных примеров.

Психолог просит детей рассказать, в каких ситуациях они испытывают наибольшую тревогу и беспокойство.

«Переинтерпретация» симптомов тревожности.

Психолог рассказывает детям, что признаки тревожности, которые возникают у них, это признаки готовности человека действовать (признаки активности), их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше и справиться с другими делами. Определенный уровень тревожности необходим для успеха деятельности. Всем известно, как небольшое волнение повышает результативность [Рогов, 2006].

Предложить детям привести пример тревожащих их ситуаций и на этом примере показать, как можно изменить ситуацию в лучшую сторону.

«Дыхание». Рассказывается о значении ритмического дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд. Повторить упражнение несколько раз. Посоветовать детям, потренироваться дома.

«Рисование своего страха и других эмоций». Психолог предлагает ребятам нарисовать свои страхи и неприятности, а затем порвать рисунки и выбросить в корзину для мусора (тем самым как бы избавляясь от неприятных переживаний)

ЗАНЯТИЕ №3. КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ.

Обучение детей умению расслабляться, снимать напряжение с помощью различных упражнений:

Упражнение на релаксацию и дыхание: «Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

Упражнения: Штанга

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным. «А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы». Упражнение можно выполнить несколько раз.

Релаксация «Сосулька»

Цель: расслабить мышцы рук. «Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет». (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую – уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось! **Рисунок на свободную тему.**

ЗАНЯТИЕ № 4. КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ.

Обучение детей умению расслабляться, снимать напряжение с помощью упражнений.

Упражнение на релаксацию и дыхание: «Корабль и ветер».

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали. «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

Упражнения «Шалтай-Болтай». Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» – резко наклоняем корпус тела вниз».

«Винт».

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса. «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!» Предложить детям делать эти упражнения дома ежедневно. **Релаксация.**

ЗАНЯТИЕ № 5. КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ.

«Дыхание». Рассказывается о значении ритмического дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем

вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд. Повторить упражнение несколько раз. Посоветовать детям, потренироваться дома.

Ролевая игра. Предложить ребятам проиграть какую-либо ситуацию с помощью кукол. Например, первая кукла – «строгий учитель», а вторая – ребенок. Это поможет детям выразить свои эмоции безопасным способом и выработать стратегии поведения в трудных ситуациях.

Упражнение «Насос и мяч». Цель: расслабить максимальное количество мышц тела. «Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего – у мяча поднимается голова, после четвертого – надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

Рисунок на свободную тему. Цель: релаксация и отреагирование накопленных переживаний.

ЗАНЯТИЕ № 6. ТРЕВОЖНОСТЬ И САМООЦЕНКА.

«Приятное воспоминание». Психолог предлагает детям представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию. Дать на это упражнение от 5 до 10 минут. Предложить детям использовать этот прием для нормализации душевного состояния в моменты тревоги и беспокойство.

«Неоконченные предложения». Цель: развитие рефлексии. Детям предлагаются плакаты: «Я люблю», «Меня любят...», «забочусь...», «Обо мне заботятся...», «Я верю...», «В меня верят...». Они поочередно устно заканчивают написанные на них предложения.

Игра в кругу «Комплименты». Цель игры: Повышение самооценки. Ребята узнают много приятного от окружающих, смогут взглянуть на себя «глазами других детей». Предложить ребятам поочередно сделать комплимент своему товарищу.

Дискуссия «Самое-самое». Цель: дать понятие о самоценности человеческого «Я». Психолог предлагает записать в тетради, что для них самое ценное в жизни. Затем дети зачитывают, а психолог записывает на доске. Затем идет обсуждение каждого пункта.

Нужно подвести ребят к тому, что самое важное и ценное в жизни человека – это сам человек. Каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это признавать право на любовь других людей к самим себе. Обычно дети перечисляют такие ценности, как здоровье, родители, мир, семья, деньги. Психолог, комментируя каждое перечисление, просит каждого ответить на вопрос о самом себе:

- почему для меня главное здоровье?
- чем мне дороги родители?
- почему так важна семья и др.

Затем приходим к выводу, что мне все это нужно мне, а значит, я самый важный и ценный для себя. Однако это не значит, что нужно противопоставлять себя другим людям. Человек должен любить себя и принимать то, что не только он, но и каждый человек «самоценен». Любить себя – гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно. Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

Релаксация.

Домашнее задание.

Последите в течение времени до нашего следующего занятия за своим настроением и ответьте на вопросы:

- всегда ли вы были спокойны

– было ли вам неудобно за какое-то свое поведение

Предложить делать самостоятельно выученные упражнения на дыхание и релаксацию.

ЗАНЯТИЕ № 7. ТРЕВОЖНОСТЬ И САМООЦЕНКА.

«Переформулировка задачи». Рассказать ребятам о том, что одной из причин, мешающих результативной деятельности тревожных людей, является то, что они сосредоточены не только на ее выполнении, но и в большей степени на том, как они выглядят со стороны. В связи с этим необходимо тренировать умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации, полностью отвлекаясь от себя. Например, при ответе у доски: «Я должен рассказать о Сталинградской битве», вместо «Я должен ответить во что бы то ни стало» или «Я должен получить «5»». Предложить ребятам привести какие-либо примеры и ситуации, в которых можно использовать этот прием. Потренироваться в переформулировке задач.

Игра в кругу «Я дарю тебе...» Цель: игра направлена на повышение самооценки участников. Психолог предлагает детям поочередно обращаясь друг к другу говорить «Я дарю тебе...» и произносить, то, что хотел бы подарить.

Методика «Моя вселенная». Цель: продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки. Ребятам предлагается на альбомных листах начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центре написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончание предложений:

- мое любимое занятие...
- мой любимый цвет...
- мой лучший друг...
- мое любимое животное...
- мое любимое время года...
- мой любимый сказочный герой...
- моя любимая музыка...

Упражнение на релаксацию и дыхание: «Воздушный шарик». Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

ЗАНЯТИЕ № 8.

РЕПЕТИЦИЯ – 1.

«Доведение до абсурда». Школьникам поочередно предлагается сыграть очень сильную тревогу, страх и др. эмоции, делая это как бы дурачась. Прием отработки конкретного навыка.

«Репетиция». Психолог проигрывает со школьниками ситуации, вызывающие у них тревогу. Например, школьник как бы отвечает у доски, психолог исполняет роль «строгого учителя», «насмешливого одноклассника», детально отрабатывая способы действия учащегося.

Игра на расслабление из книги К. Фопеля «Как научить детей сотрудничать»

«Водопад». Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться. «Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины,

и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза». После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

Лепка на свободную тему.

Для релаксации и отреагирования накопленных переживаний.

ЗАНЯТИЕ № 9.

РЕПЕТИЦИЯ – 2. Игра на расслабление из книги К.Фопеля «Как научить детей сотрудничать»

«Слепой танец». Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку».

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

«Мысленная тренировка». Психолог обучает детей прорабатывать тревожащие их ситуации заранее. Например, у ребенка есть ситуация, всегда вызывающая тревогу (публичное выступление, ответ у доски и др.). Предложить представить эту ситуацию во всех подробностях, все трудные моменты, тщательно, детально продумывая собственное поведение. Объяснить ребятам, что этот прием поможет им в настоящей ситуации справиться с тревогой.

Психолог предлагает повторять это упражнение перед важными для детей мероприятиями.

«Репетиция» (которое делали на предыдущем занятии). В конце занятия предложить ребятам упражнение **«Дыхание»**.

ЗАНЯТИЕ № 10. ЗАКРЕПЛЕНИЕ.

На этом занятии необходимо повторить различные приемы и упражнения, для коррекции тревожности: дыхательные, психогимнастические упражнения, на повышение самооценки, прием отработки конкретного навыка и др.

Упражнение на релаксацию и дыхание: **«Воздушный шарик»**

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

Упражнения «Штанга». Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным. «А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы». Упражнение можно выполнить несколько раз.

«Комплименты»

«Я дарю тебе...»

«Репетиция»

Получение «обратной связи» (что ребятам понравилось, какие упражнения выполненные на занятии пригодятся им).

ЗАНЯТИЕ № 11. ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ИТОГИ.

Беседа с ребятами направленная на обобщение полученного опыта, осознание и вербализация итогов. Содержание: вспоминаем содержание занятий и «прокручиваем» основные идеи (что такое тревожность, способы избавления от внезапно возникшей тревоги и беспокойства и т. д).

Релаксация. Психолог предлагает ребятам нарисовать волшебную страну, без страхов и тревоги, в которой всем хотелось бы жить.

Литература:

1. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. Москва, 2000.
2. Лаврентьева Г. П., Титаренко Т.М. Практическая психология для воспитателя. Киев, 1992.
3. Моралов В.Г., Фролова Л.П. Психологические основы коррекции личностного развития детей дошкольного возраста. Череповец, 1995.
4. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. Кн.1. М.: ВЛАДОС, 2006.
5. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. Кн. 2. М.: ВЛАДОС, 2006.
6. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении.
7. Хухлаева О. Хочу быть успешным. Методическое пособие для школьных психологов, учителей начальных классов, воспитателей групп продленного дня.

Давтян А.В.,

психолог МУ КЦСОН «Лада» Борисоглебского муниципального района

ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ «НАУКА СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ» (КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ)

Семья – это главное в жизни каждого человека. Для ребенка – это первый и самый важный источник социального опыта, который определяет эффективность овладения им социальными умениями и навыками на каждом возрастном этапе жизни.

В Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р, признана определяющая роль семьи в воспитании подрастающего поколения и содействии в ответственном отношении родителей к воспитанию детей посредством повышения их социальной, коммуникативной и педагогической компетентности.

Особое место в этой нише занимают многодетные семьи и приемные родители, которые все больше нуждаются в помощи специалистов в вопросах воспитания детей. Консультации нужны не только родителям «трудных» детей, но и многодетным благополучным семьям. Особенно в подростковый период развития ребенка.

Многодетные семьи испытывают социальные, материальные, психологические и педагогические проблемы, в связи с этим им необходима социальная, медицинская,

психологическая, педагогическая поддержка со стороны системы социальных служб, которая может быть организована в виде комплексного сопровождения и реабилитации многодетных семей.

Конфликты в семье, непослушание ребенка-подростка, неуважение к родителям, ревность к младшим детям, агрессивность, проблемы с учебой – это далеко не полный список проблем, с которыми сталкиваются родители. Современному ребенку не под силу в одиночку, без помощи значимых взрослых разобраться в противоречивом и быстро меняющемся мире, сложно преодолеть трудности и искушения на пути личностного становления.

Многие проблемы, возникающие в процессе воспитания, часто становятся следствием отсутствия у родителей психолого-педагогической грамотности, культуры, недостаточной осознанности и стихийности воспитательных воздействий. Родители либо не знают о возрастных особенностях общения с ребёнком, методах и способах взаимодействия с ними, либо не готовы и не умеют их применять в силу различных объективных или субъективных причин. Им необходимо подсказать, научить справляться с трудностями.

Современная ситуация в сфере воспитания и образования требует создания новой, более эффективной системы психологического сопровождения многодетной семьи. Для этого необходима соответствующая система обучения, стимулирующая родителей или законных представителей лучше понимать мотивы поступков своих детей, контролировать свои эмоции в общении с ними, подбирать эффективные способы взаимодействия с детьми внутри семьи.

В МУ КЦСОН «Лада» особое место отводится социально-психологической реабилитации многодетных и замещающих семей. Семья, получившая квалифицированную помощь специалистов, может избежать социальной изолированности. Психолог помогает детям и родителям формировать конструктивные модели поведения в семье и в обществе, обучает родителей приемам позитивного мышления для того, чтобы даже в серьезных стрессовых ситуациях не терялась у родителей вера в собственные силы, в успехи детей.

Программа «Наука семейного счастья» была разработана как часть комплексного сопровождения и реабилитации многодетных семей, направлена на профилактику семейного неблагополучия, гармонизацию детско-родительских отношений, формирование навыков бесконфликтного общения, воспитание психологически здоровой личности ребенка и на создание систематической информационно-образовательной работы с родителями или законными представителями. В программе применяются эффективные практики психологической работы: телесно-ориентированная, когнитивно-поведенческая, релаксационная и разные направления арт-терапии.

Цель Программы:

- содействие в преодолении актуальных проблем, связанных с функционированием и развитием многодетной семьи в целом и ее отдельных членов,
- создание условий для принятия оптимального решения в различных жизненных ситуациях,
- успешная адаптация к сложившимся условиям жизнедеятельности,
- развитие способности к самостоятельному решению возникающих проблем,
- гармонизация в детско-родительских, макро социальных и микросоциальных отношениях, улучшение благосостояния, климата, психологического здоровья многодетной семьи и обеспечение ее функционирования в интересах общества,
- повышение психолого-педагогической культуры многодетных родителей, гармонизация и укрепление детско-родительских отношений в семье.

Задачи Программы:

- диагностика психологического здоровья, социального положения многодетных семей,
- помощь в решении (при необходимости сопровождение) психологических, социальных, психолого-педагогических проблем,
- профилактика и/или преодоление кризисных ситуаций в семье,

- помощь в создании условий для успешной адаптации и социализации детей, содействие в укреплении психологического здоровья семьи и членов семьи.
- профилактика нарушения прав и законных интересов детей,
- профилактика лишения родительских прав и отказов от детей,
- повышение психолого-педагогической компетентности, грамотности и культуры родителей,
- мониторинг изменений в поведении и состоянии ребёнка (детей) в семье, находящейся на сопровождении, в различных ситуациях,
- создание условий для преодоления социальной исключённости многодетной семьи, находящейся в трудной жизненной ситуации, в группе риска, в СОП.
- способствовать повышению социальной активности многодетных семей.
- содействовать в осознании собственных родительских установок и их влияния на воспитание детей.

Целевые группы участников Программы: кровные, приемные, многодетные семьи. Семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации, семьи, находящиеся в социально опасном положении, семьи с участником СВО

Участники Программы: члены многодетных и замещающих семей (все категории многодетных семей со своими различными, многообразными проблемами, а также многодетные семьи с положительными сторонами жизнедеятельности, которые не отказываются принимать участие для передачи личного опыта нуждающимся семьям).

Сроки реализации Программы: программа рассчитана на 11 занятий по полтора часа, два раза в неделю, общее количество 16,5 часов.

Основные принципы Программы:

- конфиденциальность (все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно становиться достоянием третьих лиц;
- принцип добровольного участия в группе (члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях);
- доброжелательная, открытая атмосфера (недопустимы агрессивные действия и высказывания по отношению друг к другу);
- доступность, преемственность, результативность форм и методов, реализующих программу;
- достоверность и практико-ориентированный подход;
- приоритет интересов участников программы и ориентация на партнерство, сотрудничество.

Назначение программы заключается в мобилизации ресурсов многодетной семьи и ее членов, обеспечивающих переход от помощи к самопомощи. В процессе работы, сопровождения оказывается необходимое и достаточное (но не избыточное) воздействие, помощь. Исходя из этого, можно утверждать, что психологическая помощь, поддержка многодетных семей становится причиной эффективного вовлечения членов семьи в построение более эффективным в изменившихся условиях семейной жизнедеятельности, полноценному и гармоничному развитию ребенка, обеспечению психологического благополучия всех членов семьи, повышению уровня: психологической грамотности и культуры членов семьи, воспитательного потенциала родителей, восстановлению нарушенных семейных отношений, ценностей и традиций, стремления к семейному долголетию, коэффициента психологического здоровья семьи (обследование проводится по программе для выявления уровня психологического здоровья семьи В.С. Торехтий «Методика диагностики психологического здоровья семьи»).

Программу проводит – психолог отделения социальной помощи семье и детям МУ КЦСОН «Лада» – Давтян Анна Володьевна.

Ожидаемый результат реализации Программы:

- улучшение взаимопонимания в семье и сокращение числа конфликтов за счёт получения и применения участниками знаний по психологии, участие в индивидуальных и групповых программах по плану психолога;
- улучшение детско-родительских отношений и взаимоотношений в семье;
- выстраивание модели социально приемлемых взаимоотношений участников с детьми-подростками, сокращение числа конфликтов;
- профилактика вредных зависимостей и формирование мотивации к ведению здорового образа жизни семьи, членов семьи;
- снижение тревожности участников и нахождение ресурсов для эмоционального восстановления;
- адаптивность членов семьи, которая проявляется в способности успешно преодолевать проблемные ситуации и сохранять стабильность в благоприятные периоды;
- повышение уровня: воспитательного потенциала, психологической культуры, психолого-педагогической образованности, грамотности родителей, семейного долголетия;
- восстановление нарушенных семейных отношений;
- изменений в поведении и состоянии ребёнка (детей), родителей в семье, находящейся на сопровождении, на учете и в различных ситуациях;
- создание условий для преодоления социальной исключённости многодетной семьи, находящейся в трудной жизненной ситуации, в группе риска, в СОП;
- концентрация внимания родителей на здоровом образе жизни семьи, иногда с привлечением специалистов из органов социальной защиты, здравоохранения, образования, опеки, ПДН и КДН;
- устранение слабых сторон и укрепление сильных.
- самостоятельное решение (со стороны семьи) некоторых проблем и недопущение других проблем.

Мониторинг эффективности реализации Программы: анкетирование участников на начальном и завершающем этапе. Опрос участников в начале каждой встречи по изменению взаимоотношений в семье.

Материально-техническое обеспечение Программы:

- помещение для занятий, оснащенное информационно-техническими средствами;
- флипчарт, листы к флипчарту, маркеры, бейджики, шариковые ручки, карандаши, фломастеры, листы А4, цветная бумага, клей, мяч, малярная лента.

Правила группы

1. «Здесь и сейчас» – говорим о том, что волнует именно сейчас, обсуждаем то, что происходит с вами в группе.

2. «50/50» – мы разделяем ответственность за получение результата от тренинга пополам – между ведущими тренинга и его участниками. Мы будем делиться своими знаниями и опытом. Но каждый из Вас сможет получить для себя столько результата, сколько будет способен принять и «унести».

3. «Открытость и искренность» – говорим только то, что чувствуем, только правду. При этом открыто, выражаем свои чувства по отношению к действиям других участников.

4. «Конфиденциальность» – все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы.

5. «Я-высказывание» – оценка и анализ ситуаций происходит через высказывание собственных чувств и переживаний. Высказывания должны строиться с использованием местоимений единственного числа: «я чувствую...», «мне кажется...». Нельзя использовать местоимения множественного числа: «мы считаем...», «у нас другое мнение...» и т.п.

6. «Активное участие» – участники должны принимать активное участие в предлагаемых упражнениях для того, чтобы на личном опыте приобрести необходимые качества и умения.

7. «Слово «Стоп» – каждый имеет право не говорить о том, что кажется ему слишком личным и болезненным. Вы сами регулируете степень собственной откровенности и

вовлеченности. Ведущий также обладает правом корректировать ход занятия с помощью этого слова.

Структура Программы:

Программа включает в себя следующие этапы:

1 этап – подготовительный (включение Программы в план мероприятий организации или учреждения, подготовка конспектов учебно-тематического плана, раздаточных материалов, слайдовых презентаций);

2 этап – организационный (комплектование группы участников, взаимодействие со специалистами по вопросам участия в реализации Программы);

3 этап – практический (реализация занятий Программы, корректировка содержания занятий с учетом запроса участников, вовлечение специалистов раз личных учреждений, организаций для участия в реализации Программы);

4 этап – заключительный (осуществление мониторинга, подведение итогов, психолого-педагогическое поддержка участников Программы, оказание консультативной помощи, направленной на поиск внутренних ресурсов).

Форма проведения групповых занятий:

- Мини-лекции, профилактические беседы, презентации по теме практического занятия.
- Практические задания и упражнения, дискуссии, «мозговой штурм», ролевые игры, индивидуальные и коллективные задания, проработка индивидуальных запросов участников в группе, анализ проблемных ситуаций.
- Мультимедийное сопровождение в форме презентаций и показа видеоматериалов по теме занятий.

Структура групповых занятий:

1. Приветствие – направлено на создание благоприятной рабочей атмосферы.

2. Актуализация материала предшествующего занятия – производится для установления преемственности в усвоении новых знаний.

3. Информационно-теоритическая часть – предполагает проведение мини-лекции, демонстрацию слайдов, видеороликов по теме занятия и т.д.

4. Обсуждение проблемной ситуации – проводится с помощью групповой дискуссии, ролевой игры.

5. Закрепление материала – проводится с помощью упражнений на развитие эмпатии, доверия, сплоченности группы, Выработки определенных навыков взаимодействия, отработки необходимых умений, согласно теме занятия.

6. Подведение итогов занятия – получения обратной связи от группы участников, Высказывание переживаний и впечатлений от встречи.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество занятий	Количество часов
1.	Взрослые и дети: два разных мира?	2	3
2.	Тараканы подросткового периода	1	1,5
3.	Запретный плод	1	1,5
4.	Секреты общения	1	1,5
5.	Конфликт по правилам	1	1,5
6.	Давай, не будем ссориться.	1	1,5
7.	Портрет успешного родителя	1	1,5
8.	Вредные зависимости. Что делать?	1	1,5
9.	Как всё успеть	1	1,5
10.	Спокойные родители – счастливая семья	1	1,5
	Всего по курсу	11	16,5

Содержание программы

Тема 1: «Взрослые и дети: два разных мира?»

Цель: познакомить участников друг с другом и выявить спектр проблем в отношениях с детьми; познакомить участников с внутренним миром подростков.

Задачи:

- 1) Формирование позитивного настроения на работу по Программе и сплочение группы.
- 2) Выявление проблем с детьми и ожиданий от Программы.
- 3) Осознание различий взрослой картины мира с внутренним миром ребенка: восприятием, эмоциональными переживаниями, мотивами, потребностями, поведением.
- 4) Развитие коммуникативных навыков общения – слышать и слушать.

Тема 2: «Тараканы подросткового периода»

Цель: расширить знания участников о психологических особенностях детей разного возраста и способах грамотного взаимодействия с ними.

Задачи:

- 1) Информирование о психологических особенностях дошкольного и подросткового возраста.
- 2) Развитие Осознание участниками установок, позиций и внутрисемейных проблем во взаимоотношениях с ребенком-подростком.
- 3) Формирование навыков позитивного общения с ребенком.

Тема 3: «Запретный плод»

Цель: повысить психологическую грамотность участников в вопросах полового воспитания детей-подростков.

Задачи:

- 1) Расширение представлений участников о половом воспитании детей подросткового возраста.
- 2) Повышение уровня осознанности участников по вопросам семейных установок, позиций и препятствий в вопросах полового воспитания детей и подростков и формирование путей преодоления.
- 3) Формирование навыков позитивного общения с ребенком-подростком по вопросам полового воспитания.

Тема 4: «Секреты общения»

Цель: обучить участников эффективным способам взаимодействия с подростками.

Задачи:

- 1) Знакомство участников с методами воспитательного воздействия на детей-подростков и их последствиями.
- 2) Повышение уровня осведомленности участников в понимании разницы между привычными методами родительского воздействия и эффективными психологическими техниками взаимодействия.
- 3) Формирование умений и навыков альтернативных методов родительского воздействия.

Тема 5: «Конфликт по правилам»

Цель: познакомить участников с понятием «конфликт», причинами его возникновения и способами преодоления.

Задачи:

- 1) Формирование стремления к предупреждению конфликтов и позитивному выходу из конфликтных ситуаций.
- 2) Знакомство участников с техниками общения «Я-высказывание», «Активное слушание».
- 3) Развитие навыков эффективного взаимодействия с ребенком с учетом полученных знаний.

Тема 6: «Давай, не будем ссориться»

Цель: предоставить участникам возможность получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций с детьми-подростками.

Задачи:

- 1) Способствовать осознанию участниками своего поведения в конфликтной ситуации.
- 2) Развитие умений и навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций.

3) Корректировка поведения участников в сторону снижения конфликтности в личностно-эмоциональной сфере.

Тема 7: «Портрет успешного родителя»

Цель: совершенствование чувства родительства (любви, ответственности); повышение педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания ребёнка.

Задачи:

1) Способствовать повышению уровня психолого-педагогической компетенции родителей.

2) Формировать в группе атмосферу взаимной поддержки и позитивного настроения.

3) Обогащать родителей знаниями о культуре воспитания и детской субкультуре.

Тема 8: «Вредные зависимости. Что делать?»

Цель: познакомить участников с причинами зависимого поведения у детей и его последствиями, создать условия для выработки способов решения проблемных ситуаций.

Задачи:

1) Знакомство с причинами возникновения зависимого поведения.

2) Выработка путей решения, которые позволят снизить вероятность зависимого поведения.

3) Выработка аргументов отказа от употребления психоактивных веществ подростками в ситуации давления.

4) Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни семьи.

Тема 9: «Как всё успеть»

Цель: Актуализация чувства единения во взаимоотношениях родителей и детей.

Задачи:

1) Совершенствовать умение согласовывать свои действия с действиями своего ребенка;

2) Способствовать снижению эмоционального напряжения;

3) Овладение приемами тайм-менеджмента.

Тема 10: «Спокойные родители – счастливая семья»

Цель: познакомить участников со способами предотвращения эмоционального выгорания и восстановления внутренних ресурсов. Подведение итогов Программы.

Задачи:

1) Развитие практических навыков преодоления синдрома эмоционального выгорания.

2) Содействие участникам в активизации их личностных ресурсных состояний.

3) Получение обратной связи от участников.

4) Осуществление мониторинга и подведение итогов Программы.

Приложение 1

«Взрослые и дети: два разных мира?»

1. Приветствие участников. Разминка.

Упражнение «Цветок настроения».

Цель: увидеть эмоциональный настрой участников, наглядно продемонстрировать целостность группы.

Материал: лепестки из цветной бумаги, нарисованное дерево, клей.

Ход упражнения: участники выбирают лепестки, которые соответствуют по цвету их настроению, комментируют свой выбор, рассказывают, как себя чувствуют с таким настроением. Из выбранных лепестков составляются цветки настроения и приклеиваются на дерево.

2. Выработка и принятие правил группы

Цель: формирование правил взаимодействия друг с другом на занятиях.

Ход проведения: участникам предлагаются правила взаимодействия друг с другом на встречах.

3. Ожидание от Программы, анкетирование участников

Упражнение «Ожидание». (Мозговой штурм)

Цель: знакомство участников с ведущими занятий, с целями и задачами программы, условиями, режимом встреч, темами и ожиданиями от Программы занятий.

Оборудование: флипчарт/доска, маркеры.

Ход упражнения: участники по кругу озвучивают свои ожидания от Программы и те вопросы, на которые хотели бы получить ответы. Информация записывается на флипчарте/доске.

Комментарий: упражнение проводится для того, чтобы в конце Программы проанализировать, какие ожидания участников оправдались, какие нет и почему, а также на все ли вопросы были получены ответы.

Заполнение анкеты.

Цель: определение степени осведомленности участников в вопросах, которые будут затрагиваться Программой. Определение основных проблем, с которыми сталкиваются участники в вопросах воспитания детей.

Материал: бланки, анкеты, опросники (на рассмотрение психолога, их можно предлагать на все занятия или выборочно зависимо от проблемы)

Ход проведения: в течение 10 минут участникам необходимо заполнить анкеты, стараясь выбирать ответы по принципу первого отклика.

Комментарий: Анкетирование проводится для того, чтобы в конце занятий могли проанализировать произошедшие с участниками изменения и оценить эффективность Программы в целом, а в самом конце – уровень психологического здоровья семьи (по составляющимся частям В.С. Торохтий).

По мнению В.С. Торохтия, к основным критериям психологического здоровья семьи относятся:

1. **Сходство семейных ценностей.** Отражает совпадение взглядов членов семьи на общечеловеческие нормы, правила и принципы формирования, развития и функционирования семьи как малой социальной группы.

2. **Функционально-ролевая согласованность.** Динамический показатель психологического здоровья семьи, отражает уровень развития таких социально-психологических механизмов внутрисемейного взаимодействия, как взаимопонимание, взаимопомощь, взаимодоверие, взаимотерпение между членами семьи.

3. **Социально-ролевая адекватность.**

4. **Эмоциональная удовлетворённость.** Является важнейшим источником психологической разрядки и поддержки всех членов семьи.

5. **Адаптивность в микросоциальных отношениях.** Характеризуется способностью взрослых членов семьи приспосабливаться к социально-психологической атмосфере семьи после трудового дня, после пребывания в иной социальной среде и т.д.

6. **Устремлённость на семейное долголетие.** Удовлетворённость реализацией этих устремлений – важнейшее условие поддержания активности семьи в определении новых рубежей жизнедеятельности.

Эти показатели создают общий психологический портрет семьи и характеризуют степень её благополучия.

Анкетирование проводится по выборочным занятиям, а не все сразу.

4. Знакомство. Упражнение «Мяч по кругу».

Цель: знакомство участников друг с другом, определение круга проблем родителей в воспитании подрастающих детей.

Материал, оборудование: бейдж, фломастеры, мяч.

Ход упражнения: просим участников написать на бейдже свое имя. Передавая по кругу мяч, каждому необходимо представиться, рассказать о себе, своей семье и о тех трудностях в общении с ребенком, что стали причиной посещения занятий.

Вывод: все люди разные, по-своему уникальные и ценные. Так же и дети не похожи друг на друга. Но теперь они все больше не похожи на своих родителей. Когда дети были в младшем школьном возрасте, родители их понимали. А теперь подростки – словно дети с другой планеты. Какие же они, наши подростки? Какой у них внутренний мир?

Участникам предлагается вспомнить себя в подростковом возрасте и составить портрет современного подростка.

5. Погружение в тему.

Дискуссия «Вспомни себя подростком...».

Цель: осознание участниками своих внутренних состояний в подростковом возрасте, самоанализ, актуализация прошлого опыта и знаний.

Ход проведения: участникам предлагается поразмышлять о том, какой возраст в жизни человека можно назвать «золотым»? По результатам ответов психолог делает вывод, что подростковый возраст называется крайне редко. Участники по кругу делятся воспоминаниями о том, каким был их подростковый возраст: какие сложности они в то время испытывали, что их волновало и расстраивало, какими были отношения со сверстниками, родителями и с самим собой, своей внешностью.

Вопросы для обсуждения: Почему среди размышлений о «золотом» возрасте крайне редко или не встречается вариант подросткового возраста? Что дал Вам этот период? За что Вы его можете поблагодарить? А о чем сожалеете?

Упражнение «Ромашка».

Цель: Выявление уровня знаний и представлений участников о подростковом периоде через создания портрета современного подростка.

Материал, оборудование: мяч, маркеры, лист А1.

Ход упражнения: участникам предлагается составить портрет современного подростка. Каждому участнику бросается мячик, задача участников максимально быстро, почти не задумываясь, сказать первую пришедшую на ум ассоциацию на тему «Кто есть подросток?». Назвав слово, участник возвращает мячик ведущему.

Все высказывания участников фиксируются добровольцем на флипчарте/доске. В центре рисуется лицо, а на лепестках прописываются названные участниками качества. После выполнения упражнения происходит обсуждение коллективного портрета современного подростка.

Вопросы для обсуждения: Какие качества подростков мы еще можем добавить для полноты портрета? Вспомните себя, какие качества современного подростка вам не были свойственны? (эти качества выделяем красным маркером).

Почему современные подростки отличаются от нас – родителей в этот же период жизни? (Заслушиваются ответы, записываем причины отличия подростков). Если бы Вы были подростками сегодня, Вы были бы другими?

Упражнение «Скала».

Цель: диагностика межличностных отношений в семье, развитие саморефлексии в отношениях с подростком.

Материал: малярная лента.

Ход упражнения: На полу приклеивается малярная лента, обозначая край «скалы». Участникам предлагается встать в плотную шеренгу с одной стороны этой полосы, создавая «скалу» в разных позах. Руки могут быть выставлены вперед, ноги заступать за линию, образуя «щели» и «отвесы» скалы. Первый участник шеренги становится «скалолазом», его задача – пройти вдоль «скалы» от первого до последнего участника и не упасть в «пропасть», т. е. не заступить за обозначенную линию.

Правила для участников: нужно уложиться в определенное время; каждый участник должен побывать в роли «скалолаза». Очередность в цепочке менять нельзя. Если «скалолаз» «срыгается в пропасть», то ВСЕ начинают с самого начала, даже если «сорвался» последний «скалолаз», упражнение начинается с прохождения пути всеми предыдущими участниками, начиная с первого.

Вопросы для обсуждения: Какие чувства возникали при выполнении этого упражнения? Что Вы чувствуете сейчас? Что помогало и что мешало справиться с заданием? Какими были реакции на ошибки? Как Вы думаете, кто чаще выступает в роли скалолазов – дети, или родители? Что общего у «скалолазов» и родителей? А у «скалолазов» и детей? В чем главная сложность скалолаза? А у скалы?

6. Самостоятельная работа с бланком анкеты «Внутренний мир»

Цель: познакомить участников с внутренним миром своих детей.

Материал: анкета «Внутренний мир» (анкеты В.С. Торохтий).

Ход проведения: предлагаем участникам за 5 минут заполнить первую и вторую колонку анкеты, оставив третью для заполнения ребенком дома. После заполнения, по желанию участников обсуждаются предполагаемые ответы детей.

7. Практический блок.

Упражнение «Цепочка речи».

Цель: развитие коммуникативных навыков общения, умение сконцентрироваться на партнере, развитие памяти и аудиальных возможностей восприятия.

Ход упражнения: первый участник произносит любое предложение на заданную тему. Второй дословно повторяет услышанное, добавляя к нему свою реакцию. Третий возвращается по смыслу к предыдущим двум предложениям и добавляет свое и т.д.

Например: тема – погода.

1-й: Как, по-твоему, сегодня не холодно?

2-й: Ты спрашиваешь, не холодно ли сегодня. Я думаю, что сегодня теплее, чем вчера!

3-й: Владимир спросил, не холодно ли сегодня. Оказалось, что сегодня теплее, чем вчера. Значит, мы можем не надевать куртку.

Если цепочка обрывается (из-за истощенности темы, излишней развернутости, из-за недостаточной концентрации кого-то из участников и т. д.), начинается новая цепочка текста со следующего по очереди участника.

Вопросы для обсуждения: поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями от этого упражнения? Как Вы чувствовали себя, когда другой человек продолжал вашу мысль? Получается ли так общаться в реальной жизни? Что Вы чувствуете, когда собеседник критически оценивает ваше суждение или бросает начатую тему, предлагая поговорить о чем-то важном для себя...?

8. Подведение итогов

Цель: получение обратной связи от группы, прояснение переживаний и впечатлений о занятии.

Вопросы для обсуждения: Как Вы себя чувствуете? Что понравилось? Что

больше всего запомнилось? Что вызвало трудности? Что было нового? Было ли что-то ценное для Вас в занятии? С каким настроением Вы уходите? Каждый участник должен для себя определить ценность данного занятия.

9. Домашнее задание

Цель: повысить эффективность общения участников с детьми.

Материал: анкета «Что меня радует и что меня огорчает в моем ребенке».

Ход проведения: предлагаем участникам заполнить дома графы «Реальные ответы ребенка», анкеты «Внутренний мир» и анкету «Что меня радует и что меня огорчает в моем ребенке».

10. Прощание

Упражнение «Рукопожатие», «5 добрых слов», «Пожелания»

Цель: завершение встречи, улучшение настроения.

Ход упражнения: на счет от одного до пяти участникам предлагается поблагодарить как можно большее количество участников рукопожатием, сказать друг другу добрые слова и пожелания.

Приложение 2

Анкета для родителей

1. Ваш пол _____ Пол вашего ребенка _____
2. Ваш возраст _____ Возраст ваших детей _____
3. Какая у Вас семья: а) полная б) неполная
4. Сколько времени Вы уделяете своим детям в рабочий день:
а) до 1 часа; б) до 2-х часов; в) до 3-х часов; г) более 3-х часов; д) затрудняюсь ответить.

5. Сколько времени Вы уделяете своим детям в выходной день:

- а) до 4-х часов; б) от 4 до 6-ти часов; в) от 6-ти часов до 8-ми часов;
- г) практически не провожу; д) практически весь день; е) затрудняюсь ответить.

6. Как Вы проводите это время с вашим ребенком:

- а) общаюсь; б) помогаю в учебной деятельности; в) совместные дела по дому; г) выезжаем на природу; д) вместе занимаемся спортом; е) посещаем культурные и развлекательные заведения; е) что-то другое _____; з) затрудняюсь ответить.

7. Определите обычный психологический климат Вашей семьи:

- а) доброжелательный; б) равнодушный; в) напряженный; г) конфликтный; д) затрудняюсь ответить.

8. Как вы можете охарактеризовать Ваши отношения с ребенком?

- а) никаких трудностей, полное взаимопонимание; б) бывают сложности, но мы их успешно преодолеваем; в) бывают сложности; г) испытываем трудности в воспитании; д) иногда/часто нет взаимопонимания с ребенком; е) конфликты; ж) что-то другое _____; з) затрудняюсь ответить.

9. На что Вы в большей степени обращаете внимание при воспитании ребенка:

- а) на послушание ребенка; б) на его самостоятельность; в) на его самосознание и ответственность; г) на его трудолюбие; д) на его успешность в делах; е) что-то другое _____; ж) не задумывался об этом.

10. Как Вы думаете, что ждет Ваш ребенок от вас как от родителя (выберите один/несколько вариантов ответа):

- а) хорошей организации быта; б) радости общения; в) покоя и защищенности; г) любви и принятия; д) другое _____.

11. Подростковый возраст – это период:

- а) с 9 до 18 лет, б) с 11 до 25 лет, в) с 11 до 15 лет, г) с 10 до 13 лет,
- Комментарий: _____.

12. Укажите, какие особенности присущи подростковому возрасту (выберите один/несколько вариантов ответа):

- а) перепады настроения, эмоциональная неустойчивость;
- б) повышенная чувствительность к критическим замечаниям сверстников;
- в) обостренное чувство собственной «инаковости»;
- г) усвоение главных моральных ценностей, стремление следовать определенным правилам и законам;
- д) начало усвоения навыков будущей профессиональной деятельности;
- е) обретение психосексуальной идентичности – осознание и самоощущение себя как достойного представителя определенного пола, а также выбор будущего брачного партнера.

13. Половое созревание мальчиков опережает половое созревание девочек?

- а) да; б) нет, все в точности наоборот; в) половое созревание подростков не зависит от их половой принадлежности; г) затрудняюсь ответить.

14. В каком возрасте следует начинать половое воспитание и сексуальное просвещение ребенка?

- а) с началом подросткового периода и полового созревания – с 10/11 лет;
- б) сексуальное просвещение детей не должно касаться родителей;
- в) по мере взросления ребенка – начиная с младшего дошкольного возраста;
- г) с 18 лет.

15. Удавалось Вам поговорить с Вашим ребенком на тему интимных отношений?

- а) нет, я по-прежнему не считаю, что это необходимо;
- б) нет, мне очень неловко касаться этой темы, хотя я понимаю, что это необходимо;
- в) было несколько не очень удачных попыток поговорить на эту тему;
- д) мы говорили с ребенком о сексуальных отношениях;
- ж) другое _____

16. Удалось ли Вам поговорить с ребенком на тему зависимого поведения (употребление психоактивных веществ (ПАВ), интернет-зависимость и др.)?

а) нет, я не считаю это необходимостью; б) нет, мне очень неловко касаться этой темы, хотя я понимаю, что это необходимо; в) было несколько не очень удачных попыток поговорить на эту тему; д) мы говорили с ребенком об этом; е) другое _____

17. За что Вы хвалите Вашего ребенка?

18. За что Вы наказываете Вашего ребенка?

19. Как Вы поощряете Вашего ребенка?

20. Какие качества характера Вашего ребенка Вам не нравятся?

21. Как Вы думаете, есть ли у Вашего ребенка секреты от семьи? а) да; б) нет; в) не знаю.

22. Поделитесь, пожалуйста, Вашими ожиданиями от предстоящих встреч?

Спасибо за участие!

Приложение 3

Анкета «Внутренний мир»

Вопрос	Ответы за себя	Ответы за ребенка	Реальный ответ ребенка
1. Мой любимый киногерой... (почему?)			
2. Больше всего я не люблю делать ... (почему?)			
3. Больше всего я люблю делать... (почему?)			
4. Что мне нравится в моем характере и почему?			
5. В каких бы животных превратились бы члены моей семьи, и я сам? Почему?			
6. Мое любимое занятие... (почему?)			
7. Я мечтаю о том, чтобы...			

Спасибо за участие!

Приложение 4

Анкета «Что меня радует и что меня огорчает в моем ребенке»

Что меня огорчает в моем ребенке	Что меня радует в моем ребенке
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8

Спасибо за участие!

Литература:

1. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р [электронный ресурс]: — режим доступа <http://www.council.gov.ru/media/files/41d536d68ee9fec15756.pdf>;
2. Аседова Э.М. Многодетная семья и ее проблемы / Э.М. Аседова // Современные проблемы культуры и воспитания. Выпуск 2. / Под ред. З.М.Магомедовой. – Махачкала: ДГПУ, 2005.
3. ТреворСильвестер Интуитивное воспитание. Лучшая книга для родителей. – М.: АСТ, 2018.
4. Фадеева Е. И. Семья и ДОО. Развиваем сотрудничество. Методическое пособие. – М.: Перспектива, 2015.
5. Я – компетентный родитель: Программа работы с родителями дошкольников / Под ред. Л. В. Коломийченко. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
6. Киршенбаум М., Фостер Ч. Учитесь общаться с подростком. – М.: Поппури, 2009.

7. Коломийченко Л. В., Воронова О. А. Семейные ценности в воспитании детей 3-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
8. Волков Б.С. Помогаем ребенку стать успешным человеком. – М.: Академический проект, 2018.
9. Брылева О.А., Скорлупина О.А. Психолого-педагогическая коррекция детей и подростков. Учебно-методическое пособие. – Барнаул :АлтГПА, 2012.
10. Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Б.Д. Парыгина. – СПб.: изд-во Михайлова, 2000.
11. Авидон И., Гончукова О. «100 разминок, которые украсят ваш тренинг» [электронный ресурс]: – режим доступа <https://studfiles.net/preview/2872904/>;
12. Гиппенрейтер Ю.Б. "Общаться с ребенком. Как?" – АСТ., 2008;

Давтян А.В.,

психолог МУ КЦСОН «Лада» Борисоглебского муниципального района

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА, КОРРЕКЦИЯ СТРАХОВ И ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «КОПИЛКА НАСТРОЕНИЙ»

По данным исследователей в области психологии, можно говорить, что в последнее 10-летие увеличивается количество детей, которые отличаются повышенным беспокойством и эмоциональной неустойчивостью, вследствие чего проблема эмоциональных нарушений и своевременная ее коррекция, становится актуальной. Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты.

Методы арт-терапии являются ценным инструментом в деятельности образовательных учреждений, особенно в работе с детьми младшего школьного возраста. Используемые формы и методы арт-терапевтической работы с детьми разнообразны. Разные виды творческой активности могут оказывать важные психопрофилактические, развивающие эффекты, снижают высокое эмоциональное напряжение, детскую тревожность.

Арт-терапия – это мир художественной деятельности, в котором человек «разговаривает» с собой и окружающими при помощи линий, красок, форм, звуков и образов. Посредством такого языка намного легче выразить переживания, чувства, мысли, которые бывает сложно, а иногда и невозможно, передать словами. Арт-терапия помогает «заглянуть» в самые глубины души человека, способствует высвобождению ресурсов человека, скрытых в бессознательном. Создавая собственные творческие работы, воплощая в них художественные образы, человек начинает лучше понимать себя, свой внутренний мир. При помощи психолога открытая человеком внутренняя сила и энергия направляется в русло положительных изменений: личностный рост, решение проблем, повышение адаптивности, избавление от стресса, отреагирование эмоций и чувств, творческое самовыражение.

Для детей арт-терапия является одним из наиболее подходящих методов психотерапевтической и психологической работы. Находясь в творческом пространстве, ребенок получает для себя столь необходимую возможность самовыражения, а также искреннего переживания разных чувств и эмоций. Важно отметить, что именно арт-терапевтическая работа, подразумевает полную свободу действий ребенка в процессе творчества. Поскольку психолог, предлагающий ребенку то или иное творческое задание, никогда не ставит перед ребенком жестких рамок того, как надо делать, как нужно правильно рисовать, лепить, творить. Приобретенный ребенком опыт спонтанного искреннего творческого самораскрытия приводит к позитивным результатам психологической помощи. У ребенка расширяется спектр социально приветствуемых поведенческих реакций (коммуникабельность, эффективное взаимодействие с людьми, самоконтроль и самоотдача и др.), происходит избавление от накопленных

неотреагированных негативных чувств и эмоций (страхи, стыд, тревога, вина и др.), корректируется самооценка ребенка и его представления о себе, что в конечном итоге приводит к более продуктивной и счастливой жизни.

Методы и формы работы:

Групповой арт-терапевтический метод работы с детьми подразумевает работу одновременно *в трех направлениях*:

1) *выражение* ребенком своих *актуальных чувств, эмоций и переживаний* в творческих упражнениях, а также отреагирование ребенком укоренившихся аффектов, которые ребенок не мог своевременно выразить (страхи, обиды, злость и др.);

2) *самопознание* ребенка (расширение представлений о себе, установление адекватной самооценки, повышение контроля за своими действиями);

3) *социальное познание* (познание других людей, разнообразия характеров и стилей поведения других людей, механизмов эффективных взаимоотношений с людьми).

Цель программы – коррекция страхов и высокого уровня общей тревожности у детей младшего школьного возраста.

Соответственно в процессе арт-терапевтической групповой работе будут решаться следующие **задачи**:

- способствовать отреагированию актуальных эмоциональных состояний;
- помощь в снятии эмоционального напряжения;
- корректировать негативные психологические защиты – агрессию, демонстративность, негативизм;
- корректировать тревожность, отрицательные дезадаптивные установки;
- помочь в преодолении социальных барьеров;
- содействовать развитию ощущения собственной значимости;
- сформировать эффективные способы взаимодействия с другими людьми;
- поощрять позитивные формы активности (творчества, инициативы в решении задач и др.);
- познакомить с основными эмоциями человека;
- развить творческое воображение.

Для кого разработана арт-терапевтическая программа:

- дети с повышенной тревожностью, страхами;
- дети, испытывающие постоянную фрустрацию, в результате чего приобретшие такие негативные психологические защиты как агрессия, отказ от общения, демонстративность;
- дети с искаженной, неадекватной самооценкой;
- дети, находящиеся в состоянии подавленности, стресса;
- дети с неудачами в учебе;
- дети из семьи с гиперсоциализирующим стилем воспитания;
- дети с проблемами в адаптации.

Содержание данной программы

Представленная программа является модификацией цикла занятий, приведенного в книге Л.Д. Мардер «Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста». Программа «Копилка настроений» включает в себя как известные, широко используемые арт-упражнения, так и собственно авторские, разработанные под влиянием опыта работы с детьми группы дневного пребывания.

Новизна применения программы заключается в раскрытии преимуществ методов и приемов арт-терапии в психолого-педагогической деятельности в частности:

1) предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально приемлемой манере. Рисование, живопись красками или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;

2) ускоряет прогресс в учебной деятельности. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной психотерапии. Невербальные формы коммуникации могут с большей вероятностью избежать сознательной цензуры;

3) дает основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе работы. Творческая продукция ввиду ее реальности не может отрицаться учеником. Содержание и стиль художественной работы предоставляют педагогу-психологу огромную информацию, кроме того, сам автор может внести вклад в интерпретацию своих собственных творений;

4) позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми. Иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения;

5) помогает укрепить доверительные взаимоотношения. Элементы совпадения в художественном творчестве членов кружка могут ускорить развитие эмпатии и положительных чувств;

6) способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка;

7) развивает и усиливает внимание к чувствам;

8) усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность.

9) соответствует требованиям ФГОС второго поколения.

Условия реализации программы

Важной особенностью работы с детьми является также работа с ближайшим окружением ребенка. Поскольку дети находятся в зависимости от взрослых, следует уделять достаточно много внимания тем ожиданиям, с которыми приходят к психологу родители ребенка. Необходимо корректировать ожидания родителей относительно эффектов арт-терапевтической групповой работы на их ребенка, подчеркивая, что желаемые положительные изменения произойдут с их ребенком при участии и некотором изменении самих взрослых. Следует отмечать тот факт, что, когда дети начинают меняться, должно меняться и отношение к ним (например, с отношения к ребенку как к неудачнику в школе на отношение к нему как стремящемуся к успеху). Психолог должен стремиться подключить родителей к тому, что делает их ребенок, каких результатов достигает в течение арт-терапевтической работы, но также нужно и отмечать, что в один миг ребенок не изменится, поскольку изменение – это не одномоментный процесс. В связи с данными указаниями по работе с родителями, есть необходимость проведения первичной консультации с родителями и ребенком, чтобы уточнить запрос родителей и переформулировать его на реально достижимый.

Программа рассчитана 8-10 часов (включая необходимые повторы, но не более 2 раза) для детей группы дневного пребывания (а так же можно реализовать программу в других учебных заведениях для учащихся начальных классов). Коррекционная работа проводится ежедневно в течении 12 дней (или 1-2 раза в неделю в других учебных заведениях). На каждого из детей заводится дневник наблюдений, в котором фиксируются особенности настроения и поведение ребенка.

Продолжительность каждого занятия составляет 40 минут.

Желательно, чтобы группа состояла из 4-6 детей, что представляет собой малую социальную группу, в которой возможны «проигрывание» ребенком привычных схем поведения и приобретение новых. Более того, в малой группе психолог сможет полноценно уделять внимание как всей группе в целом (особенностям групповых процессов), так и отдельно взятому участнику группы.

Для реализации данной программы необходимо просторное помещение, в котором будет достаточно места для подвижных игр. Для наглядности теоретический материал подкрепляется презентацией, таблицами, схемами, показом кадров из кинофильмов, игры сопровождается музыкой, поэтому необходимо иметь возможность использования на занятиях компьютера, магнитофона с SD дисками и проектора. Дети должны иметь широкий выбор изобразительных средств (листы разных форматов, фломастеры, цветные карандаши, маркеры, краски и проч.), так как многие задания предусматривают рисование.

При реализации программы используются такие **техники работы**, как:

- изотерапия (рисование красками, цветными карандашами, монотипия);
- графика;

- сказкотерапия (сочинение и проигрывание сказок);
- мандалотерапия (рисование в круге);
- музыкотерапия (прослушивание различной музыки, использование релаксационной музыки на каждом занятии);
- куклотерапия (изготовление кукол и проигрывание историй с ними);
- фолк-терапия (изготовление русских народных кукол: тряпичных и лыковых)
- лепка из соленого теста, глины, пластилина;
- аппликация, коллаж и пр.

Структура занятий:

- Приветствие (позволяет настроить ребят на работу в группе);
- Вводные разминочные упражнения (раскрепощают ребенка, погружают в тематику занятия);
- Реализация арт-техники и обсуждение продукта (реализация собственно темы занятия);
- Рефлексия занятия (обсуждение мыслей, чувств, которые возникли относительно занятия, подведение итогов);
- Ритуал прощания.

Все занятия проходят в комфортной, доброжелательной обстановке в сопровождении релаксационной музыкой. Использование музыки помогает детям успокоиться, раскрепоститься и расслабиться, снять психологические зажимы, а также настроиться на процесс творчества и углубиться в себя.

Во время арт-терапевтических занятий проводится чередование самостоятельной работы ребенка (или группы детей) и активного диалога с обсуждением, обменом ассоциациями и истолкованием получаемого материала.

Необходимые материалы:

Арт-терапевтическая работа предполагает большой набор различных материалов для творческого процесса.

Это могут быть:

- краски, карандаши, восковые мелки, пастель;
- журналы, газеты, обои, бумажные салфетки, цветная бумага, фольга, пленка, коробки от конфет, открытки, тесьма, веревочки, текстиль, DVD диски;
- природные материалы – кора, листья и семена растений, цветы, перышки, ветки, мох, камешки, песок, лык;
- глина, пластилин, дерево, пластика, специальное тесто;
- бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон;
- кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств, ножницы, нитки, кусочки шерсти, пуговицы разные типы клеев, скотч.

Кроме того, необходим небольшой мяч; компьютер или магнитофон для музыкального сопровождения, релаксационная музыка.

Принципы реализации программы

1. Принцип индивидуализации предполагает учет возраста, уровня общего состояния ребенка.
2. Принцип наглядности – демонстрация упражнений, этюдов, моделированных ситуаций, игр, подтверждает объяснение и помогает ребенку правильно выполнить.
3. Принцип систематичности и последовательности, заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционной работы.
4. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.
5. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психологических функций организма.

Оценка эффективности программы

Для оценки эффективности программы в начале и в конце программы проводятся методики: тест П. Торренса «Закончи рисунок» (тест невербальной креативности), Методика самооценки «Дерево» (авт. Д. Лампен, в адаптац. Л. П. Пономаренко), тест тревожности Тэммл-Дорки-Амен. Кроме того, в конце курса проводится анкетирование родителей. В течение всех занятий психологического кружка проводится диагностика эмоционального состояния ребенка на начало и конец занятия с помощью теста М. Люшера.

Ожидаемые результаты:

Результаты работы психолога не всегда проявляются быстро и бывают не такими наглядными, как при обучении детей чтению, счету, письму. Поэтому не стоит ждать от работы по этой программе быстрого показательного эффекта. Однако, как показывает практический опыт, после проведения занятий не сразу, не вдруг, а исподволь и постепенно положительные результаты начинают проявляться. У детей исчезают нежелательные формы поведения, появляется способность выполнять такие виды деятельности, которые раньше были им недоступны. Отмечается: повышение уверенности в себе; повышение самооценки; преодоление застенчивости, замкнутости, скованности; развитие языка жестов, мимики, пантомимики; развитие навыка совместной деятельности.

Перечень средств, необходимых для реализации программы

1. Компьютер – универсальное устройство обработки информации; основная конфигурация современного компьютера обеспечивает учащемуся мультимедиа-возможности: видео – изображение, качественный стереозвук в наушниках, речевой ввод с микрофона и др.

2. Принтер – позволяет фиксировать на бумаге информацию, найденную и созданную учащимися или психологом. Для многих школьных применений необходим или желателен цветной принтер. В некоторых ситуациях очень желательно использование бумаги и изображения большого формата.

3. Устройства для ручного ввода текстовой информации и манипулирования экранными объектами – клавиатура и мышь (и разнообразные устройства аналогичного назначения).

4. Устройства для записи (ввода) визуальной и звуковой информации: сканер.

5. Мультимедиа-проектор.

6. Неаппаратные средства (игры, специализированные приспособления)

7. Арсенал для техники АРТ-терапии (сюжетные картинки, журналы, вырезки, альбомные листы, краски, гуашь, кисти, баночки для воды, восковые карандаши, пластилин).

8. Таблицы и рисунки, раздаточный материал на каждого ученика – наборы карточек с разнообразными изображениями, серии картинок и т. д.;

9. Дидактические игры (настольно-печатные, с предметами).

10. Тетради для творческих работ детей.

11. Записи для релаксации и рисования: звуки природы, цветотерапия, инструментальная музыка и т.д.

II. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Практические занятия
1.	Знакомство	1	40 мин.
2.	Что такое грусть	1	40 мин.
3.	Что такое радость	1	40 мин.
4.	Что такое страх?	2	40 мин.
5.	Удивление	1	40 мин.
6.	Что такое злость	1	40 мин.
7.	День рождения газетного человека	1	40 мин.
8.	Фантастические животные	1	40 мин.
9.	Необитаемый остров	1	40 мин.

10.	Сон куклы	1	40 мин.
11.	Мой портрет	1	40 мин.

III. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ.

ЗАНЯТИЕ 1. Тема: «Знакомство».

Цель – знакомство ребят друг с другом, а также с принципами групповой арт-терапевтической работой.

Задачи:

- провести знакомство детей друг с другом и с ведущим группы.
- ввести в арт-терапевтическую работу в группе;
- сформировать положительное впечатление у детей от арт-терапевтической работы в группе;
- познакомить с методами и техниками работы, которые будут использованы на арт-терапевтических встречах. (сквозная задача, встающая перед введением новой техники арт-терапии);
- рассказать о правилах групповой работы (сквозная задача, присутствует на всех этапах работы в группе, может напоминаться в каждом упражнении при необходимости).

Материалы для занятия: мелки, карандаши, фломастеры, акварель, кисточки, листы белой бумаги форматом А3 (с изображенной окружностью диаметром 35 см), А4, клей, журналы, ножницы.

Приветствие. Психолог здоровается с детьми, представляется им и рассаживает детей в круг: «Сегодня мы собрались с вами здесь, чтобы познакомиться с разными видами творчества. Мы будем встречаться с вами 1 раз в неделю для того, чтобы рисовать, делать аппликации, играть и общаться друг с другом». (2-3 мин.)

Ход занятия:

Упражнение «Нарисуй себя»

Психолог: «А сейчас, чтобы лучше познакомиться, я предлагаю сделать первое творческое задание. Нужно нарисовать себя или свой символ в круге, изображенном на листе бумаги. Это может быть все, что угодно, главное, чтобы вы могли потом рассказать о себе и своем рисунке». Каждому ребенку дается лист бумаги форматом А3 с изображенной окружностью диаметром 35 см, карандаши, фломастеры, мелки, акварель – на выбор самого ребенка. Когда у всех детей готовы рисунки, психолог просит каждого рассказать немного о себе: как зовут, что любит делать, любимые занятия и игры и т.д. В процессе рисования снижается тревожность у детей, связанная с новой обстановкой, новыми людьми, дети настраиваются на творческую работу в группе. Это диагностическое задание, по которому можно сказать об авторе рисунка. Психологу стоит обратить внимание детей на то, что каждый ребенок по-разному нарисовал себя, разными линиями, цветами. Ведущему нужно поощрить всех детей, сказав, что они отлично справились с заданием и успели познакомиться друг с другом. Здесь можно ввести первое правило «принцип Я». 7-10 мин.

Упражнение «Лучи солнца»

Психолог: «Теперь предлагаю вам еще одно творческое задание: представьте, что каждый из вас – солнце, у которого много лучей. Когда вы радуетесь, вы излучаете радостные лучи, когда грустите – грустные. Давайте нарисуем разные лучи своим солнцам!» Простое по выполнению задание, которое вызывает отклик в душе каждого ребенка. Используется техника штрихования, что позволяет выразить творчески свои эмоции, затем обсудить их. Подвести детей к пониманию того, что эмоции и чувства бывают разными (как положительные, так и отрицательные) и испытывать их естественно. (7-10 мин).

Упражнение «Комфортное место»

Психолог: «Только что вы сделали творческое задания, нарисовав разные эмоции. А теперь я предлагаю вам представить, что вы попали в такое прекрасное место, где вам очень уютно и комфортно. Для того, чтобы наглядно представить такое место вы можете вырезать из журнала любую понравившуюся вам картинку приятного для вас места». После того, как дети выбрали себе картинки из журнала, они их наклеивают на лист форматом А4, затем происходит обсуждение каждой картинки. Психолог отмечает, сходство или различие

картинок, выбранных разными детьми. Задает каждому вопросы относительно выбранной картинке: «Почему именно эта картинка вызывает ощущение комфорта и уюта», «В каком месте на картинке ребенок поместил бы себя», «С кем он хотел бы находиться в этом месте?» (10 - 15 мин.)

Завершение. Дети и ведущий садятся в круг, как в начале занятия, делятся своими впечатлениями от занятия. Психолог подводит итоги, каждому ребенку говорит о его личных достижениях на данном занятии. Затем всем детям предлагается сделать упражнение, которым будет заканчиваться каждое занятие.

Упражнение «Колодец»: все стоят, образуя плотный круг. По команде ведущего все одновременно делают вдох, а потом протяжный выдох, произнося при этом «у-ууу!». Упражнение заканчивается, когда прекращается последний звук. (5 мин.)

ЗАНЯТИЕ 2

Тема: «Что такое грусть»

Цель – снятие запретов на проявление негативных чувств и эмоций, демонстрация конструктивного выражения отрицательных эмоций. Объяснение ребенку, что испытывать разные эмоции для человека – это естественно.

Задачи:

- 1) установление взаимоотношений в группе;
- 2) адаптация к групповым нормам;
- 3) увлечение творческим процессом при выполнении разных заданий;
- 4) диагностика поведения ребенка.

Материалы занятия: цветной картон форматом А4, белая бумага форматом А4, фотографии и картинки людей, испытывающих разные эмоции, чувства, мелки, карандаши, акварель, фломастеры, клей, манная крупа, кисточки.

Приветствие. Все дети и ведущий сидят в кругу, приветствуют друг друга, затем могут поделиться своим настроением, с которым они пришли на занятие. (1-3 мин.).

Вступительная речь психолога: «На наших занятиях мы будем заниматься творчеством, а также выражать свои чувства, настроение. Сегодня мы поговорим о чувстве грусти. Что это за чувство, когда оно бывает у человека?»

Ход занятия:

Упражнение «Эмоции». Детям предлагается изобразить лицо грустного человека (показать мимически). Затем предлагаются фотографии людей с разными эмоциями. Детям нужно выбрать грустные лица. Проведя отбор, ребят просят рассказать о мимических проявлениях грусти. (7-10 мин.).

Упражнение «Грустный рисунок». Детей просят нарисовать то, что, по их мнению, вызывает чувство грусти. Важно подчеркнуть, что у каждого человека могут возникнуть свои варианты грустных рисунков. Все идеи хороши и имеют равное значение для групповой работы. (10-15 мин.)

Упражнение «Необычное рисование». Сначала детям предлагают выбрать лист бумаги с грустным цветом (опять же психолог акцентирует, что у каждого ребенка может быть разный цвет грусти). После того, как все дети выбрали себе лист бумаги с грустным цветом, им рассказывают, что рисовать можно не только красками, карандашами, мелками, но и манной крупой! На выбранном каждым ребенком листе бумаги клеем ПВА наносится рисунок, затем сверху посыпается манной крупой. Когда клей подсохнет, дети могут закрасить рисунок красками. (10-15 мин.).

Окончание занятия. Детям показывают выполненные ими на данном занятии работы, позволяют им полюбоваться своими работами.

Завершение. Все сидят в кругу, делятся своими впечатлениями, психолог обращает внимание на то, что удалось достигнуть ребятам на этом занятии. Выполнение упражнения «Колодец» (5 мин.).

ЗАНЯТИЕ 3. Тема: «Что такое радость»

Цель занятия – выражение положительных эмоций (радости), расширение сферы получения положительных эмоций путем обсуждения и обмена опытом.

Материалы занятия: колпачок и нос клоуна, фотографии людей, испытывающих разные чувства, гуашь, губки из поролона, журналы, ножницы, клей, кисточки, карандаши, мелки, фломастеры

Приветствие. Все сидят в кругу. Дети видят посередине комнаты колпак и яркий нос клоуна. Психолог начинает с разговора о том, что и кто дарит людям радость? Мини-обсуждение, затем переход к выполнению упражнений. (3-5 мин)

Ход занятия:

Упражнение «Фотографии». Детям предлагается выбрать из фотографий лиц людей те, на которых люди выражают свою радость. После отбора фотографий происходит обсуждение мимических проявлений радости. Детей спрашивают, а как они обычно выражают свою радость (лицом, телом, голосом, словами). (7-10 мин.)

Задание «Рисунок радостного человечка». Детям предлагают нарисовать все, что может радовать человечка. Это могут быть самые разнообразные предметы, игры, занятия, люди, живые существа и др. Психологу необходимо отметить, что у каждого ребенка свое понимание и представление о радостном, о том, что может радовать (Задание можно видоизменить, дополнив инструкцию возможностью вклеивать уже готовые картинки в свой рисунок). (12-18 мин.).

Задание «Красивый рисунок». Детям дается инструкция нарисовать всем вместе на 1 большом листе бумаги красивый рисунок, чтобы глядя на него, можно было радостно воскликнуть: «Вот это красота!». Это задание сначала выполняется с помощью губок (создается фон будущего рисунка). Дети на данном этапе действуют все вместе (психолог наблюдает за процессом, регулируя при необходимости поведение участников). После того, как дети удовлетворили свою потребность в активном закрашивании листа губками, им повторяется инструкция о том, что нужно украсить рисунок, чтобы он вызывал радостные эмоции и у других людей тоже. На данном этапе можно предложить детям другие материалы: карандаши, мелки, фломастеры. Это поможет детям лучше контролировать свою изобразительную деятельность и получить в итоге действительно красивый рисунок. Это задание способствует объединению детей в группе, их сплочению, помогает ощутить каждому из участников важность собственного вклада в общее дело (18-25 мин).

Завершение. Психолог подводит итоги занятия, отмечая успехи, которых добилась группа в целом и каждый ребенок в отдельности. Дети делятся впечатлениями, затем выполняют упражнение «Колодец» и прощаются до следующего занятия.

ЗАНЯТИЕ 4. Тема: «Что такое страх?»

Цель – выражение страха в творчестве, обсуждение пугающих вещей, предметов, образов.

Материалы занятия: страшная игрушка, фотографии разных пугающих событий и предметов, фломастеры, карандаши, мелки, акварель, гуашь, степлер, резинки, листы белой бумаги форматом А4 и А3.

Приветствие. После того как психолог и дети поздоровались, психолог показывает детям страшную игрушку (домовой, баба яга, Бармалей и др.). Начинает разговор о том, что все люди чего-нибудь боятся в жизни. Сегодня будет разговор о том, что пугает именно нас. Переход к первому упражнению.

Ход занятия:

Упражнение «Страхи». Детям рассказывают о том, что Бармалей оставил фотографии разных событий, из которых нужно выбрать самые страшные и пугающие для человека (авария, темный лес, паук, кладбище, приведения, колдуны, самолеты, замкнутое пространство, одиночество, мистические персонажи, травма, болезнь, визит врача, укол, война, пожар, катастрофа, большие животные и др.). После выбора всеми детьми «пугающих» картинок происходит обсуждение в группе. Целенаправленно психолог задает вопросы детям о том, почему именно эти события пугают. Идет небольшое обсуждение в группе. (5-7 мин.).

Психолог: «А теперь вы сами можете попробовать испугать страшилку, который хотел напугать вас своими страшными картинками! Для этого нарисуем с вами страшные маски».

На листе психолог может начертить овал для будущей маски (если есть необходимость, когда ребенок теряется и не знает с чего начать изготовление маски). Затем, когда маски нарисованы, их вырезают с листа (можно оборвать для более сильного эффекта), делают отверстия для глаз, а с помощью степлера прикрепляют к маске резинку. Вот маски и готовы, теперь детям предлагают их одеть и напугать страшилку. После того, как дети вдоволь напугают страшилку и друг друга, психолог убирает страшилку с пугающими картинками и переключает их внимание на следующее задание.

Упражнение «Нарисуй свой страх». Психолог предлагает детям нарисовать свои страхи на листе формата А3: «Теперь, когда вы напугали страшилку, победили его, у вас есть силы, чтобы победить свои страхи! Первое, что надо сделать, чтобы справиться со страхами – это нарисовать их. Я уверена, вы справитесь с этим!» После того как все дети закончили рисовать, психолог задает каждому участнику по очереди вопросы: что нарисовано, какие чувства и эмоции испытывал ребенок в процессе рисования страха и что чувствует сейчас. Каждый ребенок делится своими переживаниями по очереди. (10-15 мин.).

Упражнение «Обезвреживание страха». Психолог: «Сейчас, когда вы сделали первый шаг к победе над страхами, нарисовав их, я предлагаю их полностью обезвредить! Вы можете перерисовать свой рисунок, чтобы он перестал быть страшным, можете его порвать, потоптать, выбросить, скомкать. А потом нарисовать новый бесстрашный рисунок». Обычно это упражнение очень нравится детям, поскольку они получают возможность в безопасной обстановке отреагировать свои укоренившиеся негативные аффекты «здесь и сейчас». После победы над страхами, психолог подчеркивает, что каждый участник группы стал сегодня сильнее, освободился от своих страхов, справился с ними. (10-15 мин.).

Завершение. Все собираются в круг, держатся за руки и по предложению психолога произносят позитивную фразу-установку: «Мы можем победить страх!» Затем все хлопают в ладоши, выполняют упражнение «Колодец» и прощаются до следующего занятия.

ЗАНЯТИЕ 5. Тема: «Удивление».

Цель занятия – обратить внимание детей еще на одну эмоцию – удивление, способствовать выражению удивления и отметить те ситуации, когда оно возникает.

Материалы занятия: листы белой бумаги форматом А1 (1 шт.), А2 (1 шт.), цветной картон форматом А4, клей, манная крупа, гуашь, акварель, мелки, карандаши, фломастеры, кисточки, пульверизатор с водой,

Приветствие. Все дети сидят в кругу, здороваются друг с другом и с ведущим группы. Психолог начинает рассказывать о том, что ждет ребят на данном занятии: «Сегодня мы отправимся с вами в космическое путешествие, где нас будут ждать много всего удивительного!» (2-3 мин.).

Ход занятия:

Упражнение «Космический корабль». Чтобы приступить к первому заданию, психолог вводит детей в курс дела: «Для того, чтобы мы могли отправиться в фантастическое космическое путешествие, нам нужно совместными усилиями нарисовать наш космический корабль». Психолог дает детям лист форматом А2, на котором дети все вместе начинают рисовать свой корабль. Психолог по необходимости корректирует поведение детей, чтобы каждый участник приложил свою руку в создании рисунка. Также психологу нужно поощрять детей на «разработку» технических новинок у космического корабля, чтобы детская фантазия смогла воплотиться в полной мере в рисунке. Как только корабль готов, ведущий группы поздравляет детей с тем, что они успешно подготовились к предстоящему путешествию (7-10 мин.)

Коллективное задание «Звездное небо». Психолог: «Вы вместе сделали космический корабль, теперь нужно создать звездное небо». Каждому участнику группы предлагают по очереди разбрызгивать краску пульверизатором на лист форматом А1. Это задание простое, но эффективное, поскольку стимулирует ребят на контроль своих импульсов (ведь бесконтрольное распыление разведенной с водой краски создаст лужи, вместо разноцветных пятнышек). (5-7 мин.).

Задание «Новая планета и ее жители». Психолог: «Сейчас, когда у нас есть свой корабль, есть звездное небо, нам нужно создать новые планеты и их жителей». Детям предоставляют картон разного цвета, на котором они могут манной крупой по клею «нарисовать» свою планету. (сначала на картон наносится рисунок клеем ПВА, затем этот рисунок посыпается крупой, дается немного времени, чтобы подсох клей). После того, как рисунок сделан, ведущий предлагает детям разукрасить свои планеты красками. Когда планеты ребят полностью готовы, психолог просит каждого придумать название своей планеты, а также придумать, кто живет на этой планете, чем эти жители занимаются. В общем, психолог предлагает каждому ребенку создать небольшую историю о своей планете и ее жителях. Затем каждый делится со всеми своим рассказом. Психологу важно делать акцент на чувстве удивления (ведь у всех детей получились совершенно разные планеты и жители, и это так удивительно!) (12-18 мин.).

Упражнение «Карта звездного неба». Психолог: «Наше путешествие в космическом пространстве постепенно подходит к концу. Вам нужно «поселить» ваши планеты на звездное небо и проложить путь, по которому будет двигаться ваш космический корабль». Детям предлагают вырезать свои планеты и наклеить их на звездное небо, которое они сделали ранее. Психологу следует регулировать поведение и отношения участников группы между собой, так как у детей может возникнуть желание поместить свои планеты на одно и то же место. Ведущий должен поспособствовать достижению договоренности между участниками, чтобы каждый остался доволен результатом коллективной работы и своим вкладом в общее дело. После того, как планеты приклеены к звездному небу, участники группы предлагают маршрут полета. Как только маршрут полета согласован со всеми ребятами, психолог мелом рисует линию полета. Важно, чтобы траектория полета космического корабля затрагивала все планеты и приветствовала каждую планету и ее жителей. Когда космический корабль облетит все планеты, ему нужно возвращаться назад. (15-18 мин).

Завершение. Психолог: «Сегодня мы вместе с вами побывали в фантастическом космическом путешествии, мы открыли много нового и удивительного! Смогли сами создать космический корабль, звездное небо, планеты и их жителей! Это было очень увлекательно». Дети делятся своим впечатлениями, затем психолог предлагает выполнить упражнение «Колодец». Все прощаются до следующей недели. (2-3 мин.)

ЗАНЯТИЕ 6. Тема: «Что такое злость».

Цель – снятие запретов на проявление негативных эмоций (злость), демонстрация выражения отрицательных эмоций в творчестве путем применения изобразительных средств. Приведение детей к пониманию того, что испытывать разные эмоции для человека – это естественно.

Материалы занятия: фотографии людей, испытывающих разные эмоции, творческие работы других детей, карандаши, листы белой бумаги форматом А3, А4, пластиковые палитры, акварель, кисти.

Приветствие. Все дети и ведущий сидят в кругу, здороваются. Психолог рассказывает, чем будут заниматься дети сегодня (2-3 мин.)

Ход занятия:

Упражнение «Злость». Психолог: «Как вы думаете, что такое злость? Из-за чего люди злятся? Есть разница между злым и разозлившимся человеком?» Идет мини-дискуссия, затем психолог предлагает из картинок и фотографий лиц людей выбрать те, на которых люди злятся. После отбора соответствующих картинок, ведущий просит детей указать на мимические проявления злости. Также важно продолжить обсуждение вопросами: «Почему могут злиться люди, изображенные на картинках? Что их могло разозлить? Из-за чего, бывает, злитесь вы, ребята?» (5-7 мин).

Графическое задание «Злые линии». Психолог: «Представьте, что карандаши «перессорились» и теперь злятся. Как, по вашему мнению, будут выглядеть «злые» линии, нарисованные такими карандашами?» Психолог предлагает нарисовать детям «злые» линии,

отмечая, что можно рисовать сразу обеими руками, так как в ссоре обычно участвуют двое (3-5 мин.).

Упражнение «Злые и радостные рисунки». Каждому ребенку раздают по 8-10 творческих работ других детей и просят рассортировать эти работы на «радостные», «злые» и «обычные» рисунки. Причем, у разных детей может быть разное восприятие одной и той же творческой работы. Это следует отмечать психологу, чтобы привлечь внимание детей к тому, что все люди чем-то не похожи друг на друга, что им могут нравиться разные вещи. После того, как все работы рассортированы, психолог просит детей посмотреть внимательнее на стопку «злых» рисунков и дать им одно общее название (8-10 мин.).

Задание «Нарисуй злость». Психолог: «А теперь предлагаю вам нарисовать свою злость». Техника задания – монотипия. Детям раздают листы форматом А3 и гладкие палитры из пластика. На палитру каждый ребенок может наносить краски, смешивая их и получая новые комбинации цветов, затем ставить оттиски на бумаге. Оставлять оттиски на бумаге ребенок может столько, сколько ему покажется необходимым (для кого-то достаточно одного раза, кому-то несколько раз). Поскольку процедура мариания заложена в упражнение, оно хорошо способствует отреагированию негативных эмоций. Новые цвета, которые получает ребенок на палитре, и новая изобразительная техника позволяет ребенку выразить себя по-новому, что вызывает у него положительное чувство собственного потенциала. (13-20 мин.).

Завершение. Психолог: «Сегодня мы с вами обсуждали еще одну эмоцию, которую свойственно ощущать человеку. Все выражают свои эмоции по-разному, и в последнем задании каждый из вас отразил по-своему чувство злости. У каждого своя злость. Вы все отлично справились с заданием, в итоге получились необычные работы». Дети делятся своими эмоциями от занятия, затем выполняют упражнение «колодец» и прощаются до следующего раза (2-3 мин.).

ЗАНЯТИЕ 7. Тема: «День рождения газетного человека»

Цель – взаимодействие детей посредством совместного творчества и объединения усилий для решения общих задач, а также самовыражение детей в коллективном творчестве.

Материалы занятия: газеты, скотч, степлер, трубочки, акварель, гуашь, кисточки, карандаши, мелки, фломастеры.

Приветствие. Все дети собираются в круг, здороваются. Психолог: «Сегодня мы вместе будем делать человечка из газеты, скотча и степлера».

Ход занятия:

Задание «Создание газетного человечка». Психолог показывает ребятам, каким образом можно оперировать с бумагой, чтобы получились объемные тела (рвет, комкает, скрепляет скотчем, степлером). Дети также пробуют действовать с бумагой. Затем психолог предлагает распределить, кто будет делать голову, руки, ноги и туловище человечка. После распределения задач, ведущий активно помогает детям в создании человечка, но не навязывает своего мнения. Важно также направлять поведение детей в конструктивное русло: поощрять взаимодействие и сотрудничество детей, вовремя решать и устранять конфликтные ситуации. (Примечание: у детей обычно очень богатая фантазия, и они часто предлагают создать кого-то другого вместо человечка. Психологу следует поощрять такие творческие идеи и способствовать их воплощению). Стоит отметить, что дети, вдохновленные своим творчеством из газетной бумаги, начинают делать свои собственные объемные фигурки. Это может занять дополнительное время (20-30 мин.).

Упражнение «Фейерверк». Психолог: «У газетного человечка сегодня первый день рождения, давайте устроим в его честь красивый фейерверк!» На лист бумаги форматом А2 наносятся капли краски, разбавленными водой, затем дети подносят к каплям соломинки и начинают раздувать капли. Получается красиво и оригинально, детям очень нравится это задание еще и потому, что оно снимает напряжение (2-4 мин.).

Упражнение «Гости газетного человечка». Психолог: «Так как сегодня день рождения газетного человечка, к нему должны прийти гости. Давай создадим гостей для газетного человечка!» Детям раздают листы бумаги форматом А3, предлагают раскрасить

краской свои пальцы, а затем на листе сделать отпечатки своих ладоней. Получившиеся следы своих пальцев предлагают дорисовать: сделать каждому пальцы глазки, носик, ротик, ручки и т.д. Выходят очень интересные персонажи. Это задание является как экспрессивным (отпечатки), так и содержательным (дорисовывание образа). (15-18 мин.).

Завершение. Все собираются в круг, дети делятся своими впечатлениями и новым опытом творчества, психолог отмечает успехи группы и каждого участника в отдельности, а также подчеркивает, что благодаря слаженной коллективной работе получился такой замечательный газетный человечек. Все выполняют упражнение «Колодец» и прощаются до следующего занятия.

ЗАНЯТИЕ 8. Тема «Фантастические животные».

Цель – конструктивное взаимодействие детей, а также самовыражение, самораскрытие каждого ребенка в придумывании нового персонажа и своей истории.

Материалы занятия: листы белой бумаги форматом А4, А2 (1шт.), акварель, карандаши, мелки, фломастеры, кисти.

Приветствие. После сбора в кругу и приветствия, психолог начинает рассказ о том, что интересного ждет ребят на занятии: «Сегодня каждому участнику группы предоставится возможность создать сказку, где главным героем будет фантастическое животное».

Ход занятия:

Упражнение «Фантастическое животное». Психолог: «Чтобы придумать свою сказку о фантастическом животном, нужно сначала нарисовать сказочное необычное животное. Пусть оно будет придумано только вами, ведь только вы сами сможете потом рассказать сказку о нем». Каждому ребенку дается лист форматом А4, на котором рисуется фантастическое животное красками, мелками, фломастерами (как захочет сам ребенок). После того, как животные нарисованы, психолог просит детей назвать своих животных тоже по-сказочному (10-12 мин.).

Упражнение «Придумай свою сказку». Психолог: «А сейчас, когда сказочные персонажи у нас уже есть, каждый из вас может придумать интересную историю про своего сказочного животного, а затем поделиться ею с другими ребятами». Это задание является диагностическим, а также хорошо для коррекции (в случае необходимости, применяется изменение некоторых неконструктивных событий сказки ребенка на более конструктивный. Изменение сказки делается с согласия ребенка и обязательно обосновывается психологом) (10-12 мин.).

Упражнение «Дом фантастического животного». Психолог: «У вас у всех теперь есть главный герой – фантастическое животное, а ему нужен домик, чтобы где-то жить. На общем листе бумаги нарисуйте домики для своих животных. И у вас получится сказочная страна, в которой будут жить ваши необычные животные». На листе бумаги форматом А2 дети рисуют домики, психолог внимательно следит за взаимодействиями детей и говорит, что домики нужно нарисовать так, чтобы всем места хватило. Когда домики нарисованы, психолог предлагает нарисовать мелками тропинки, ведущие от каждого домика к другим домикам, чтобы сказочные животные могли ходить друг к другу в гости. Данное упражнение отражает характер взаимодействия детей друг с другом, что позволяет психологу своевременно корректировать в поведении детей (15-20 мин.).

Завершение. Все собираются в круг. Делятся впечатлениями от занятия. Психолог: «Сегодня вы сами придумали своего собственного персонажа – фантастическое животное – и сказку о нем. Это было очень увлекательно, все животные получились разными и каждый интересным по-своему, а самое главное, что все они живут в одной сказочной стране и дружат друг с другом». Затем все вместе выполняют упражнение «Колодец» и прощаются до следующего занятия.

ЗАНЯТИЕ 9. Тема: «Необитаемый остров»

Цель – эффективное взаимодействие и творческое самораскрытие ребят.

Материалы занятия: листы белой бумаги форматом А5, А1 (1 шт.), пластиковые палитры, мелки, карандаши, фломастеры, кисти, акварель, гуашь, клей, ножницы.

Приветствие. Все встречаются в кругу, приветствуют друг друга. Психолог: «Вы когда-нибудь смотрели фильмы или читали книги про морские плавания, про корабли и разные страны, острова? Сегодня мы с вами отправимся на один остров - необитаемый!»

Ход занятия:

Упражнение «Волны». На листе формата А1 (где в центре отмечено место для будущего острова) детям предлагают нарисовать мелкими волнами, омывающими остров. Психолог: «Волны могут быть разными – спокойными, штормовыми, во время дождя или штиля. Каждый участник группы сам выберет, какие волны ему рисовать, ведь в море бывает все». (5-7 мин.)

Упражнение «Остров» – коллективная творческая работа детей.

Психолог: «Вот перед вами остров, который вы можете сделать таким, каким пожелаете, все, что вам нужно – нарисовать его на листе всем вместе, сообща. Но для этого нужно решить, что будет у вас на острове, какие растения, животные, птицы. Когда вы вместе все обсудите и договоритесь, можно приступать к рисованию острова». Важно, чтобы каждый ребенок полноценно принимал участие в данном задании, поэтому психолог тщательно следит за поведением детей и корректирует его. На данном этапе групповой работы обычно все дети активно вступают во взаимодействие друг с другом, выдвигают свои идеи без страха их отвержения. Однако психолог может время от времени задавать вопросы относительно жизни на острове, что приводит детей к придумыванию новых образов и идей. После того, как остров нарисован, детям предлагают сочинить историю о том, как они попали на остров, как им там живется, чем они там занимаются и что хотят сделать для налаживания жизни общества на острове. (25-35 мин.)

Упражнение «Украшения для острова». Психолог: «У вас получился замечательный остров, на котором есть разные звери, птицы, растения. Так как остров находится в жарких странах, я предлагаю вам его украсить яркими цветами, фруктами, бабочками». Используя метод монотипии, дети создают разные кляксы на бумаге форматом А5. Когда получилось много таких разноцветных «клякс», дети придумывают, на что они похожи (цветы, бабочки и др.). После того, как все дети закончили делать кляксы и увидели разные образы в кляксах, психолог предлагает разместить эти украшения на острове с помощью клея. (10-12 мин.)

Завершение. Все сидят в кругу, делятся своими эмоциями и успехами. Психолог: «Сегодня мы побывали с вами на необитаемом острове, где вы наладили отличные условия для жизни, а также смогли преобразить остров своими яркими цветами и бабочками. Это было так здорово! А главное, вы все делали сообща, и у вас все получилось, вы сплоченная команда! Молодцы!» Затем все хлопают в ладоши и выполняют упражнение «Колодец». (2-3 мин.)

ЗАНЯТИЕ 10. Тема «Сон куклы»

Цель: спонтанное самовыражение, повышение уверенности в себе, развитие креативности, творческого мышления, снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, фантазии.

Материалы занятия: Листы бумаги для рисования, карандаши, фломастеры, краски или другие изобразительные средства (по желанию участников). Стирательная резинка, клей, ножницы, скотч.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Коллективный счет»

Участники стоят в кругу, опустив головы вниз и не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и, кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества

попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число.

Арт-терапевтическое упражнение «Кукла из бумаги». Каждый участник рисует на листе плотной бумаги куклу, похожую на себя. Далее нужно склеить полоску бумаги в виде цилиндра и прикрепить к ней куклу. Надеваем получившуюся куколку на палец. Необходимо придумать историю, которую кукла хотела бы рассказать о себе. Начать можно словами: «Жила-была кукла, похожая на меня...». «Однажды кукле приснился сон...».

При желании можно нарисовать иллюстрации к рассказу.

Далее все участники занятия по кругу рассказывают свои истории.

Обсуждение: Что понравилось в работе? Что бы хотелось изменить? Что показалось сложным?

«Куклам» задают вопросы. Их можно дарить друг другу.

Рефлексия. Обсуждение занятия.

ЗАНЯТИЕ 11. Тема «Мой портрет в лучах солнца»

Цель – закрепление положительных изменений, возникших в ходе арт-терапевтической групповой работы у детей, а также осмысление детьми того опыта, который они приобрели в группе.

Материалы занятия: листы белой бумаги форматом А3 с изображенной окружностью диаметром 35 см, акварель, гуашь, мелки, карандаши, фломастеры

Приветствие. Все собираются в круг, приветствуют друг друга. Психолог: «Сегодня у нас последнее занятие, на котором мы будем подводить итоги наших встреч. Вы сами сможете убедиться в том, что вы приобрели новый опыт творчества и общения, а также изменились к лучшему».

Ход занятия:

Упражнение «Автопортрет в кругу». Психолог: «Я попрошу вас нарисовать свой портрет, но не как обычно на листе, а в кругу, который очерчен на ваших листах бумаги». Детям раздаются листы бумаги форматом А3, на которых изображена окружность. Это диагностическое задание, по которому можно судить об изменениях, произошедших с ребенком в процессе арт-терапии. Когда все участники выполнили упражнение, нарисовали свои портреты, психолог предлагает им сравнить рисунок в круге, сделанный ими же на первом занятии и рисунок, который они сделали сейчас. Как правило, рисунки последнего занятия намного красочнее и интереснее сделанных вначале арт-терапевтической работы. Дети это чувствуют, поэтому психологу важно подчеркнуть, что дети стали более раскрепощенными, активными по сравнению с тем, какими они были в начале занятий. Это положительное изменение в них самих. (10-15 мин.).

Упражнение «Нарисуй цветок». Психолог: «Каждый из вас на наших занятиях смог лучше узнать себя, свои положительные, хорошие качества и способности. Я предлагаю каждому нарисовать прекрасный цветок, каждый листик и лепесток которого будет обозначать ваше хорошее качество или особенность». На листе бумаги форматом А4 дети рисуют свои цветы (или то, что им навеет собственная фантазия). Затем в группе по очереди каждый ребенок обсуждает свою работу и положительные качества, которые он сам у себя знает. Психолог поощряет активность ребенка, добавляет то хорошее, что не сказал про себя сам ребенок. Можно также попросить ребят группы сказать то хорошее, что они видят в данном ребенке. Так происходит обсуждение положительных черт каждого ребенка. (Примечание: психологу важно в равной степени хвалить каждого ребенка, чтобы никто не остался обделенным. Кроме того, необходимо отмечать, что несмотря на то, что все дети разные и качества у них могут быть разные, все они имеют равную ценность и все одинаково важны). (15-20 мин.)

Упражнение «Моя мечта». Психолог: «Вы стали более открытыми, активными, умеете лучше ладить друг с другом, теперь вы многого можете добиться сами, перед вами открыт весь мир. И я предлагаю вам сейчас подумать о том, о чем вы мечтаете. И когда вы придумаете свою мечту, то нарисуйте ее на бумаге!» На листе формата А3 дети рисуют

каждый то, о чем мечтает. Когда каждый ребенок закончил рисовать свою мечту, происходит обсуждение работ каждого. Психолог отмечает, что, если очень захотеть, можно воплотить любую мечту, тем более, что силы и хорошие качества каждого ребенка в ходе занятий раскрылись. (12-18 мин.).

Завершение. Все собираются в круг, делятся своими эмоциями от проведенного занятия. Психолог подводит итоги данного занятия и всего курса: «Сегодня мы закончили наши занятия, где вы приобрели новый опыт, знания и творческие успехи. Наши занятия завершаются, но ваши творческие открытия только начинаются, ведь жизнь полна интересных и ярких событий. Я уверена, теперь вы сможете находить больше удивительных и прекрасных моментов в своей жизни!»

IV. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Нормативные документы

1. Закон РФ «Об образовании» от 13.01.1996 №12-ФЗ.
2. Конвенция ООН о правах ребенка от 20.11.1989
3. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года).
4. Письмо МО РФ №220/11-12 от 20.02.1999 «О недопустимости перегрузок в начальной школе».
5. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ МО № 373, от 6.10.2009г.).
7. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» № 181-ФЗ от 24 ноября 1995 г. с изменениями от 22.12.2008 г.;
8. Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (в редакции Постановления Правительства РФ от 18.08.2008г. № 617);
9. Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» от 10.04.2002г. № 29/2065 – п.;
10. Письмо Минобразования РФ «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I-VIII видов» от 04.09.1997 № 48 (ред. от 26.12.2000);
11. Постановление ГД ФС РФ «О Федеральном законе «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (специальном образовании)» от 02.06.1999 № 4019-II ГД;
12. «Концепция Специального Федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья»/ [Н.Н.Малофеев, О.И. Кукушкина, О.С. Никольская, Е.Л. Гончарова]. – М. : Просвещение, 2013. – 42с.

V. Список литературы, использованной при разработке программы:

1. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми. – СПб.: Речь, 2008. – 160 с.
2. Копытин, А. И. Основы Арт-терапии. – СПб., 1999.
3. Копытин, А. И. Практикум по Арт-терапии. – СПб., 2000.
4. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии/ А.И. Копытин – СПб.: Питер, 2002.
5. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2003.
6. Программа арт-терапевтических занятий с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей /под ред. И.А. Подольской. – Калуга. 2009.
7. Роджерс, К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию/ К.Р. Роджерс; пер. с англ. М.Злотник. – М.: Изд-во ЭКСИМО-Пресс, 2001.
8. Сакович, Н.А. Использование креативных методов в коррекционно-развивающей работе психологов системы образования: Учебно-методическое пособие [В 3 ч.] / Т.В.Сакович. – Ч.1. – Минск, 2003.
9. Сакович, Н.А. Практикум по креативной психотерапии: Учебно-методическое пособие / Н.А. Сакович. – Минск, 2005

Корнеева В.В.,

психолог ГБУ СО ЯО Краснопереконский психоневрологический интернат

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОГО ИНТЕРНАТА

Работа психолога в психоневрологическом интернате подразумевает владение широким диапазоном психологических методик и инструментов, умение адаптировать их под клиентов интерната. Бывает, что на консультации ответы собеседников заходят в тупик – «я не понимаю», «не знаю, что и сказать», «скажите, что мне с этим делать?», не могут описать проблему или состояние. С этой ситуацией отлично справляются метафорические ассоциативные карты (МАК) или работа с образами.

МАК – это один из видов проективной методики, направленной на выявление и диагностику бессознательных желаний, личных установок. Это карточки с изображениями людей, животных, различных ситуаций или абстрактные картинки. Расспрашивание об увиденном позволяет быстро и наглядно получить необходимый объем информации для качественной работы, диагностировать проблему, прояснить и осознать актуальные переживания и потребности клиента. Образ первичен в формировании сознания человека и срабатывает для людей любого возраста с любым уровнем интеллектуального развития, в том числе с людьми, имеющими ментальные нарушения. В одной и той же картинке разные люди увидят совершенно разные образы, или феномены, и в ответ на этот образ каждый вынесет свое внутреннее содержание актуальных переживаний.

Главный плюс метафорических ассоциативных карт – это простота и безопасность для клиента, что снижает его внутреннее сопротивление, метафорическое отображение психотравмирующей ситуации снижает риск прямого обращения к воспоминаниям о психотравме, снижает риск ретравматизации. Карты кажутся более безопасными потому, что человек рассказывает не о себе, а просто рассматривает и описывает картинки. Это особенно актуально с новыми клиентами или теми, кто испытывает сложности с тем, чтобы что-то рассказать или открыться. И игровая форма работы также убирает внутреннее напряжение и сопротивление клиента – это только игра!

Еще безусловное преимущество использования МАК в работе с клиентами ПНИ это их понятность. На мой взгляд, это одно из самых значимых достоинств. Визуальные образы понятны практически всем. Если многие техники требуют предварительных пояснений, то с МАК эти пояснения сводятся к минимуму. Из-за особенностей интеллектуальных нарушений клиенты часто испытывают трудности при попытке словесного выражения собственных переживаний и эмоционального состояния. Карты помогают в вербализации чувств: называние формирует способности активного выражения и представления собственного эмоционального состояния. Возможность выговориться, вербализировать событие уже терапевтично, карты дают возможность безопасно говорить о «наболевшем». Выход на метафорический уровень осмысления событий позволяет «поместить» их в другие слова, не прежние. Новые слова позволяют видеть эти события уже иначе. Взгляд «по-новому» ведет к другому решению. Реконструкция психотравмирующих событий на картах запускает его внутренние процессы самоисцеления, создает безопасный контекст поиска и моделирования решения.

Работа с МАК удивительна еще потому, что запускает процессы, которые протекают самостоятельно: образ активирует правое полушарие, а его обработка во время расспроса происходит в левом. Ряд ученых полагает, что «нейрофизиологический поток» при создании метафоры течет от образа (содержания) из правого полушария в левое – к форме. Так создается связь двух полушарий. Сходные эффект появляется в трансе, при десенсибилизации путем движения глаз, при переработке информации во время сна. Мозг начинает работать сверхобычного. Это помогает найти человеку решение, которое не находится при обычном расспросе. Человек может придавать смысл своему опыту, конструировать идентичность, опираясь при этом помимо вербальной составляющей на визуальные, сомато-сенсорные образы и эмоции.

Таких колод МАК сейчас большое количество, и они очень разнообразны. Для работы с клиентами интерната выбирались ресурсные колоды, с изображениями в позитивном ключе: «внутренняя опора», ОН Cards (О-Карты), Ресурсы, Saga. Также карты для работы можно найти в доступе на интернет ресурсах: <https://macroom.online/>, <https://online.metaforicheskie-karti.ru/>.

Как работать? Возможный алгоритм работы с МАК:

1. Важно помнить, что это не гадание, не расшифровывать и не прогнозировать события
2. Стимулировать спонтанный выбор
3. Можно регулировать эмоциональное состояние за счет перемещения карты
4. Использовать оба способа выбора карты – закрыто и открыто
5. Инициировать осмысление через речь или письмо, расспрашивать об увиденном:
 - что находится на картинке,
 - какие эмоции вызывает,
 - сенсорика: что вы слышите, чувствуете ли вы запах, есть ли какие-то тактильные ощущения, какой у этого вкус?
 - время: что привело к этому? Что происходило прямо перед этим? Что случится после этого?
 - репрезентация себя, других, жизни, я к себе, я к другим и других ко мне: где вы здесь? Если – это – то-то, то кто вы?
 - оценка метафоры, выбор позиции: как вы к этому относитесь? Что чувствуете при описании? Это для вас положительный образ или отрицательный?
 - обоснование позиции: почему? С чем важным это связано? О чем ценном для вас это говорит?
 - трансформация: если бы вы могли изменить ваш метафорический образ любым способом, каким вам только захочется, как бы вы его изменили? А, что если бы (часть метафоры) превратилась во что-то новое, другое?
 - проложить мост к исходной ситуации: какие параллели вы видите между вашим образом и исходной ситуацией? Как те изменения, которые вы внесли в образ, могут быть применимы к вашей текущей ситуации? Как сделать то, что вы предложили в вашей жизни?

Вот примеры практик с МАК, которые мы используем с клиентами КПНИ на консультациях или в групповой работе:

«Переход». Вслепую вытягиваются две карты. Одна символизирует проблему, вторая – решение. Человек кратко рассказывает, как он видит это – проблема-решение через образы, идущие от карты. Можно остановиться на этом варианте или поработать подробнее, когда хочется понять какие шаги нужно сделать для решения проблемы.

Выбираем открыто две карты: одна из них – это текущая ситуация (проблема) и вторая карта – желаемое (решение). Располагаем их на расстоянии друг от друга, описываем. Выбираем закрыто три карты, располагаем их между первыми двумя, открываем поочередно: что/кто поможет или что нужно сделать, чтобы проблема была решена.

«Помощник». Выбираем помощника для решения проблемы. Когда спрашиваю: «А кто мог бы мог помочь, поддержать в решении проблемы и хочется ли чуть лучше узнать своего помощника и человек говорит «да», прошу выбрать из колоды Saga то изображение, которое больше всего кажется схожим с помощником, защитником. Расспрашивание о нем идет с интенцией насыщения предпочитаемой истории человека. Вопросы могут быть такие:

- образ помощника – что особенно привлекает в его образе; какие качества, функции, характеристики есть у помощника и можно ли о них догадаться по изображению
- контекст жизни этого помощника – кто он, откуда, с кем живет, чем питается, что ему нравится
- точки соприкосновения с жизнью собеседника – когда он приходит, можно ли его позвать, что делает, кто в этом участвует, как собеседник принимает помощь защитника, какие отношения выстроились между ними, какова их история
- эффекты – как ощущается его присутствие, какие последствия от его помощи, какие особенно важны для человека

«Поддержка ресурсов» и уплотнение предпочитаемого (Карта Мэгги Керри)

Клиент в открытую выбирает карту, которая связана с тем, что ему нравится делать, с хобби или деятельностью, которая есть в его жизни сейчас или была когда-то, неважно часто или нет.

- описать то, что на карте
- назвать ощущения, чувства, запахи, детали, совместность с другими людьми
- история занятия – с чего началось и к чему привело
- навыки и умения, проявляющиеся в этой деятельности, их история
- индивидуальное название
- смыслы и ценности

«Не знаю, что делать»

- расспрашиваем о проблеме
- помогаем сформулировать запрос
- предлагаем выбрать карту в закрытую
- клиент дает спонтанный ответ

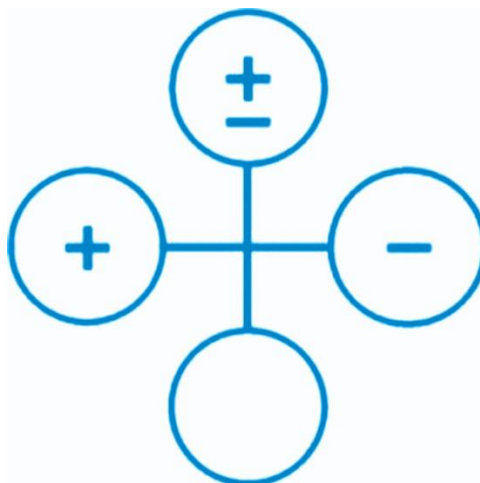
«Не понимаю, что со мной?».

В этом случае хорошо подходит колода с абстрактным рисунком, например, Ессо

- просим выбрать карту, которая привлекает и положить перед собой
- расспрашиваем: что привлекло? Как отзывается? Мысли, чувства, тело? Чего хочется, намерения?

«Не знаю, что выбрать»

- расспрашиваем о проблеме
- рисуем тетралемму (как на рис.)
- озвучиваем четыре решения: не один, оба, один, другой



- предлагаем выбрать закрыто четыре карты и расположить по концам тетралеммы
- спрашиваем поочередно: что будет, если выбирать это?

«Работа с ресурсами для тех, кто устал»

- выбрать карту задачи, проблемы и положить в центр
- выстроить в круг шесть карт вокруг карты следующим образом:

Ч – чувства

У – ум

В – вера

С – семья

Т – тело

В – воображения

О – общество

- обсуждаем шесть ресурсов и их проявление в жизни человека
- спрашиваем: что вы прямо сегодня из этого можете сделать для себя хорошего?

Если под рукой только телефон или ноутбук, отлично подходит сайт: <https://mak.expert/cardpack/101/rand>, он дает возможность поработать с одной случайной картой. Можно использовать как экспресс-диагностику, как позитивное послание на день или поиск спонтанного решения.



Если захочется, можно сделать практику:

- Что на карте больше всего привлекло мое внимание?
- Что я чувствую, глядя на карту?
- Какие эмоции у меня возникают? В каких ситуациях из прошлого были похожие эмоции?
- Как чувствует себя персонаж (или персонажи) на картинке?
- Что персонаж (или персонажи) будет делать дальше? Как я к этому отношусь?
- Вижу ли я на картинке себя? В какой роли я здесь выступаю?
- Может быть, я являюсь сторонним наблюдателем? В таком случае, какие чувства у меня вызывает этот сюжет?
- Есть ли на карте то, что осталось незамеченным? Что я не хочу видеть? Почему?
- Как то, что изображено на карте, говорит мне обо мне?
- Каким образом то, что тут изображено, сможет мне помочь или поддержать?

Литература:

1. «Использование визуальных образов в нарративной практике» по ворк-шопу Мэгги Керри
2. Ричард Копп «Терапия Метафорой. Использование созданных клиентами метафор в терапии», 1995. Подготовлен Еленой Баскиной.



Кочеткова Р.Г.,
методист ГКУ СО ЯО Рыбинский социально-реабилитационный центр для
несовершеннолетних

ОГОНЬ, КОТОРЫЙ НЕВОЗМОЖНО ПОТУШИТЬ (ИЗ ОПЫТА РЕАЛИЗАЦИИ ВНУТРИФИРМЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЦ»)



Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Наставник» был создан в 1998 году и вот уже не один десяток лет оказывает помощь самым уязвимым и нуждающимся жителям ярославской области. Прежде всего это семьи с детьми, которые попали в трудную жизненную ситуацию, оказались в тяжелом материальном или эмоциональном положении, это взрослые и подростки, которые ищут выход из конфликта с близкими или обращаются за психологической поддержкой в кризисный период.

Специалисты центра оказывают социальные услуги гражданам, признанным нуждающимся в социальном обслуживании; работают на профилактику обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизни граждан; осуществляют мероприятия, направленные на повышение

психолого-педагогической грамотности законных представителей несовершеннолетних с целью предотвращения таких социальных явлений, как безнадзорность и беспризорность.

В «Наставнике» работает более ста профессиональных специалистов: это и социальные педагоги, и педагоги-психологи, и воспитатели, и логопеды-дефектологи, и специалисты по социальной работе. Осуществляя свою деятельность, любой специалист стремится взаимодействовать с клиентом не только в рамках своих должностных обязанностей, но и вкладывая в процесс общения частичку своей души и сердца.

Как мы знаем, все социально-ориентированные специальности относятся к так называемому типу профессий «человек-человек» или «человек-помощник, человек-хелпер», основа которых – развитое чувство эмпатии и высокая степень эмоциональной включенности в коммуникацию с собеседником.

Не подлежит сомнению и тот факт, что в современном мире, при постоянно повышающихся профессиональных требованиях к работнику социальной сферы, интенсификации процессов как при исполнении своих профессиональных обязанностей, так и, в целом, в социальной жизни индивида, приводит к высочайшей психологической и психофизиологической нагрузке.

Как отмечают А.С. Леонова и А.Б., Кузнецова: «Сформировавшаяся тенденция к усилению роли стрессовых воздействий как фактора, разрушающего здоровье, хорошо осознается специалистами: если раньше к традиционным «болезням стресса» относили некоторые сердечно-сосудистые заболевания, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и некоторые невротические состояния, то в настоящее время даже высказывается мнение, что до 90% всех заболеваний современного человека могут быть в той или иной степени вызваны стрессом».

Научно доказано, что постоянной стрессовой нагрузке подвергаются, прежде всего, педагогические работники, работники сферы обслуживания, специалисты социозащитных учреждений, поскольку именно данная деятельность является тем профессиональным полем, где влияние стресс-факторов на психику специалиста особенно значительно, иногда неконтролируемо и сопровождается многочисленными ограничениями возможного прямого отреагирования на вызвавший раздражение субъект.

Иными словами, говоря, работнику социальной сферы, педагогу, воспитателю, соблюдающему этический кодекс сотрудника учреждения, бывает невозможно напрямую выразить своему собеседнику свои негативные переживания, возникающие в ответ на провокационное, непорядочное, непоследовательное поведение последнего. Не владея способами саморегуляции и не используя приемы и методы самопомощи в стрессовой ситуации, сотрудник социального центра становится как никто другой, подвержен риску эмоционального выгорания.

Таким образом, все мероприятия, направленные на профилактику эмоционального выгорания и расширение личностных и профессиональных возможностей и способностей по снятию эмоционального напряжения, являются необходимыми и чрезвычайно перспективными в практической деятельности специалистов социальной сферы.

В центре «Наставник» более пяти лет реализуется курс внутрифирменного обучения «Профилактика эмоционального выгорания». Он пользуется такой популярностью, что данный курс ежегодно дополняется и на настоящее время создано три модуля, каждый из которых состоит из трех двухчасовых занятий.

Автор курса – методист Кочеткова Радмила Геннадиевна (педагог-психолог по образованию) является его автором-составителем и собственно автором различных упражнений и практик, включенных в основную программу занятий.

Таким образом, имея довольно обширный опыт реализации курса «Профилактика эмоционального выгорания», нам хотелось бы поделиться основными принципами, на которых строится логика программы, условиями ее реализации и некоторыми авторскими упражнениями, входящими в ее базовый модуль.

Следует отметить, что, в соответствии с терминологией, синдром *эмоционального выгорания* – это ответная реакция на длительные профессиональные стрессы межличностных взаимодействий, включающая три взаимосвязанных измерения:

1). Эмоциональное истощение – ощущение эмоционального перенапряжения и чувства опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов;

2). Тенденция развивать негативное, бездушно-циничное отношение к окружающим (деперсонализация);

3). Снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, формирование заниженной самооценки, осознание неуспешности в профессиональной деятельности (редуцирование персональных достижений).

В настоящее время в принято говорить как о синдроме эмоционального выгорания, так и просто об эмоциональном выгорании, упуская слово «синдром». Этим, в свою очередь, подчеркивается, что такое состояние стало весьма распространенным и воспринимается уже не как проблема, требующая медицинского, так называемого клинического подхода, а больше, как личностная, психологическая проблема, решаемая, прежде всего, различными профилактическими и психотерапевтическими методами.

Понимая значение качественной психологической поддержки, ориентированной на укрепление психологической устойчивости самого специалиста, работающего в учреждении, в центре «Наставник» была разработана и успешно реализуется вот уже 8 лет программа внутрифирменного обучения по теме «Профилактика эмоционального выгорания».

В данной статье нам хотелось бы поделиться частью практического опыта по проведению занятий по данной программе и авторским подходом к реализации поставленных задач, направленных на создание условий, способствующих улучшению эмоционального климата в коллективе, повышающих качество оказания социальных услуг.

Анализируя современные публикации, посвященные проблеме стресса и теме эмоционального выгорания, связанного с интенсивной психоэмоциональной нагрузкой, нами было отмечено, что поведение человека во время стресса во многом обусловлено и зависимо от восприятия данным человеком самой ситуации, психологической структуры личности (отношение человека к трудностям в работе, успеху и неудаче, уверенности и неуверенности в своих силах), направленности личности, уровня ее притязаний и реальных возможностей и т.п. А также тем арсеналом средств, которые позволяют человеку снимать эмоциональную и физическую нагрузку, не прибегая к различным психотропным, фармакологическим и иным психоактивным веществам, в том числе – к алкоголю и табаку.

Исходя из этого постулата, специалистом, ведущим данный курс внутрифирменного обучения, и осуществлялся подбор методов и материалов, включенных в основную часть данной программы внутрифирменного обучения. Таким образом, содержательное наполнение программы «Профилактика эмоционального выгорания», состоит из трех основных блоков, а именно:

- Общие знания о стрессе, стресс-факторах, этапах протекания стресса, психофизиологической основе стресса, критериях личностной уязвимости и возможностях противостояния или предупреждения сверх интенсивных эмоциональных и психофизиологических реакций, ведущих к истощению и эмоциональному выгоранию;

- База методов, способов, психологических практик, направленных на формирование умений и навыков по снижению психофизиологической нагрузки, снятию эмоционального напряжения, управления собственным эмоциональным состоянием и т.д.;

- Специально созданные условия, способствующие активному самопознанию, выработке на практике и закреплению адекватных внутренних средств преодоления трудных ситуаций и сопутствующих им состояний.

Построение занятий по программе «Профилактика эмоционального выгорания» подчиняется следующим правилам:

1. Правило подбора упражнений. В занятия должны входить три типа упражнений или психологических практик:

- упражнения (задания, психологические практики) исследовательские. Этот тип заданий предполагает какое-то исследование, направленное на самопознание, получение информации о сильных или слабых качествах личности, исследование «слепых» зон личности и т.д. В целом, основная задача ведущего занятия, применяющего данный тип упражнений – предоставить участникам группы возможность исследовать свои особенности, расширить представление о себе, своем личностном потенциале и стратегиях поведения в стрессовых ситуациях.

- упражнения (задания, психологические практики) формирующие. Данный тип заданий предполагает создание на занятии таких условий, при которых каждый участник группы может на практике опробовать практический материал, потренироваться в применении методов снятия эмоционального напряжения, способов коррекции и контроля своего эмоционального состояния. Основная задача данного типа упражнений и практик состоит в том, чтобы на занятии участники получили возможность сформировать и закрепить навыки, связанные с саморегуляцией и самоконтролем.

- упражнения (задания, психологические практики) развивающие. Такой тип упражнений и заданий применяется на последних этапах, последних днях занятий, поскольку основная задача подобных заданий – позволить участникам группы построить планы на будущее, задуматься о возможности выстраивания отношения с действительностью с учетом полученных знаний, умений и навыков.

2. Правило дозированного погружения. Для представителей педагогических профессий, которые, по своей сути, являются носителями «правильных» знаний и нравственных представлений, которые они, как правило, стараются диктовать или преподносить в достаточно директивной форме несовершеннолетним или их законным представителям, чрезвычайно важно, чтобы в ходе выполнения каких-либо заданий или психологических практик, была возможность опоры на теоретические и рациональные представления о тематике, представленной на занятии. Практика показывает, что применять методы, которые опираются только на активном воображении, релаксации, медитации и т.д. следует постепенно, дозируя данные техники на занятии, следуя принципу: первый день – частичное применение (1 упражнение), второй день возможно более 3-х заданий, связанных с релаксацией или творческим бессознательным. Последующие дни, при необходимости и в соответствии с групповой динамикой, ведущий может выстроить действие таким образом, чтобы групповая или индивидуальная работа полностью выстраивалась в русле творческого интуитивного и нерационального действия. Пример такого подхода нами применен в «Модуле 2», занятие по теме «Песочное волшебство».

3. Правило информирования. На каждом занятии по программе внутрифирменного обучения необходимо проводить информационные сообщения, касающиеся различных сторон исследуемой темы. Информацию ведущий подбирает и выстраивает таким образом, чтобы она формировала целостное представление о заявленной теме и являлась необходимой для участников группы в практическом смысле. Подбирая информацию для занятия, ведущий должен руководствоваться современными научными теоретическими и практическими данными. Кроме того, наш опыт проведения групп позволяет судить о том, что любая теоретическая основа становится интересна и полезна для участников в том случае, если ведущий может привести примеры из жизни, рассказать о научных опытах и экспериментах доступным языком, связать общую теорию о стрессе и эмоциональном выгорании с реальной жизнью и текущими событиями, происходящими в окружении присутствующих на занятии специалистов.

4. Правило взаимосвязи и автономности занятий. В предложенной программе «Профилактика эмоционального выгорания» мы следуем принципу: все занятия являются связанными между собой не только общей темой, но и как бы вытекают друг из друга. Тема, затронутая на первом занятии, предполагает продолжение на последующем. Но, в тоже время, в виду специфику работы учреждения – многие специалисты, такие как воспитатели, социальные педагоги и т.п. – работают по сменам, либо не имеют возможности присутствовать на всех трех занятиях последовательно. В данном случае, мы считаем

необходимым выстраивать занятия таким образом, чтобы каждое из занятий было законченным, завершенным. Таким образом, если специалист по уважительной причине не смог присутствовать на каком-то занятии, он получает информационный лист занятия с тем, чтобы изучить теоретические положения самостоятельно, или выполнить тестовые задания. Мы предполагаем, что специалист не может полноценно освоить программу, если он пропустил более одного занятия. В таком случае, ему может быть предложено повторно пройти программу «Профилактика эмоционального выгорания» в другое время.

5. Правило кейс-технологий. Это правило предполагает, что ведущий постоянно совершенствует и обновляет банк данных по теоретическим основам, практикам и заданиям, связанным с темой занятий. Не изменяя базовой основы программы внутрифирменного обучения, ведущий вправе заменить какое-либо задание или психологическую практику, руководствуясь интересами группы, актуальностью какой-либо темы, отслеживанием групповой динамики и т.д. В данном случае, мы рекомендуем ведущему формировать систему так называемых тематических кейсов, включающих в себя, например, следующие направления:

- научная теоретическая информация «Стресс и его последствия»;
- интересные факты и эксперименты по теме;
- арт-терапевтические практики, направленные на эмоциональную регуляцию;
- упражнения на релаксацию;
- кинезиологические упражнения, направленные на снижение влияния стресса на организм человека;
- тестовые методики;
- проективные и метафорические методы для проведения группы и т.д.

Особое внимание нами уделяется и подготовке ведущего данной программы. Несмотря на то, что для проведения занятий, направленных на профилактику эмоционального выгорания, необходимо, чтобы специалист имел в обязательном порядке высшее психологическое или психолого-педагогическое образование, мы рекомендуем и настаиваем, чтобы он также прошел курсы профессиональной подготовки по данной теме. Ведущая курс занятий в центре «Наставник», педагог-психолог и методист высшей категории Кочеткова Р.Г. прошла курсы на базе Института практической психологии «Иматон» по теме «Формирование стрессоустойчивости и профилактика аллостатической нагрузки у специалистов помогающих профессий», автор и ведущая курса – Николаева Е.И. (доктор биологических наук, профессор РГПУ им. А.И. Герцена, автор более 190 научных работ, в том числе учебников «Психофизиология» и «Психология детского творчества»).

Учитывая специфику программы и многолетний опыт проведения занятий, нами были выработаны определенные требования к ведущему, ориентируясь на которые, специалист мог бы не только успешно реализовывать программу «Профилактика эмоционального выгорания», но и наполнял ее содержательную часть современными методиками и практиками.

Требования к ведущему:

1. Ведущим группы «Профилактика эмоционального выгорания» может быть педагог-психолог или иной специалист, имеющий базовое психологическое образование.
2. Ведущий группы должен знать и владеть основами ведения тренинговых групп.
3. Желательно, чтобы ведущий прошел профессиональную подготовку по данной теме в форме КПК.
4. Ведущему необходимо постоянно обновлять и совершенствовать наполнение программы в соответствии с современными научными теоретическими и практическими представлениями о стрессе, аллостатической нагрузке и способах профилактики эмоционального выгорания у специалистов помогающих профессий.
5. Ведущий обязан учитывать специфику работы специалистов учреждения и обеспечивать все необходимые условия для качественной работы группы, например, такие,

как: безопасная и доброжелательная психологическая атмосфера, непрерывность и стабильность работы группы, конфиденциальность высказываний, закрытость группы и т.д.

Следует отметить, что для авторов-составителей программ по профилактике выгорания в наши дни имеется огромное количество сборников, в которых включены и научные обоснования используемых для снижения эмоционального напряжения упражнений, и различные практики, способствующие расширению представлений у целевой аудитории о возможностях предупреждения негативных последствий стрессовой нагрузки.

Тем не менее, мы хотим представить вашему вниманию несколько разработанных или модифицированных заданий (упражнений), которые прошли успешную апробацию на базе нашего учреждения.

Первая практика, с которой хотелось бы начать – арт-терапевтическое упражнение **«Корабль моей мечты»**.

Подобные медитативные задания хорошо известны психологам-практикам, ведущим тренинговые группы различной тематики. Однако предлагаемый текст и подход к выполнению поставленной задачи, предполагает небольшой авторский элемент. К примеру, для того, чтобы снизить сопротивление у участников в том моменте упражнения, где будет необходимо прорисовать свои впечатления (а многие педагоги испытывают тревогу, поскольку сами оценивают себя как людей, лишенных дара рисования чего бы то ни было), ведущий заранее готовит и распечатывает различные макеты кораблей, яхт, крейсеров и т.д. Чем их будет больше, тем лучше. Погрузившись в состояние легкой направленной медитации, получив позитивные эмоции от релаксации под приятную музыку со звуками природы, люди просто могут выбрать какой-либо корабль, соответствующий их фантазии и возникшему образу, разместить его на листе бумаги, дорисовать его, изменить какие-то детали, создать вокруг выбранного корабля пейзаж и т.д.

Упражнение-медитация «Корабль моей мечты».

Цель: Создание условий для овладения приемом релаксации и направленной визуализации, способствующей снятию мышечного и эмоционального напряжения.

Материалы: Листы бумаги разного формата для рисования, краски, кисти, карандаши и фломастеры (различные инструменты для рисования, чем больше, тем лучше), вырезанные из бумаги шаблоны различных кораблей (это можно сделать, найдя картинки кораблей и распечатать их в различных форматах в черно-белом виде), клей-карандаш, ножницы.

Ведущий (В.): Уважаемые коллеги, прошу вас сесть таким образом, чтобы вам в процессе выполнения упражнения ничего не мешало. Когда я буду произносить текст данного упражнения-медитации, ваша задача вслед за мной представлять в воображении те образы, которые предлагаются в задании. По желанию, можно закрыть глаза. Наше медитативное «путешествие» будет выполняться под музыку. Перед тем, как мы его начнем, я еще раз напоминаю, что необходимо отложить все лишние вещи в сторону, сесть удобно, прислушаться к своему дыханию. Дыхание ровное и спокойное..., ровное и спокойное. Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Копчики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки.

(Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца).

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное.

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Представьте себе, что вы не торопясь идете по дороге, и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Еще поворот, и перед вами, во всю ширь, в полмира – вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо...

Вы идете вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, легкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Подымитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите – здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения?

Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего «фильма о собственном плавании». Смотрите...

(Ведущий замолкает. Пусть воображение участников поработает без всяких подсказок в течение одной-двух минут).

Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

(с этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно).

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поверочайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза.

В.: Спасибо. Сейчас обсуждать ваши образы мы не будем. Я предлагаю всем участникам сначала зафиксировать свои ощущения и образы, прорисовав их. Возьмите, пожалуйста, лист бумаги любого формата и прорисуйте те образы и впечатления, которые вы запомнили, которые оказали влияние на вас больше других.

(Ведущий может предложить другой вариант исполнения задания: на столе лежат трафареты разных моделей кораблей, которые вы можете взять, приклеить на листок и, пользуясь своими впечатлениями, наполнить окружение корабля теми обстоятельствами, которыми захотите. Как правило, такой, более мягкий вариант рисования помогает участникам преодолеть стеснение «неумелого художника»).

Примечание: Подобную работу (медитацию и рисование) лучше проводить, используя музыкальное сопровождение. Но, как показывает практика, если нет возможности воспроизвести звуковое сопровождение занятий, то это минимальным образом влияет на качество проведения упражнения)

После того, как работа полностью окончена, участникам предлагается поделиться впечатлениями от упражнения. В первую очередь ведущий обращает внимание собравшихся на необходимость отрефлексировать свое эмоциональное и физическое состояние. Как правило, участники в данном случае говорят о расслаблении, ярких эмоциональных образах, приятном чувстве покоя. Изредка бывает так, что кому-то из группы не удастся расслабиться. Это может спровоцировать всплеск негативных переживаний, особенно на фоне высказываний других участников. В данном случае ведущему необходимо знать, что для людей, рационально и критически настроенных, очень сложно с первого раза расслабиться и снизить рациональный контроль над своим состоянием. Ведущий сообщает таким людям, что они такие же «нормальные», как и все остальные, просто расслабление и направленное воображение – это умения, требующие некоторой практики. Но они очень благоприятно сказываются на общем психическом состоянии человека и приносят скорее положительные эмоции, чем отрицательные. Можно сказать, что направленная визуализация и медитация являются так называемым «сном наяву», а любой сон приносит человеку покой и отдых.

Дополнение. При обсуждении эффектов упражнения, помимо рефлексии состояния, хорошо получить ответы на такие вопросы:

- Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.
- В какой цвет оно оказалось окрашенным?
- Как оно называется?
- Встретил ли вас кто-либо на борту судна?
- Что сказал вам встречающий?
- Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна?
- Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?

- Увидели ли вы название конечного пункта?
- Какая стояла погода при вашем выходе из порта?
- Что произошло с вами во время плавания?

Ведущему группу предлагается воздерживаться от интерпретаций высказываний участников, но он может обратить внимание присутствующих на то, что послание индивидуального бессознательного адресовано лично самому человеку и понять его смысл может только он сам. И это можно считать неким вариантом «домашнего задания» на будущее.

Примечание для ведущего: Данная психотехника имеет отчасти диагностический характер. Образ судна, получившийся у участников (тяжелый крейсер, летящая бригантина, утлая лодчонка или скользкий неустойчивый плот), плавание, совершаемое на этом судне, можно считать метафорическим отражением представлений человека о самом себе и о своем жизненном пути. Эти образы могут говорить об актуальном физическом и психическом состоянии, о восприятии человеком условий своей жизнедеятельности и способах преодоления им возникающих трудностей и препятствий (согласитесь, есть разница между видением яхты с пробоиной ниже ватерлинии в самый разгар свирепого шторма или стремительно скользкой по волнам каравеллы в лучах восходящего солнца).

Кроме того, участники группы чаще всего выражают заинтересованность в интерпретации ведущим своих работ. Поэтому для ведущего чрезвычайно важно иметь навык работы с проективными методиками, чтобы выполнение данного упражнения не превратилось в постановку диагнозов участникам группы, но, в тоже время, каждый человек мог получить интересную информацию для размышления над своим состоянием, своими целями, своими жизненными стратегиями.

Если таковыми навыками ведущий не обладает, или, по своему усмотрению не собирается давать обратную связь по выполнению творческой работы, он вправе ограничиться просто выполнением самого задания участниками и завершение его после прорисовывания ощущение и короткого шерринга после завершения работы.

Еще одно практическое упражнение, которым мы хотели бы поделиться, является задание «**Эмоциональные стикеры**».

Данное упражнение было модифицировано Кочетковой Р.Г. на основании полученного опыта общения с американским женщиной-психологом, которая проводила креативную сессию в г. Рыбинске. Радмила Геннадиевна, принимавшая участие в данной встрече, в дальнейшем переработала предложенное зарубежной коллегой задание под свою целевую аудиторию, дополнила его своим видением и отечественными научными представлениями. Предлагаемое вашему вниманию практика позволяет актуализировать тему «Исследуем различные эмоциональные состояния и их влияние на самочувствие человека» у участников занятий, а также сфокусировать их внимание на возможных ресурсах, позволяющих снижать накопленное эмоциональное напряжение, восстанавливать эмоциональный баланс индивида.

Практическое задание «Эмоциональные стикеры». Обсуждение результатов выполнения задания.



Цель: создание условий для актуализации потребности в изучении влияния эмоций на состояние человека, развития способности к рефлексии, понимания собственного эмоционального состояния.

Необходимые материалы: доска или флипчат с гладкой поверхностью, куда можно клеить листочки с самоклеящейся зоной, набор стикеров с самоклеящейся зоной (квадратные стикеры для заметок), маркер для доски, ручки или фломастеры для участников.

Примечание: на стикерах заранее ведущий пишет название различных

эмоциональных состояний разной интенсивности, например – злость, радость, страх, эйфория и т.д. Чем больше ведущий предложит для участников различных названий эмоций или эмоциональных состояний, тем интереснее и насыщеннее проходит упражнение.

Инструкция: Всем присутствующим розданы цветные стикеры с написанными на них эмоциональными состояниями. Задача участников: ознакомиться с эмоциональными состояниями и прикрепить их на доску, где изображено четыре квадрата:

Квадрат А: отрицательные эмоции высокой интенсивности.

Квадрат Б: позитивные эмоции высокой интенсивности.

Квадрат В: позитивные эмоции низкой интенсивности.

Квадрат Д: отрицательные эмоции низкой интенсивности.

Участники знакомятся с надписями на своих стикерах, размещают их в квадратах на доске.

После того, как задание выполнено, ведущий организует обсуждение результатов и подводит участников к следующим выводам:

А Дистресс <i>Эмоциональное сгорание</i> В этой группе можно отнести эмоции, где переживания очень интенсивны и при этом негативны. Долгое время человек не может находиться в таком трудном эмоциональном состоянии.	Б Эмоциональный эустресс <i>Исполнение желаний</i> В этой области находятся позитивные эмоциональные переживания высокой интенсивности. Здесь человек испытывает эйфорию, но длительно подобные эмоции также воздействуют на психику, как и в зоне А
Д Стеническая стадия стресса <i>Зона выживания</i> В этой зоне человек испытывает негативные эмоции низкой интенсивности. Он справляется с трудностями, напрягаясь из последних сил. Как правило, эта зона связана с установкой: «Еще немного потерплю... Еще чуть-чуть...» Длительное нахождение человека в этой зоне приводит к эмоциональному истощению.	В Эмоциональное восстановление <i>Зона восстановления</i> В этой зоне человек восстанавливает свои силы под воздействием положительных переживаний низкой интенсивности. Здесь мы используем такие средства, как медитация, релаксация, все возможные ресурсы природы, творчества, спорта и социального окружения.

В.: Предлагаю вам обсудить, каким образом в жизни мы можем восстанавливать свой эмоциональный баланс, какими способами каждый из нас владеет.

(присутствующие обсуждают варианты самопомощи в стрессовых ситуациях, ведущий дополняет и обобщает сказанное участниками встречи).

Примечание: ведущему следует помнить, что то, как размещают стикеры участники занятий, не является строго научным, а, скорее – экспериментальным. Некоторые эмоции или эмоциональные состояния могут вызвать расхождение в суждениях отдельных людей, например, одни участники будут считать эйфорию положительным состоянием высокой интенсивности, а некоторые – отрицательным состоянием высокой интенсивности. Поскольку данное задание служит основанием для развития дискуссии и формирует общее представление у участников занятий об огромном количестве различных эмоциональных проявлений, ведущий должен принимать любое мнение, при этом, однако, опираться на имеющиеся научные классификации эмоциональных состояний. К научным представлениям он и может апеллировать, проясняя свое компетентное мнение по поводу того или иной эмоции или эмоционального состояния.

Дополняя представленную практику, ведущий может предложить участникам обсудить то, какие ресурсы каждый из них использует или рекомендует к использованию для того, чтобы не пребывать в зоне «эмоционального сгорания» или «выживания» длительное время. Для этого нами разработано такое задание, как «Ресурсы восстановления».

Задание «Ресурсы восстановления»

Необходимые материалы: листы для записи, ручки, карандаши или фломастеры, магнитная доска, магниты.



В.: Каждый из вас получил некоторое количество бумаги для записи. На каждом кусочке вам необходимо написать один ресурс, который вы используете, чтобы восстанавливаться после трудной жизненной ситуации или при помощи которого вы настраиваетесь на преодоление этой ситуации. Что такое ресурсы? Ресурсы личности – это все те жизненные опоры, которые находятся в распоряжении человека, и позволяют ему обеспечивать свои основные потребности.

Пример: мне, в любой тревожной или напряженной ситуации помогает творчество, я рисую, занимаюсь музыкой. Поэтому на своем листочке я напишу слово «творчество». После того, как вы напишите свой ресурс (ресурсы), вам необходимо подойти к стенду и распределить написанное вами на три категории:

- то, чем я точно владею,
- то, к чему я могу прибегать время от времени,
- то, что от меня никак не зависит, я пользуюсь этим, когда оно доступно.

(участники выполняют задание)

Обсуждение итогов.

В.: Как вы можете видеть, большинство ресурсов распределилось в две категории – «то, к чему я прибегаю время от времени» и «то, что от меня не зависит». О чем это нам говорит? О том, что мы часто недооцениваем тот ресурс, который находится внутри нас. Что это может быть? (участники подают идеи)

В.: Все верно, это наш опыт, наша способность развиваться, наши таланты, знания, эмоции, воспоминания, отношения, хобби, личностные качества и т.д. Опыт предыдущих пандемийных лет показал, насколько хрупким и ненадежным может быть обращение к ресурсам, которые дает кто-то, или таким ресурсам, от которых мы далеки, не можем на них влиять и владеть ими.

Примечание: по опыту проведения многочисленных групп, нами установлено, что многие участники действительно недооценивают свои внутренние опоры и ресурсы. Также многие участники встреч просто не соотносят какой-либо ресурс со своим внутренним миром. К примеру, одна из педагогов сказала: «Я очень люблю музыку, но не умею играть на инструментах, да и концерты в нашем городе очень редки. Поэтому я не могу пользоваться музыкой, как ресурсом». Обсуждая ее ответ, члены группы нашли решение – не просто слушать музыку в телефоне или на каком-то носителе, но и петь ее, сочинять ее «внутри себя», развивать в себе слушание «музыки ветра, волн, птиц» и т.д. Т.е. развивать в себе музыкальность, играть «музыку телом, красками дня». Прибегнув к такой метафоре, участница смогла осознать, что истинным инструментом для восстановления своего внутреннего баланса является она сама, когда не запрещает себе спонтанное самовыражение через песню, движение и т.д.

Завершая цикл занятий с сотрудниками, мы стараемся сделать последний день особенно запоминающимся, подводящим итоги всех предыдущих встреч, интегрирующим полученный опыт, знания и умения. В качестве примера нам хотелось бы поделиться конспектом одного такого завершающего дня, названного «Песочное волшебство». Подобного рода занятия можно проводить без привязки к какой-либо программе или системе занятий. Содержание конспекта подобрано таким образом, чтобы встреча была автономна и самостоятельна, но при этом могла легко вписаться в любые психолого-педагогические мероприятия для сотрудников.

Творческое занятие «Песочное волшебство»

Цель: создание условий для снятия эмоционального и психофизиологического напряжения, активации жизненных ресурсов путем трансформации образа, связанного с негативным переживанием в эмоционально позитивный, ресурсный образ.

Задачи:

- создать условия для снятия эмоционального и психофизиологического переживания через взаимодействие с песком или манкой;



- создать условия для выявления, осознания и трансформации образа негативного переживания в эмоционально ресурсный, позитивный образ;

- способствовать расширению представлений о собственных ресурсах участников занятия, конструктивных способах самопомощи в стрессовой ситуации.

Целевая группа: воспитатели, социальные педагоги, педагоги-психологи и т.д. Количество определяется местом проведения (от 10-20 человек).

Время проведения занятия: 3 часа.

Оборудование: столы и стулья по числу участников, манка и мелкие предметы, фигурки для создания инсталляций, большой круглый поднос для создания групповой инсталляции.

Ход занятия

Ведущий предлагает участникам найти себе пару для работы и занять место за столом таким образом, чтобы видеть своего партнера и вместе с тем иметь некоторое личное пространство.

Ведущий (В.): дорогие друзья, я предлагаю вам сегодня на некоторое время отключиться от повседневных дел, как профессиональных, так и личных и погрузиться в «волшебный» мир тактильных ощущений, с которых мы и начнем.

(участникам предлагается рассыпать перед собой некоторое количество манки и выполнять с ней действия по показу или инструкции ведущего).

1 этап. Разминка.

- Необходимо вначале ощутить в руках материал, с которым предстоит работать. Для этого нужно положить руки на манку (песок), попробовать ее или его на ощупь. Прислушаться и вербализовать свои ощущения партнеру.

- Необходимо придумать как можно больше вариаций взаимодействия с манкой (песком) и продемонстрировать их партнеру. Действия могут повторяться.

- Один человек производит с манкой некие манипуляции (пересыпает, делает отпечатки и т.д.), второй человек за ним все повторяет, как зеркало. Затем партнеры меняются ролями, тот, кто был ведомым (зеркалом) становится ведущим и наоборот.

- Один человек выполняет некие действия с манкой (песком), а второй старается делать нечто противоположное.

- Создать на своей территории некий образ, пользуясь только мизинцами обеих рук. Показать партнеру, не говоря, что значит этот образ. Партнер дает обратную связь о созданном образе, предполагает, как этот образ соотносится с автором работы и т.д. Затем участники меняются ролями.

Вопросы к рефлексии:

- Какие чувства вызывает работа с песком или манкой?
- Какие действия вам было легко (трудно) выполнять?
- Какие образы или переживания вызвала ваша работа с партнером?

2 этап. Индивидуальная инсталляция.

Участникам предлагается работать индивидуально и создать каждому на своей части стола некий образ, олицетворяющий какое-либо негативное состояние. Для этого можно использовать любые мелкие предметы, фигурки, которые выставлены ведущим на общем столе.

После того, как образ собран, каждому из участников предлагается кратко познакомить своего партнера с этим образом (можно не уточнять ситуацию, которая вызвала то или иное негативное переживание).

В.: Прошу вас, коллеги, определить на своей инсталляции то место, предмет, часть образа, который вызывает наибольшее неприятие, тревогу, негативное переживание. Прикоснитесь к этой части кончиками пальцев (молча!), погладьте его, возьмите в руки (если это предмет) и т. д. Сравните свои ощущения до и после, если они изменились, отметьте, что

поменялось. При желании образ можно дополнить или изменить. Сделать то, что действительно хочется.

После того, как работа закончена, ведущий просит дать ей название и сказать несколько слов о своей работе всем присутствующим. После этого работа закрывается листом бумаги, и участники занимают место в общем круге.

Вопросы к рефлексии:

- как бы вы назвали свою работу? (по возможности необходимо зафиксировать название на бумаге каждому участнику индивидуально)
- какие мысли, переживания, состояния появлялись у вас во время работы над своей инсталляцией?

3 этап. Групповая инсталляция.

Ведущий обращает внимание участников на большой поднос или блюдо, которое расположено в центре рабочей зоны. В этом блюде также находится манка (песок).

В.: Коллеги, сейчас я прошу немного отвлечься от своих композиций и в этом круглом подносе разместить те предметы, которые, на ваш взгляд, олицетворяют некие ресурсные состояния, возможности, потребности, способы, которыми мы пользуемся, когда восстанавливаем свои силы. Например: я поставлю на поднос вот такую маленькую собачку, поскольку, общаясь с животными, я восстанавливаю душевное равновесие. Такими символами могут быть солнышко, или дерево или кусок торта и т.д. На работу группе дается 3-5 минут.

После того, как групповая инсталляция будет закончена, ведущий предлагает каждому участнику занять свое место и рассказать, какие фигуры он расставил на подносе, и что они лично для него значат.

Ведущий обобщает высказывания всех присутствующих, при необходимости добавляя от себя какие-либо представления о ресурсных состояниях человека.

В.: Дорогие коллеги, спасибо за вашу включенность в работу. Мне хотелось бы предложить вам совершить некий ритуал, который пришел к нам от наших предков и трансформировался в одно простое действие, которое мы часто совершаем на праздниках, не подозревая о том, каким глубоким смыслом оно наделено. Я говорю о хороводе. Удивлены? Конечно! Сейчас я приглашаю вас встать в один круг, взяться за руки и пройти вместе со мной хороводом вокруг общей инсталляции сначала влево, а потом вправо. Когда мы пойдем влево, я прошу вас подумать о неприятных переживаниях, проблемах, трудностях, которые произошли в этом году. Я также прошу вас расстаться мысленно с ними. Оставить их там, где им место – в уходящем времени, в прошлом. Вот поэтому мы идем налево, как бы против солнца, в прошлое. Там мы оставляем все, что было неприятно, плохо, трудно. Все это там, где и должно быть – в прошлом. А теперь пойдем вправо. Правая сторона, сторона солнца, сторона будущего. И в свое будущее мы возьмем все самое лучшее, все те ресурсы, о которых мы с вами говорили. Все они есть в нашем распоряжении, всеми мы можем пользоваться.

После того, как действия закончились, ведущий предлагает подойти к своей первой работе, олицетворяющей проблему и трансформировать ее (при желании).

В.: Посмотрите на свою первую работу. Ориентируйтесь на свои ощущения, что-то, быть может, изменилось. Что-то хочется изменить. Можно подойти к общей чаше-инсталляции и взять оттуда те фигуры или предметы, которые вы туда привнесли. Эти предметы можно добавить в свою работу.

Вопросы к рефлексии:

- Как изменились ваши чувства, ваше настроение?
- Как изменилась ваша первая работа, как она теперь называется?
- Какие мысли приходят к вам по итогам всей проделанной работы?

Анализируя опыт проведения цикла занятий по теме «Профилактика эмоционального выгорания», можем отметить, что предоставленная сотрудникам возможность регулярно посещать данные мероприятия позволяет им:



- Получать обширные и научные психологические знания по заявленной теме;
- Способствует перенесению специалистами полученных знаний, умений и навыков в свою повседневную жизнь и деятельность, чтобы решить актуальные эмоциональные проблемы;
- Положительно влияет на психоэмоциональное состояние специалистов, изменяет эмоциональное состояние участников группы в позитивную сторону;
- Способствует приобретению и закреплению

участниками группы навыков саморегуляции;

• Улучшает взаимоотношение между коллегами, сплачивая коллектив и настраивая его на совместное преодоление трудных ситуаций и вызовов, которые ставит перед ними их профессиональная деятельность

Список литературы

1. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов; издательство Московского Университета, 1993 г.

Назарова Е.М.,

педагог-психолог ГКУ СО ЯО социально-реабилитационный центр «Медвежонок»

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ (НА ПРИМЕРЕ ГКУ СО ЯО СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «МЕДВЕЖОНОК»)

В данной статье описана работа педагога-психолога в том отделении центра, где предусмотрено круглосуточное проживание несовершеннолетних, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. В состав реабилитационного центра также включено отделение помощи семье и детям (ОПСИД), куда законные представители, вместе с несовершеннолетними, или без них, обращаются за психологической помощью в режиме посещения консультаций по предварительной записи. Работа педагога-психолога СРЦ в ОПСИД, отличающаяся организационно и содержательно от работы в отделении с проживанием, в данной статье не рассматривается (Прим. автора).

Целью работы педагога-психолога социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних (далее – СРЦ) является улучшение качества жизни несовершеннолетних, получателей социальных услуг, посредством оказания им психологической помощи и создания психолого-педагогической среды, способствующей гармоничному развитию личности несовершеннолетних на территории СРЦ, а также посредством оказания психологической помощи родителям и законным представителям несовершеннолетних, получателей социальных услуг.

Для достижения обозначенной выше цели можно выделить следующие задачи профессиональной деятельности педагога-психолога СРЦ: диагностика психологических особенностей личности несовершеннолетних и их актуального эмоционального состояния; диагностика особенностей взаимоотношений в семье несовершеннолетнего; психологическое сопровождение и реабилитация несовершеннолетних в рамках индивидуальной программы социальной реабилитации; психологическое сопровождение и психологическое образование родителей и законных представителей несовершеннолетних в рамках процесса реабилитации; оказание психологической помощи педагогам СРЦ.

Работа педагога-психолога СРЦ ведется по различным направлениям. В соответствии с содержанием деятельности можно выделить следующие направления: диагностическое;

консультативное; коррекционно-развивающее; методическое; информационно-просветительское; профилактическое. Если рассматривать группы лиц, клиентов, получателей услуг, с которыми работает педагог-психолог, то можно выделить следующие направления деятельности: работа с несовершеннолетними, работа с законными представителями несовершеннолетних (родителями, усыновителями, опекунами, попечителями), работа с педагогами СРЦ, взаимодействие с представителями правоохранительных органов и органов профилактики безнадзорности и правонарушений среди *несовершеннолетних*, работа со студентами ВУЗов, обучающимися на психологических и психолого-педагогических направлениях, в рамках прохождения ими практики на территории СРЦ. Работа педагога-психолога СРЦ с получателями услуг может производиться как в индивидуальном, так и в групповом форматах. В год за услугами к одному педагогу-психологу центра обращается около ста человек, которым оказывается около четырёхсот услуг. Большую часть клиентов, около 70%, составляют несовершеннолетние.

Целью психологической диагностики, проводимой педагогом-психологом СРЦ, является выявление причин психологического неблагополучия и социальной дезадаптации несовершеннолетних, которые (дезадаптация и неблагополучие) проявляются в трудностях при обучении, девиантном, рискованном, самоповреждающем, суицидальном поведении, эмоциональных и поведенческих нарушениях различной степени выраженности и направленности, сложностями во взаимодействиях с окружающими.

Диагностическая работа ведётся в соответствии с принципами индивидуальности, комплексности, научной обоснованности, объективности.

Для выявления личностных особенностей и актуального эмоционального состояния несовершеннолетних используются следующие методики: «Домики» (О.А. Орехова на базе теста А.М. Эткинда), цветовой тест Люшера, «Человек под дождём» (Е. Романова, Т. Сытько), «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревич), «Вулкан» (А. Фокина), тест RAT (Г. Мюррей, Л.Н. Собчик), шкала самооценки Дембо-Рубинштейна, шкала депрессии Бэка (адаптированная для подростков), шкала тревоги Спилбергера-Ханина. [1,2,3,4,5].

Для диагностики особенностей взаимоотношений в семье, где проживает несовершеннолетний, используются следующие методики: «Семейная социограмма» (Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис), «Домики» (О.А. Орехова на базе теста А.М. Эткинда), «Рисунок семьи» (В.К. Лосева, Г.Т. Хоментаскас), «Кинетический рисунок семьи» (Р. Бернс, С. Кауфман), «Круги взаимоотношений» (О. Е. Курочкин). [1,7]

Для оценки развития познавательной деятельности используются методики, включённые в диагностический альбом Н.Я. Семаго и М. М. Семаго

На основании результатов диагностики педагогом-психологом СРЦ составляются психолого-педагогические характеристики и индивидуальные программы реабилитации несовершеннолетних.

Анализируя и обобщая результаты диагностики можно говорить о следующих психологических проблемах, характерных для несовершеннолетних – получателей социальных услуг реабилитационного центра. Для большинства из них характерен повышенный уровень базовой личностной тревоги и негативное самоотношение. Распознавание собственных эмоций, их конструктивное выражение и переживание затруднены. Существуют проблемы в построении эффективных коммуникаций. Развитие когнитивных функций (произвольного внимания, произвольной памяти, мышления, понимания и установления причинно-следственных связей, планирования) и волевой сферы также страдает. Указанные состояния могут проявляться в виде школьной неуспеваемости или дезадаптации, агрессивности, противоправном поведении, самоповреждающем, суицидальном поведении, импульсивности или апатии, чрезмерной активности или замкнутости.

Причинами вышеуказанных трудностей является развивающая среда, в которой растёт несовершеннолетний. Основной характеристикой такой дезадаптирующей среды является нарушение родительно-детских взаимоотношений, длительное неудовлетворение

потребностей ребёнка в безопасности и безоценочном отношении (безусловном принятии). Проживая в такой среде, ребёнок подвергается воздействию хронического стресса, что способствует формированию вышеуказанных психологических проблем у несовершеннолетних. Также на формирование описываемых трудностей могут оказывать влияние психотравмирующие события (смерть близких родственников, физическое, сексуализированное, психологическое насилие), соматические, неврологические и психиатрические заболевания.

По результатам диагностики педагогом-психологом СРЦ строится стратегия психологической помощи как несовершеннолетнему, так и его родителям (законным представителям).

В рамках выработанных стратегий, с учётом индивидуальных особенностей и потребностей несовершеннолетнего, педагогом психологом СРЦ разворачивается консультативная деятельность. Индивидуальные консультации с несовершеннолетними проводятся по следующим направлениям: стабилизация эмоционального состояния; снижение уровня травматизации; формирование и развитие навыков распознавания и конструктивного выражения и переживания эмоций, эмоционально-волевой саморегуляции; формирование стабильного позитивного самоотношения; формирование и развитие коммуникативных навыков; поиск внешних и внутренних ресурсов для эффективного переживания трудной жизненной ситуации; налаживание родительно-детских взаимоотношений; повышение психологической грамотности.

Длительность индивидуальных консультаций с несовершеннолетними составляет от 20 минут до 1 часа и зависит от возраста воспитанника, его текущего эмоционального и физического состояния, а также от целей каждой отдельной консультации.

Целью консультативной работы с родителями и законными представителями несовершеннолетних является налаживание родительно-детских взаимоотношений, оказание помощи в разрешении трудной жизненной ситуации. Работа с родителями, законными представителями ведётся по следующим направлениям: консультирование по вопросам возрастных особенностей и потребностей ребёнка; консультирование по вопросам текущего эмоционального состояния и личностных особенностях несовершеннолетнего; консультирование по вопросам взаимодействия с ребёнком в различных ситуациях; консультирование по вопросам функционирования семейной системы; поиск внешних и внутренних ресурсов родителей (законных представителей) и способов преодоления трудных жизненных ситуаций, налаживания родительно-детских отношений, формирования развивающей среды, удовлетворяющей потребности ребёнка и способствующей гармоничному развитию личности несовершеннолетнего; повышение психологической грамотности.

Анализируя процесс и результаты консультативной работы, можно сделать вывод, что причинами затруднений родительно-детских взаимоотношений являются многие факторы, к которым относятся: незнание родителями (законными представителями) закономерностей развития детей, их возрастных особенностей и потребностей; ригидные негибкие представления о способах построения взаимоотношений с детьми; личностные особенности родителей и их личный, часто негативный или травматический, жизненный опыт; отсутствие у родителей внутренних и внешних опор и ресурсов для построения эффективной коммуникации с детьми; наличие отклонений в психическом развитии у детей и/или родителей.

Психологическое консультирование получателей услуг СРЦ осуществляется с опорой на теорию, методологию и практику экзистенциально-гуманистического направления в психологии. В процессе консультирования используются различные методики, системы вопросов, беседа-диалог. Основой контакта педагога-психолога СРЦ с клиентами является безоценочное и поддерживающее отношение, в ходе которого у клиента есть возможность открыто отреагировать свои эмоции и найти ресурсы и способы справиться с трудной жизненной ситуацией. С травматическим опытом, в ряде случаев, работа ведётся методом ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз).

Важной составляющей деятельности педагога-психолога СРЦ является работа с педагогами учреждения, которые непосредственно контактируют с несовершеннолетними, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. Указанную работу можно отнести как к консультативному, так и к методическому, информационно-просветительскому и профилактическому направлению. Часть консультаций носит несистематический характер, и осуществляются индивидуально по конкретному запросу педагога для разрешения текущей ситуации. Также проводятся групповые занятия, тренинги и семинары.

Можно выделить следующие направления работы педагога-психолога реабилитационного центра с педагогами СРЦ: информирование по вопросам индивидуального развития детей, их возрастных особенностей и потребностей; информирование об особенностях детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации и детей, проживающих в дисфункциональных семьях; консультирование по вопросам взаимодействия с детьми, имеющими вышеуказанные особенности; поиск внешних и внутренних ресурсов, позволяющих конструктивно взаимодействовать с воспитанниками СРЦ в рамках и с целью их социальной, психологической и педагогической реабилитации; повышение психологической грамотности; профилактика эмоционального выгорания и профессиональной деформации.

Личность педагога, непосредственно контактирующего с несовершеннолетним, находящимся в трудной жизненной ситуации и нуждающимся в социально-психологической и педагогической реабилитации, является основным инструментом этой самой реабилитации. Именно в контакте с педагогом СРЦ несовершеннолетний удовлетворяет потребности, которые часто фрустрированы у детей – получателей услуг СРЦ. Ребёнок получает новый опыт безопасного общения, основанного на принятии и уважении. В ходе работы с педагогами – узкими специалистами, такими как учитель-дефектолог, учитель-логопед, учитель по труду и физической культуре, несовершеннолетний может восполнить пробелы в знаниях и навыках.

Таким образом, общение с педагогами центра позволяет несовершеннолетнему пережить трудную жизненную ситуацию в условиях поддержки, сформировать некоторые навыки эмоционально-волевой саморегуляции, расширить поведенческий репертуар, включив в него конструктивные способы совладания с сильными эмоциями и стрессом. Именно поэтому работа педагога-психолога СРЦ с педагогическим учреждением так важна. Профилактика и преодоление у педагогов, работающих с детьми, имеющими травматический опыт, таких явлений как: вторичная травматизация, эмоциональное выгорание, профессиональная деформация, – обеспечивает более качественное оказание услуг воспитанникам СРЦ и их законным представителям и способствует достижению целей реабилитации несовершеннолетних.

Следующим направлением работы педагога-психолога СРЦ является коррекционно-развивающая деятельность. Учитывая цели и задачи психологической помощи, а также личностные особенности получателей услуг СРЦ, несовершеннолетних и их законных представителей, психологическое консультирование и психологическая коррекция неразрывно связаны в работе педагога-психолога реабилитационного центра.

В рамках коррекционно-развивающего направления работа направлена на формирование и развитие у получателей социальных услуг навыков распознавания, конструктивного выражения и переживания эмоций, эмоционально-волевой саморегуляции, формирование личных границ, коммуникативных навыков, стабильного позитивного самоотношения.

В ходе коррекционно-развивающей деятельности используются различные техники и методики, позволяющие идентифицировать свое текущее состояние, иногда – проанализировать причины его возникновения, сформулировать возможности для его конструктивного переживания или коррекции: «Волшебная страна чувств» (Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов), «Карта моей жизни» (О. Валяева), «Я и стресс» (Г.Б. Мониной и Н.В. Раннала) и др. [2,5,6]

Коррекционно-развивающая работа регулярно проводится в групповом формате. Для несовершеннолетних, воспитанников СРЦ, организуются психологические тренинги, включающие игры и упражнения, сочетающие различные виды активности. Для групповой работы наиболее актуальными являются следующие направления: адаптация к проживанию в СРЦ; взаимодействие в коллективе; формирование и развитие коммуникативных навыков; развитие эмоциональной сферы.

Коррекционно-развивающая работа зачастую тесно связана с консультированием, эти два направления переплетаются друг с другом, способствуя повышению качества и эффективности психологической помощи несовершеннолетним, воспитанникам СРЦ.

К профилактическому направлению деятельности педагога-психолога центра отнесена работа по профилактике психологического неблагополучия и профилактике усугубления уже имеющегося неблагополучия несовершеннолетних. Сюда относится участие в следственных действиях в рамках сотрудничества со Следственным комитетом Ярославской области, присутствие на опросах несовершеннолетних инспекторами полиции по делам несовершеннолетних (ПДН), информирование руководства СРЦ о случаях жестокого обращения с несовершеннолетними, а также рисках и фактах совершения несовершеннолетними суицида или нанесения себе повреждений. В указанных случаях деятельность педагога-психолога направлена на обеспечение психологической защищенности несовершеннолетнего, помощь в устранении коммуникативных и когнитивных барьеров между несовершеннолетними и представителями следствия или органов ПДН, эмоциональная поддержка несовершеннолетнего и, при необходимости, его законных представителей.

С практической точки зрения, вся работы педагога-психолога СРЦ с несовершеннолетними и их законными представителями, включая психологическую диагностику, консультирование и психологическое образование (повышение психологической грамотности) несовершеннолетних и их родителей (законных представителей), коррекционная работа, работа с педагогами СРЦ, написание индивидуальных характеристик для участия в МППС (медико-психолого-педагогическое совещание, еженедельно проводимое в рамках СРЦ для определения стратегии работы с несовершеннолетним), направление на ПМПК (психолого-медико-педагогические комиссии вне СРЦ), для консультаций у врачей-психиатров, для передачи в детские дома, подготовка рекомендаций для законных представителей несовершеннолетних – всё это в той или иной степени способствует профилактике наступления или усугубления психологического и социального неблагополучия несовершеннолетних – получателей услуг СРЦ.

Особо хочется отметить, что основным способом профилактики наступления психологического неблагополучия несовершеннолетних, формирования их социально-психологической дезадаптации (и, как следствие, противоправного, самоповреждающего, аддитивного, суицидального поведения) является обеспечение ребёнку таких условий проживания в семье, которые субъективно воспринимаются им как безопасные. В случае, если обеспечение указанных условий проживания невозможно, или законные представители испытывают трудности в воспитании и содержании несовершеннолетнего – у них есть возможность обратиться за помощью в социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних. Часть получателей услуг СРЦ, как несовершеннолетних, так и их родителей (законных представителей), по окончании работы со специалистами центра, отмечают положительные тенденции в развитии родительно-детских взаимоотношений, улучшение собственного эмоционального состояния и психологического микроклимата в семье.

Литература:

1. Орехова, О.А. Методика «Домики» : диагностика дифференциаций эмоциональной сферы ребенка : методическое руководство / О.А. Орехова. – Санкт-Петербург: ИМАТОН. - 2007. – 104 с.
2. Графические тесты: Хрестоматия для студентов- психологов /Сост. И.А. Агеева, И.А. Лысенкова. – Б.: Изд-во Кыргызско-Российского Славянского ун-та, 2003. – 196 с.

3. Проективная рисуночная методика «Вулкан» / А. Фокина // Справочник педагога-психолога. Детский сад. – 2017. - № 4. – С. 24-32
4. Собчик, Л. Н. Рисованный апперцептивный тест RAT / Л. Н. Собчик. – Санкт-Петербург : Речь – 2007. – 32 с.
5. Левин, К. Уровень притязаний / К. Левин, Т. Дембо, Л. Фестингер, П. Сирс ; под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырея // Психология личности. – Москва : МГУ, 1982. – с. 86-92.
6. Грабенко, Т., Зинкевич-Евстигнеева, Т., Фролов, Д. Волшебная страна внутри нас // Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. – Москва : Речь, 2005. – 168с.
7. Эйдемиллер, Э. Г., Юстицкис, В. В. Психология и психотерапия семьи. – Санкт-Петербург : Питер. – 2008. – 672с.

Петрова Е.И.,

педагог-психолог отделения семейно-воспитательных групп ГКУ СО ЯО Рыбинский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВОСПИТАННИКОВ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ОТДЕЛЕНИЯ СЕМЕЙНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ГРУПП)



В социально-реабилитационном центре «Наставник» (г. Рыбинск) для оказания помощи несовершеннолетним и их семьям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, с 2006 года работает отделение семейно-воспитательных групп. Оно является единственным в нашей области. Основной целью деятельности отделения является оказание адресной психолого-педагогической и социально-педагогической помощи таким образом, чтобы ребёнок, временно оставшийся без попечения родителей, приобрёл ценный жизненный опыт проживания в тёплой, уютной, заботливой семейной обстановке. Социальную помощь, как детям, так и взрослым, оказывают компетентные специалисты – педагог-психолог, старший воспитатель и социальный педагог, которые регулярно проводят обучающие мероприятия, мастер-классы и занятия с детьми и с их родителями. Сотрудники семейно-воспитательных групп постоянно ведут активную просветительскую работу, разрабатывают и внедряют в свою практику современные методы оказания помощи детям и восстановление утраченных связей между родителем и ребёнком.

Дети, поступающие в семейно-воспитательные группы, как правило, имеют негативный опыт жизни в семье и травму расставания с родителями, что, в свою очередь, оказывает влияние на уровень их развития и поведение.

Целью специалистов отделения семейно-воспитательных групп является реабилитация и социализация воспитанников. Для достижения поставленной цели специалистами отделения разрабатывается и реализуется индивидуальная программа реабилитации воспитанника. Сопровождение воспитанников осуществляется в нескольких направлениях:

- работа педагога-психолога с ребёнком (осуществляется диагностика личностных особенностей и уровня развития воспитанника; проводятся коррекционно-развивающие занятия);
- работа педагога-психолога с воспитателями СВГ (выдаются рекомендации по взаимодействию с ребёнком и осуществлению реабилитационного процесса);
- работа воспитателя с воспитанником (осуществляются мероприятия, направленные на реабилитацию и социализацию ребенка);
- работа педагога-психолога с кровными родителями (проводятся мероприятия,

направленные на повышение педагогической грамотности родителей, обучение эффективным способам взаимодействия, с учётом индивидуальных особенностей ребенка).

Трудности у воспитанников семейно-воспитательных групп могут проявляться на четырёх уровнях:

- сенсорном (уровне ощущений);
- когнитивном (уровне формирования моделей внешнего мира);
- эмоциональном (уровне установления удовлетворяющих интимных эмоциональных отношений к кому-либо);
- социальном (уровне отождествления себя с одобряемыми в обществе социальными ролями).

В связи с этим, психологическая работа по сопровождению воспитанников семейно-воспитательных групп, включает четыре блока: сенсорный, когнитивный, эмоциональный, социальный.

Сенсорный блок

На сенсорном уровне у детей из неблагополучных семей можно отметить следующие особенности:

- нарушение восприятия границ как своих, так и других людей;
- дефицит сенсорных ощущений, тактильных контактов;
- снижение энергетического потенциала;
- состояние психологического дискомфорта, повышенного нервного напряжения.

Коррекционная работа в данном направлении очень важна, так как имеющиеся нарушения на сенсорном уровне будут приостанавливать дальнейшее развитие ребенка и на других уровнях. Поэтому на первоначальном этапе должны быть решены следующие задачи:

1. Осознание ребёнком, как своих границ, так и границ, территории, пространства других людей, понимание понятий «свое-чужое».
2. Организация комфортных для обеих сторон тактильных контактов, предоставление ребенку новой сенсорной информации.
3. Восполнение энергетического потенциала воспитанника.
4. Создание условий для снижения нервной напряжённости и психологического дискомфорта.

Выявление проблемных зон у воспитанника осуществляется с помощью методик, наблюдений (как специалистов СВГ, так и членов замещающих семей), изучения истории развития ребенка, его семейной ситуации. На основании полученной информации выстраивается дальнейшая работа с ребёнком.

Основные пути решения поставленных задач:

1 задача – осознание ребёнком своих границ, территории, пространства, а также границ других людей - должна решаться с первых дней поступления ребенка в замещающую семью, т. е. на этапе адаптации, и осуществляется посредством:

- обеспечения личной территории и личной собственности ребенка и уважительное отношение к ней членов семьи;
- информирования воспитанника о территории и собственности других членов семьи, а также ознакомления с правилами уважительного отношения к личной территории всех членов семьи (при неукоснительном соблюдении правил всеми членами семьи);
- организации игр и упражнений на осознание границ своего тела.

Не ощущая собственных границ, ребенок не чувствует и границ другого человека, чужого пространства, чужой собственности. Развитие образа «Я» ребенка связано с наличием у него какой-либо собственности и уважительного отношения окружающих к его собственности (особенно тех, с кем живёт под одной крышей), с одной стороны, и личностным развитием – с другой. Те вещи и предметы, с которыми воспитанник постоянно имеет дело, представляют для него не столько потребительскую ценность, сколько являются «знаками – заместителями» самого ребенка.

Другими словами, переживание своей уникальности, самости, идеальной ценности,

необходимое для нормального личностного развития ребенка, во многом определяется тем, что у него есть своя комната (или угол, где стоит его стол, кровать), свое место за обеденным столом (свой стул, своя посуда, свои вещи и т.д.). «Свой» здесь надо понимать не в грубо материальном смысле, а, как факт человеческих отношений: если это моя кровать, то все другие люди, живущие в том же помещении, признают это и уважают мое право собственности на нее, то есть ни в коем случае не пользуются ею без моего разрешения.

Если у ребенка нет ничего своего, за счет чего он мог бы утвердить свое бытие в мире, то такой ребенок, очевидно, не осознает себя отдельным существом. Его личностное развитие оказывается задержанным и «законсервированным» на самой ранней стадии, когда маленький человек ещё не в состоянии выделить себя из окружающего мира.

2 задача – *организация комфортных для обеих сторон тактильных контактов, предоставление ребенку новой сенсорной информации.*

Большая категория детей из неблагополучных семей опасается тактильных контактов, отстраняясь от взрослого и вздрагивая от прикосновений. Вероятно, эти дети имеют негативный опыт общения со взрослыми. Не стоит слишком давить на ребенка, навязывая ему телесный контакт, однако, можно предложить некоторые игры, направленные на развитие этого контакта. Пример:

- игры с мыльной пеной во время купания, умывания (соответственно возрасту): передавайте пену из рук в руки, делайте «бороду», «погоны», «корону» и т.п.;
- использование любых видов деятельности для телесного контакта, пример: расчёсывание волос ребенку, пересчёт пальчиков, помощь в примерке одежды;
- игры с ребёнком в парикмахера, косметолога, массажиста, стилиста с куклами, изображая нежный уход, кормление, укладывание спать, говорите о разных чувствах и эмоциях;
- песни, танцы вместе с ребёнком, игры «в щекотки», «догонялки», заворачивание в трубочку-одеяло, игры на тактильное восприятие.

Некоторые дети, напротив, бывают очень «прилипчивыми». В такой ситуации, взрослым необходимо отслеживать и понимать свои чувства, определять свои границы. Не нужно винить себя, если возникает раздражение или усталость от пресыщения тактильными контактами, от нарушения ваших границ. Необходимо в спокойном доброжелательном тоне честно поговорить с воспитанником, рассказать ему о том, какие контакты являются для вас комфортными (с обозначением конкретных границ, с обозначением времени). Затем узнать у ребенка, сколько и какие контакты ему необходимы. При этом важно отметить, что в дальнейшем могут вноситься поправки в эти договорённости, и ребенок может открыто выражать то, что его не устраивает.

Кроме того, воспитаннику необходимо предоставлять достаточное количество разнообразных сенсорных ощущений от различных по фактуре предметов (давать возможность потрогать, пощупать, понюхать, изучить их, произвести различные действия).

3 задача – *восполнение энергетического потенциала воспитанника.*

Энергетический потенциал ребенка восполняется посредством игр, свойственных детской субкультуре, и чтения ему медитативных сказок. Большую роль для решения данной задачи играет здоровый образ жизни (свежий воздух, физические упражнения, спорт, подвижные игры, режим дня с чередованием периодов отдыха и бодрствования, грамотное питание). Кроме того, данная задача решается и за счёт отработки проблем на других уровнях (например, при отреагировании негативных эмоций, повышении самооценки и т. д.)

4 задача – *создание условий для снижения нервной напряжённости психологического дискомфорта.*

Это будет частично достигнуто при решении предыдущих задач. Дополнительно необходимо:

- организовать комфортную домашнюю обстановку;
- проводить специальные игры и упражнения для детей, направленные на снижение

эмоциональной и мышечной напряжённости;

- использовать индивидуальный подход к детям, имеющим невротические проявления.

Когнитивный блок

На когнитивном уровне у ребенка из неблагополучной семьи могут наблюдаться следующие особенности:

- задержка интеллектуального развития;
- склонность к выстраиванию «катастрофических» моделей мира;
- образ беспомощного «маленького неудачника»;
- негативные убеждения, установки типа «меня нельзя любить».

Поэтому основными задачами работы на данном этапе являются:

1. Развитие познавательных способностей воспитанника, получение им опыта «успешности», интеллектуальной состоятельности.

2. Упорядочение окружающей обстановки, создание условий для появления стабильности, безопасности, предсказуемости окружающего мира для ребенка.

3. Создание условий для развития активной жизненной позиции воспитанника, повышения его самооценки, уверенности в себе и своих силах, преодоления образа маленького неудачника.

4. Создание условий для изменения негативных установок, замена их позитивными.

Начальный этап работы с когнитивным уровнем – *диагностический*. Он включает:

- комплексную диагностику уровня развития познавательных способностей, отношения ребенка к своим способностям, диагностику преобладающей мотивации деятельности (достижения успеха или избегания неудач);
- изучение восприятия окружающего мира, степени удовлетворённости потребности в безопасности;
- исследование индивидуально-личностных особенностей ребенка, уровня его активности, способности преодоления жизненных трудностей;
- изучение представлений ребенка о себе, его самооценки.

Информация, полученная из анализа результатов методик, наблюдений, бесед, исследований истории развития ребенка, обрабатывается и используется для построения индивидуальной программы развития ребенка. Выделяются проблемные зоны, негативные установки, которые являются мишенями работы с конкретным ребёнком.

1 задача – *развитие познавательных способностей воспитанника, получение опыта «успешности», интеллектуальной состоятельности.*

Развитие познавательных способностей осуществляется через занятия с психологом, занятия с воспитателем, выполнение домашних заданий педагога-психолога. Причём, вторая часть задачи не менее важна, чем первая: большинство детей из неблагополучных семей уже получили опыт негативных оценок своей личности и своей деятельности. Поэтому у них может наблюдаться стойкое нежелание выполнения интеллектуальных заданий. Следовательно, воспитанникам, прежде всего, чтобы восстановить познавательную активность, необходимо пережить ощущение успеха. В этом направлении должен трудиться не только психолог, но и воспитатель семейно-воспитательной группы, т. к. именно он проводит большую часть времени с ребёнком.

Переживанию ощущения успеха в процессе познавательной деятельности помогают стратегии:

- формирование веры в успех (подчёркивание любых улучшений – замечание каждого маленького шага вперёд, раскрытие сильных сторон детей в деятельности, демонстрация веры в детей, признание трудности заданий);
- формирование адекватного отношения к ошибкам (подчёркивание ценности ошибки как возможности получения опыта);
- повышение значимости процесса познания и обучения (ведение альбома достижений, подбадривание и разделение радости от того, что получается, декларация «я могу», анализ прогресса «вчера, сегодня, завтра»);
- признание достижений (оформление выставок, коллекция наград и т. д.).

Работа над развитием познавательных способностей проводится после того, как ребенок успокоился, привык, почувствовал себя в безопасности.

2 задача – упорядочение окружающей обстановки, создание условий для появления стабильности, безопасности, предсказуемости окружающего мира для ребенка.

Для того чтобы ребенок ощущал себя в безопасности, необходимы:

– *последовательность подходов замещающих родителей, согласованность их действий.* Если что-то нельзя, то это нельзя независимо от того, кто в данный момент рядом с ребёнком. Для появления у ребенка ощущения стабильности нежелательно, чтобы он усваивал схему: «Мама не разрешила – пойду к папе, папа не разрешил – пойду к маме»; «Мама просит убрать игрушки – пойду, пожалуюсь бабушке, она и меня пожалеет и маму отругает». Дети очень хорошо пользуются такого типа разногласиями в семье и, таким образом, учатся манипуляциям вместо способности построения нормальных отношений.

– *чёткие и понятные правила, устанавливаемые в семье.* Хорошо, когда при принятии каких-либо семейных решений учитывается мнение ребенка, когда он может говорить о своих потребностях, – это даёт ощущение того, что его чувства и интересы значимы для взрослых. Важно, чтобы правила, которые декларируются родителями, не противоречили их собственному поведению, иначе от ребенка сложно будет добиться их выполнения.

– *информирование ребенка, о членах семьи, в которой он будет жить, о времени пребывания в данной семье, о регламенте встреч с членами кровной семьи, и о том, кто будет принимать решения о его будущем.*

3 задача – создание условий для развития активной жизненной позиции воспитанника, повышения его самооценки, уверенности в себе и своих силах, преодоления образа маленького неудачника.

Эта задача решается с помощью:

– поощрения, подбадривания активности, инициативности, любознательности, похвалы ребенка тогда, когда он что-то делает или принимает попытки деятельности, а не тогда, когда сидит тихо, никому не мешая;

– организации игр, упражнений, чтения и обсуждения сказок, способствующих повышению самооценки и формированию уверенности в себе;

– выражения одобрения, оказания эмоциональной поддержки воспитаннику через раскрытие его сильных сторон.

4 задача – создание условий для изменения негативных установок, замена их позитивными.

Для решения данной задачи необходимо время, так как дети из неблагополучных семей воспринимают, в основном, негативную по отношению к себе информацию. Поэтому важна целенаправленная работа на повышение самооценки, а также на изменение имеющихся негативных установок.

Эмоциональный блок

На данном уровне у детей из неблагополучных семей и, или переживших разлуку с семьёй, могут наблюдаться следующие особенности:

- наличие нарушений привязанности, отсутствие доверия к людям;
- затруднение в определении эмоционального состояния другого;
- неумение принимать и оказывать эмоциональную поддержку;
- наличие негативных неотрагированных эмоций и чувств.

В связи с этим основными задачами эмоционального блока являются:

1. Создание условий для восстановления способности ребенка к установлению близких отношений со значимыми людьми, к восстановлению доверия к миру; для формирования вторичной привязанности (если ребенок находится в СВГ с перспективой на приёмную семью).

2. Создание условий для развития способности в понимании собственных эмоций и эмоционального состояния других, умения владеть своими чувствами, потребности в саморазвитии.

3. Создание условий для развития чувства эмпатии, эмоциональной децентрации, рефлексии.

4. Обучение конструктивным способам отреагирования негативных эмоций.

На начальном этапе работы с эмоциональным уровнем определяется, может ли воспитанник:

- выстраивать доверительные отношения с другими людьми;
- определять эмоциональное состояние другого;
- оказывать и получать поддержку, проявлять сочувствие, вставать на место другого;
- вовремя отреагировать свои эмоции конструктивным путём, не накапливая их.

Информация, полученная из анализа результатов методик, наблюдений, бесед, исследований истории развития ребенка, обрабатывается и используется для построения работы по эмоциональному развитию ребенка. Содержание работы определяется, исходя из личностных особенностей каждого ребенка.

1 задача – создание условий для восстановления способности ребенка к установлению близких отношений со значимыми людьми, к восстановлению доверия к миру.

Решение этой задачи невозможно без создания психологической безопасной обстановки.

Для ребенка, который уже привык не доверять даже близким людям, недостаточно просто доброжелательного отношения со стороны окружающих его людей. Ему необходимо преодолеть страх доверия близким людям. Взрослым, работающим с детьми, необходимо помнить, что в душе каждый ребенок стремится к созданию доверительных отношений, несмотря на демонстрацию негативного поведения. В таких ситуациях воспитателю важно не давать ожидаемую ребёнком агрессивную реакцию, чтобы не подтверждать его мнение о том, что мир опасен и другим нельзя доверять.

Для восстановления способности к установлению близких отношений со значимыми людьми, ребенку необходимо чувствовать безусловное принятие. Доверительные отношения лучше формируются в совместной деятельности со взрослыми, во время которой воспитатели проявляют искренний интерес к внутреннему миру ребенка. При этом очень важно использовать приёмы активного слушания.

2 задача – создание условий для развития способности в понимании собственных эмоций и эмоционального состояния других, умения владеть своими чувствами, потребности в саморазвитии.

Решение этой задачи также очень важно, так как ребенок не умеет адекватно воспринимать мимику других. Для реализации данной задачи проводятся занятия с использованием азбуки эмоций, картинок с изображением героев в различных эмоциональных состояниях, психотерапевтические сказки.

3 задача – создание условий для развития чувства эмпатии, эмоциональной децентрации, рефлексии.

Взрослым, работающим с детьми, необходимо проявлять эмоциональную поддержку, использовать технику активного слушания, озвучивая чувства, которые испытывает ребенок, тем самым мы учим ребенка понимать свои чувства. Использование приёма «Я-высказывание», позволяет взрослому в безобидной форме выразить свои чувства, а ребенку понять, что на самом деле испытывает другой человек. Также для решения этой задачи эффективно использовать психотерапевтические сказки.

4 задача – обучение конструктивным способам отреагирования негативных эмоций.

Эта задача должна быть одной из приоритетных, так как невыраженные эмоции блокируют эффективное развитие эмоциональной сферы.

Очень часто дети, не имея опыта позитивного отношения со взрослыми, не умеют выражать свои чувства. Например, их опыт «говорит» им, что, когда злишься – нужно ударить. Этот способ выражения злости не приветствуется в большинстве семей, и детям запрещают вести себя так, однако, при этом не всегда предлагают другие способы выражения чувств.

Ребенок, в свою очередь, нуждается в получении разрешения на выражение собственных чувств.

Воспитателю важно сообщить ребенку о способах выражения его чувств:

- Ты можешь рассказать воспитателю о том, что тебя беспокоит.
- Ты можешь нарисовать это чувство, а затем сделать с ним то, что захочешь (например, порвать рисунок).
- Можно побить подушку или боксёрскую грушу (очень хорошая игрушка для выражения негативных эмоций);
- Можно плакать, если грустно и т.д.

Каждому человеку хочется быть услышанным и понятым. Сопереживание – это способность распознать, что происходит с другим человеком, и высказать ему своё понимание.

Чтобы научиться выражать сопереживание, можно использовать следующие формулы:

- Твои слова звучит так, как будто ты... (чувства), потому что... (содержание).
- Ты выглядишь... (чувства), потому что... (содержание).
- Может ты... (чувства), из-за... (содержание)?
- Похоже, что ты... (чувства), из-за... (содержание)?

Социальный блок

На социальном уровне у детей из неблагополучных семей могут наблюдаться следующие особенности:

- частичное или полное отсутствие положительной модели выстраивания отношений в семье, коллективе;
- возможное отсутствие чувства принадлежности к семье;
- неспособность находить конструктивные выходы из конфликтных ситуаций;
- негативные проявления, которые не позволяют ему успешно социализироваться.

В связи с вышеуказанными особенностями определяются следующие задачи:

1. Представление ребенку позитивной модели семейных отношений.
2. Создание условий для формирования чувства принадлежности к семье.
3. Обучение конструктивным способам разрешения конфликтных ситуаций.

Развивающая работа с воспитанником строится на основании результатов диагностики, наблюдения за воспитанником, изучения истории его развития, способствующих выявлению трудностей ребенка на социальном уровне.

1 задача – *представление ребенку позитивной модели семейных отношений.*

Решается уже самым помещением ребенка в семейно-воспитательную группу, когда ребенок наблюдает модель конструктивного взаимодействия между членами семьи. У воспитанника появляется возможность увидеть альтернативные взаимоотношения в семье, а начиная с подросткового возраста, осознанно выбирать модель семейных отношений.

2 задача – *создание условий для формирования чувства принадлежности к семье.*

Когда дети вносят свой собственный вклад в семейные отношения, они чувствуют свою важность и значимость. Речь идёт о базовой человеческой потребности быть кому-нибудь нужным. Это даёт им ощущение причастности, включенности в семейную жизнь, что является мощным фактором повышения самоуважения.

Решению этой задачи способствует:

- обращение за помощью к детям при решении текущих жизненных проблем;
- обсуждение и принятие семейных правил вместе с детьми;
- предоставление ребенку возможности выражать своё мнение, чувства, предпочтения и считаться с этим;
- оказание поддержки, одобрения детям, стремящимся помочь другим.

3 задача – *обучение конструктивным способам разрешения конфликтных ситуаций.*

Данная задача частично решается в рамках эмоционального блока и организацию специальных занятий. Эффективным средством работы в этом направлении является

сказкотерапия, которая может быть использована не только психологом, но и воспитателем.

Сопровождение воспитанника осуществляется на протяжении всего реабилитационного процесса и реализуется через проведение коррекционно-развивающих занятий, направленных на преодоление педагогической запущенности и развития познавательной сферы воспитанников.

В ГКУ СО ЯО СРЦ «Наставник» на базе отделения семейно-воспитательных групп внедряется инновационный проект «Служба примирения». Эта служба является альтернативой существующим способам разрешения семейных конфликтов. Следующим инновационным проектом, реализуемым отделением семейно-воспитательных групп, является «Работа с сетью социальных контактов». Данная работа проводится с целью мобилизации ресурсов семьи, родственников, специалистов, значимых для ребёнка людей для решения конкретных проблем и вовлечение родителей и ребёнка в процесс планирования и реализации программы социальной реабилитации их семьи, тем самым передавая ответственность за улучшение семейной ситуации членам семьи.

Опыт показывает, что квалифицированное сопровождение воспитанников семейно-воспитательных групп способствует положительной динамике в состоянии здоровья, развития и социальной адаптации детей. У воспитанников повышается интеллектуальная, эмоциональная и социальная компетентность, расширяется их представление об окружающем мире, формируются санитарно-бытовые, трудовые навыки, активизируется творческий потенциал в игре, изобразительной деятельности, повышается учебная мотивация, меняется к лучшему характер общения с взрослыми и сверстниками.

Как показывает практика, родители детей, находившихся ранее в СВГ, положительно отзываются о периоде, когда их ребенок проживал в семейно-воспитательной группе. Они отмечают, что дети стали менее конфликтными, более общительными, овладели культурно-гигиеническими навыками, у них появились интересы к различным видам детской деятельности. Свои отклики и пожелания они пишут в «Книге отзывов».

Пышкина Е.Б.,

педагог-психолог отделения помощи семье и детям, ГКУ СО ЯО Рыбинский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Наставник»

ПОЛЬЗА РИСОВАНИЯ МАНКОЙ



Я работаю педагогом-психологом в отделении помощи семье и детям. В нашем отделении работает семейный клуб «Солнечный круг», где проводят творческие и познавательные занятия для родителей и детей. Эти занятия служат основой для восстановления позитивных эмоциональных связей между родителем и ребенком. Каждый раз ведущие клуба стараются показывать родителям различные варианты и формы досуговой деятельности, особенно такие, где ребенок и взрослый выступают соавторами творческой работы. Семьи, которые посещают занятия клуба, как правило, имеют статус нуждающихся в государственной помощи и поддержке, а это значит, что многим из них трудно покупать дорогостоящие материалы для организации игр и занятий с детьми. В этом случае, нам на помощь приходят самые простые и доступные с точки зрения финансовых затрат материалы, например – манка.

Манка! Такой привычный и необычный для нас материал может стать выразительным, наглядным, экологичным и дешевым средством для творчества и взрослых и детей. При рисовании манкой ребенок усиленно тренирует моторику пальцев, что положительно влияет на интеллектуальные способности и развитие речи, поскольку за моторные и речевые

функции отвечает один отдел головного мозга. Поэтому школьникам, которые в раннем возрасте увлекались нетрадиционными видами творчества, легко дается чтение и письмо.

Как любой вид творчества, рисование манной крупой развивает воображение, воспитывает усидчивость, старательность, самостоятельность. В процессе творческой работы ребенок получает море позитивных эмоций, избавляется от зажатости и нервного напряжения, обретает уверенность в художественных способностях. При создании рисунков манкой можно использовать дополнительный декор: пуговицы, бисер, бобы, макаронные изделия разных форм, стекляшки, ракушки и многое другое.

Рисование манной крупой – несложное и интересное занятие, которое нравится детям всех возрастов. Заниматься с ребенком может не только педагог, но и родитель в спокойной домашней обстановке. Занятия с манной крупой напоминают возню в песочнице, только доступны круглогодично. Рисовать манкой советуют многие специалисты: педагоги, дефектологи, психологи, так как такое творчество нормализует психоэмоциональное состояние ребенка.

В 2024 году, как педагог-психолог ведущий занятия с детьми и родителями, я подготовила и провела занятие по манкографии на тему «Волшебный мир манки» для семейного клуба «Солнечный круг». Занятие прошло очень успешно и применяется с различными вариациями регулярно как в клубе, так и на отдельных занятиях, проводящихся для пары родитель – ребенок.

Мне хотелось бы поделиться конспектом данного занятия, которое было проведено зимой 2024 года. Данным временем года и определялась тематика встречи – зимние загадки, задания для участников, например – «Отгадать, какие следы оставляют звери на снегу». С моей точки зрения, специалисту, который воспользуется моим конспектом, может поменять задания в соответствии с тем временем года, когда он проводит занятие, оставляя лишь сам ход и применяемые материалы.

Конспект занятия для семейного клуба

«Волшебный мир манки»

Цель: Способствовать формированию эмоционального общения детей и родителей посредством совместного вида деятельности

Задачи:

- обучить родителей и детей приемам работы с манной крупой;
- способствовать развитию воображения, образного мышления;
- улучшать мелкую моторику, речевые навыки;
- воспитание любознательности, привитие желания аккуратно заниматься творчеством.

Материал: Подносы с манной крупой. Фигурки лесных животных (заяц, лиса, медведь, волк, белка). Мелкий конструктор. Аудиозапись «Звуки зимнего леса».

Ход занятия.

1. Приветствие:

- Здравствуйте, уважаемые родители и любознательные детки! Как хорошо, что вы пришли сегодня на занятие. Сегодня оно очень необычное. Мы будем играть в волшебной стране. Но вначале давайте познакомимся.

Упражнение-приветствие «Передай улыбку по кругу»

- У меня сегодня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (ведущий улыбается, рядом стоящему родителю, называя при этом свое имя, другой родитель улыбается своему соседу и т.д.). Все выполняют ритуал начала занятия.

2. Ведущий предлагает всем участникам занять свои места.

- С таким положительным настроением начнем нашу работу. Сейчас каждой маме и ребенку я скажу, какой столик нужно занять. У меня в руках «волшебная палочка». И она укажет, какой столик вам надо занять (ведущий распределяет присутствующих по столам).

3. Информирование ведущего о процессе работы с манкой.

- Посмотрите какие у вас красивые подносы с манкой. Но перед началом работы я вам расскажу о правилах работы с ней.

- Как вы уже знаете у меня есть помощница – волшебная палочка. Она будет помогать мне во всем. Когда я стукну 3 раза палочкой вы начнете работать, а если стукну 2 раза, все заканчивают сою работу;

- Аккуратным надо быть всегда. Сильно не рассыпать крупу на подносе, не кидать манку в чужой поднос и уж тем более в соседа. Всегда помнить, что после вас осталось чистое рабочее место для других, кто придет заниматься;

- И последнее, относиться бережно ко всему рабочему материалу: сегодня у нас дополнительный декор (пуговицы, стекляшки, ракушки).

4. Практическая часть. (звучит фоном музыка)

Упражнения для родителей и детей по знакомству с материалом (манкой):

- Друг с другом мы поздоровались, давайте поздороваемся и с манкой: погладим ее ладонями, как бы разглаживая ее, можно «пощекотать» ее пальчиками, чтоб ей было весело, сделаем волновые движения ладошками;

- Теперь сделаем «манный снегопад». Возьмите немного манки в ладошку и посыпайте, как бы представляя, что идет тихо снег (руку высоко не поднимая) и сильней пошел снег (повыше приподнимаем руку).

- А теперь мы повара с вами: как бы «посолим супчик» (берут крупу и пальцами посыпают сверху вниз). Напоминаем правило аккуратности;

- Давайте вспомним какие следы оставляют знакомые вам животные. Побежали пальчики поочередно правой руки (зайчик прыгает), затем левой руки (лисичка бежит), одновременно пальчики правой и левой рук (волк бежит). А теперь кулачки поработают (мишка идет);

- Нарисуем прямые, затем волнистые линии. Геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник);

В процессе работы задаются вопросы о свойствах манки:

- Когда мы сыплем крупу, что можно про нее сказать? (сыпучая). А, когда гладим или рисуем на ней? (мягкая, теплая). Самый простой вопрос, а какого цвета манка? (белая). При затруднении с ответами подсказываем.

5. Совместная игра родителей и детей:

- А сейчас, будем самостоятельно работать с манкой. Начнут наши детки. Что-то нам нарисуют на подносах с манкой, а мамочки закроют глазки (если затрудняется кто-то из детей, помогаем). После работы детей, мамы рассказывают, что они увидели. Затем меняются ролями, мамы рисуют, а дети закрывают глазки, потом они рассказывают, что увидели (используем правило «волшебной палочки» - начинаем и заканчиваем работу по стуку «волшебной палочки»).

6. Физкультминутку

Мы веселые снежинки,

В воздухе кружимся.

Дунул ветер – полетели,

Мы летели, мы летели,

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал

И снежинки все поднял.

Закружились, полетели,

И на землю тихо сели. (повторить 2 раза)

7. Отгадывание загадок:

Я знаю, что вы любите отгадывать загадки. Я буду загадывать загадки о них, а вы должны отгадать. Кто первый отгадает, тому это животное достанется. Слушайте внимательно.

- Что за зверь такой лесной?

В белой шубке он зимой.

Всех боится зверь-трусишка.

Как зовут его? (зайчишка)

Любит кушать он малину
И в берлоге спать всю зиму.
Страшно может он реветь,
А зовут его... (медведь)

• Догадайтесь, кто же это?

В шубку рыжую одета.

Не рыба, и не птица.

Это – хитрая... (лисица)

• Он в лесу дремучем рос,

Серой шерстью весь оброс.

В зайцах вкусных знает толк

Злой голодный серый... (волк)

• Хожу в пушистой шубе,

Живу в густом лесу.

В дупле на старом дубе

Орешки я грызу (белка)

8. Совместная работа мам и детей. Создать для своего животного комфортный, уютный мир на своем подносе (звучит фоном музыка)

- Как вы хорошо умеете отгадывать загадки, молодцы! У всех есть свое лесное животное? (да). Давайте сейчас для своего животного создадим уютный, комфортный мир. Здесь вашей фантазии нет границ. Вспомните где живет это животное, как зимует в лесу, что ест, какие следы оставляет на снегу? Можно использовать детали конструктора, деревья, палочки (начало и окончание работы по стуку «волшебной палочки»).

- Я вижу вы все закончили работу. Давайте теперь по очереди сходим к каждому в гости.

Каждая семья рассказывает о том, что они сделали для своего животного (мама и ребенок рассказывают самостоятельно, без указаний ведущего). Ведущий при необходимости оказывает помощь участникам.

- Начнем с Натальи Николаевны и Дашеньки (и т. далее)

- Расскажите нам о своем животном, что вы для него создали?

- Ирина Ивановна и Даня, что вам понравилось в гостях (у зайчика, лисички, волка, белки, медведя)?

- Надежда Сергеевна и Вика, на что вы сразу обратили внимание?

- Анна Александровна и Настя, а вы, что интересного увидели?

Побывав в гостях у каждой пары и прослушав рассказы, все проходят на свои места.

- Спасибо вам всем за работу. Ребята, вы создали замечательные работы, и я сейчас хочу наградить вас интересной игрой, в которую вы поиграете, пока мы с вашими родителями немного поговорим.

(Дети покидают зал для занятия и переходят в игровую зону со специалистом, который организует для них игру)

9. Подведение итогов занятия. Информирование родителей о пользе рисования манной крупой, относительно организации совместного досуга.

Рефлексия «Вазочка»

- Перед вами вазочка. Сейчас мы наполним ее своим настроением. Какие ощущения, эмоции у вас остались от занятия?

- Что вам больше понравилось?

- Что вы бы хотели изменить или добавить?

- Как вы думаете, нужно такие занятия проводиться совместно с детьми?

Участники заполняют по очереди стеклянную вазу веселыми смайликами и проговаривают свои эмоции.

- Спасибо за высокую оценку нашей с вами работы!

Польза рисования манкой

Истоки способности дарования детей на кончике пальцев, а с пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают источник творческой мысли.

«Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок» - сказал Василий Александрович Сухомлинский

Большинство детей любят рисовать. Но можно рисовать не только красками или карандашами, а даже манкой. Да, манка — это не только вкусная каша, но и полезная крупа для развития мелкой моторики и сенсорики. Ее удобно использовать на занятии и в свободное время деятельности. Манка успокаивающе действует на ребенка и способствует развитию воображения. Игры с манкой развивают у детей фантазию, тактильную чувствительность, снижают эмоциональное напряжение.

Список литературы:

1. Бутенко Н.В. Развитие художественного творчества детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста: монография: [научное издание] / Н.В. Бутенко; [научный редактор Е.Ю. Никитина]; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск: Издательство: Южно-Уральский научный центр Российской академии образования, 2018.
2. Карпенко, Н. А. Нетрадиционные техники рисования как средство развития творческого мышления детей дошкольного и младшего школьного возраста: монография / Н. А. Карпенко, Т. А. Пулянова ; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2022.
3. <https://www.maam.ru/detskijsad/mankoterapija-v-rabote-s-doshkolnikami.html>

Смирнова О.Ю.,

педагог-психолог стационарного отделения, ГКУ СО ЯО Рыбинский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Наставник»

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «СЕМЬЯ В ОБРАЗАХ СКАЗОЧНЫХ ГЕРОЕВ» ПРИ ПОДГОТОВКЕ СЕМЬИ К ПРОЦЕДУРЕ МЕДИАЦИИ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА



В ходе моей работы в стационарном отделении социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних, мне часто приходится сталкиваться с различными конфликтными ситуациями. Чаще всего конфликты возникают как в группе сверстников между детьми, так и между воспитанниками и их родителями (законными представителями).

Поэтому организация службы медиации в стационарном отделении стало важной формой в социально-реабилитационной работе с несовершеннолетними. Основным направлением работы службы медиации (примирения) в стационарном отделении является разрешение детско-родительских конфликтов, урегулирование отношений между родителями и их детьми. Это связано, прежде всего, с тем, что медиация способствует не просто налаживанию контакта между родителем и ребенком, помогает найти выход из сложившейся ситуации, повышает конфликтологическую компетентность участников. Помогает им в дальнейшем самостоятельно справляться с возникающими трудными ситуациями и конфликтами, без привлечения специалистов.

На этапе подготовки семьи к процедуре медиации я использую различные упражнения, техники, способствующие оказанию эмоциональной помощи конфликтующим сторонам, поиску точек соприкосновения между сторонами, ресурса для решения конфликтной ситуации.

Хочу поделиться с вами психологической практикой, которую я использую на данном этапе и направленную на оптимизацию детско-родительских отношений, на поиск точек сближения родителя и ребенка. Моим клиентам очень нравится это упражнение, они рассказывают о том, что проводили его дома с разными членами семьи. Конечно модификаций подобных упражнений множество, но я предлагаю вам эту. Буду рада, если она окажется для вас полезной. Я использовала его с детьми подросткового возраста, но можно проводить и с младшим школьным при соответствующем уровне рефлексии.

Упражнение «Семья в образах сказочных героев»

Материалы: листы бумаги, планшеты, фломастеры, карандаши, ластик, лист бумаги формата А3, газеты, журналы для коллажа, наборы для занятий мозартикой, песочница.

Цель: создание условий для снижения напряжения и укрепление доверительных отношений между участниками конфликта, сближение родителя и ребенка.

Упражнение выполняется в паре, ребенок-взрослый.

Вступительное слово ведущего встречу: Добрый день! Вы пришли на встречу, которая проходит в рамках работы службы примирения. Сегодня мы с вами выполним упражнение «Семья в образах сказочных героев», которое позволит вам лучше узнать друг друга, найти точки соприкосновения и приблизит разрешение конфликта. Обращаю ваше внимание на то, что в работе мы придерживаемся следующих правил:

1. Активное слушание друг друга.

2. Использование я – сообщения. Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю...», «мне это не понятно...». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...»

3. Принцип доброжелательности

Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.

4. Стоп.

5. Благодарность (я благодарю тебя, за то, что).

Правила понятны? (ответ участников). Хорошо, тогда начинаем работу.

Инструкция: нарисуйте на листе бумаге друг друга в образе сказочного героя. Родитель рисует своего ребенка в образе героя, ребенок рисует родителя. До тех пор, пока я не разрешу вам, не показывайте свои работы друг другу и не рассказывайте, что на них изображено.

Ход работы:



1. Родители и ребенок рисуют друга на листах бумаги в образах сказочных героев. Время на работу не ограничено.

2. По завершению работы психолог просит каждого участника написать пять положительных качеств, характеризующих сказочного героя.

3. Далее психолог предлагает каждому участнику написать 3-5 пожеланий о том, что герой мог бы изменить в своем поведении чтобы стать лучше (Буратино не быть наивным, меньше гулять, больше учиться, слушать старших, Снежной королеве больше улыбаться, не злиться и т.д.)

4. Психолог предлагает одному из участников (чаще начинаю с родителя) предположить, угадать в образе какого героя он изображен на рисунке своего ребенка, какими качествами он

наделен. Потом тоже самое проделывает другой участник.

5. Затем психолог предлагает обменяться пожеланиями для героев. Важный момент, претензии друг к другу, которые были у участников до начала встречи переводятся в пожелания. Участники учатся аргументировать, почему именно эти качества, это поведение

нуждается в улучшении. Им легче говорить об этом, так как это вроде бы не про ребенка, а про Буратино, или не про маму, а про снежную королеву.

6. Психолог просит участников выразить свое мнение по результатам работы. С чем они согласны, с чем не согласны. Что их удивило, что обрадовало, а что наоборот огорчило. Самый эмоционально-насыщенный этап. Здесь я как посредник, учу стороны высказывать претензии конструктивно, безболезненно для другой стороны в форме пожеланий. А как психолог ищу темы для дальнейшего консультирования, ищу то, что западает в отношениях.

7. Завершая работу, психолог предлагает участникам создать общее пространство «Место где безопасно» (город, остров, безопасную или волшебную территорию, мир) для обоих героев. Это может быть коллаж, рисунок на бумаге, работа в песочнице, выстраивание с помощью наборов мозартики и т.д. На этом этапе стараюсь привести участников к позитивному мышлению, к общности, схожести черт, интересов героев. Ищем точки соприкосновения героев.

8. В конце встречи психолог организует процесс рефлексии по встрече. Поделится впечатлениями о встрече. Предлагая сосредоточиться на достигнутых изменениях, новых эмоциях, ориентирую участников на медиативную встречу, где будут закреплены все пожелания оппонентов друг другу и оформлен медиативный договор.

Примечание: описанную структуру работы можно разделить на две встречи. На первой мы придумываем героев (эта работа может быть проведена в индивидуальной форме с каждым участником), а на второй происходит представление героев друг другу и создание общего безопасного пространства.

Вопросы, которые задает психолог в ходе выполнения упражнения начиная с 4 этапа для рефлексии:

1. Как вы думаете, в виде кого героя изобразил вас ваш ребенок (родитель)?
2. Что значит для вас этот герой?
3. Какими качествами наделил вашего героя автор?
4. Какие пожелания высказал автор вашему герою, чем как вам кажется, помогут герою эти пожелания?
5. Что может измениться в жизни и в отношениях с близкими героя если он согласится с этими пожеланиями и изменит свое поведение?
6. Насколько близок вам персонаж, придуманный вашим ребенком (родителем)? С чем вы согласны, а с чем не согласны?
7. Как вам кажется есть ли у ваших героев что-то общее, черты близкие по смыслу? Может ли быть история про них двоих? Могут ли они подружиться? Жить в общем в мире?

Вопросы к этапу «Место, где безопасно»

1. Нравится ли вам (вашему герою) это пространство? Что именно в этом пространстве отвечает интересам вашего героя?



2. Что именно нарисовали, сделали в этом пространстве вы, учитывая интересы ребенка (родителя)?

3. Какие выводы вы сделали в ходе совместной работы, что нового узнали друг про друга, про себя, своих взаимоотношениях?

За последние три года за помощью в восстановлении детско-родительских отношений обратились более 50 семей воспитанников стационарного отделения, из них около 20 согласились на проведение примирительных мероприятий в рамках программы Службы примирения. Положительный результат достигнут в 17 случаях.

Обобщая опыт проведения данной практики с несовершеннолетними и их законных представителями, я убедилась, что она является эффективной в оказании помощи семье. В пользу этой точки зрения говорит тот факт, что, она позволяет создать такие условия, при которых как взрослые, так и воспитанники подросткового возраста, пробуют конструктивно взаимодействовать в достаточно безопасной и доброжелательной обстановке. Я считаю, что получение нового конструктивного способа выражения как отрицательных, так и положительных чувств, переживаний, позволяет и детям и взрослым выстраивать межличностное общение на основе взаимного уважения и доверия друг к другу. А это, в свою очередь, выступает гарантией того, что в семье, актуализируется внутрисемейный потенциал, позволяющий в дальнейшем самостоятельно справляться с возникающими проблемами.

Уварова Е.А.,

психолог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям МУ «КЦСОН Заволжского района г. Ярославля»

ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ МОТИВАЦИОННОГО ИНТЕРВЬЮ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ (АДДИКЦИИ, АСОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, АГРЕССИЯ, АУТОАГРЕССИЯ)

1. ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ



Расстройством поведения можно считать действия, которые:

- противоречат правилам, принятым и почитаемым в конкретном социуме;
- причиняют вред самому человеку или его окружению;
- тормозят развитие и снижают качество жизни личности;
- вызывают порицание у большинства;
- систематически повторяются.

Виды девиантного поведения

делинквентное	поступки могут причинить вред окружающим, а действия относятся к преступным и насильственным (кража, драка, преступление, разбой)
аддиктивное	подразумевает уход от реальной жизни при эмоциональном поведении (увлечение алкоголем, наркотиками и другими психотропными веществами, вызывающими состояние транса, а также компьютерными и азартными играми)
асоциальное	проявляется в нарушении моральных норм (бродяжничество, проституция, агрессия, уход из дома)
суицидальное	включающее все формы поведения для преднамеренного ухода из жизни (размышление, попытка, построение планов, конкретные действия); в свою очередь может быть как истинным (явным), так и театрально-демонстративным (на публику) или совершаемым в состоянии аффекта

В большинстве случаев человек с девиантным (отклоняющимся) поведением имеет устойчивую мотивацию к сохранению девиаций и всячески сопротивляется позитивным изменениям, как любая система, стремящаяся к покою.

Стимулирование мотивации изменения поведения – самая главная задача и самая большая трудность психолого-педагогического и социального воздействия на личность.

Коррекция девиантного поведения

- психокоррекция (коррекционные занятия, которые помогают в стабилизации эмоционального состояния, развивают внимание и мышление, дают ребенку уверенность в своих способностях, побуждают к учебе или работе);
- психотерапия (с помощью индивидуальных сеансов, групповых занятий, тренингов, методов саморегуляции специалист корректирует отклонения в поведении);
- фармакология (седативные медикаменты назначает только врач пациентам с психическими расстройствами и неврологическими патологиями, которые могут быть причиной девиантного поведения);
- другие социально-реабилитационные мероприятия, которые организуют педагоги в условиях образовательного учреждения.

Мероприятия по работе школы с детьми девиантного поведения

1. Выявление детей асоциального поведения.
2. Изучение причин социально-педагогической запущенности подростка.
3. Встречи с узкими специалистами (лекторские группы).
4. Правовое просвещение подростков.
5. Разработка и применение памяток поведения в семье и среди сверстников.
6. Совет по профилактике правонарушений при директоре.
7. Педагогические советы «Работа с семьями педагогически запущенных детей».
8. Психологические консультации для детей и родителей.
9. Изучение положения подростка в коллективе (социометрия).
10. Индивидуальная работа с детьми асоциального поведения.
11. Организация индивидуального наставничества (педагоги, старшеклассники).
12. Вовлечение подростков в воспитательные центры, кружки, секции.

Остановимся на пунктах «Индивидуальная работа с детьми асоциального поведения» и «Организация индивидуального наставничества».

Нередко подростки старше 12 лет относятся к специалистам, как и ко всем взрослым людям, настороженно. Они редко идут и на прием психолога добровольно, часто считают это наказанием и поэтому переносят на специалиста враждебность, страх и недоверие, которые чувствуют ко всем окружающим взрослым.

Поэтому нередко в ответ на сердечность, доброжелательность и заинтересованность специалиста, агрессивный подросток отвечает тревогой, недоверием и даже гневом. Частично его враждебное и провокационное поведение является сознательной или бессознательной проверкой искренности отношения взрослого человека. Они могут хамить,

проявлять враждебность и сарказм, выдвигать нереалистические требования и т.п. Если встречают ответную жесткость, то повышают градус агрессивности все больше.

В то же время нельзя, чтобы подросток воспринимал педагога /наставника за слабого и уступчивого человека, которым можно манипулировать. Повысить мотивацию подростка на изменение может неподдельный интерес к его личности.

Как начать работать с подростком еще до того, как он осознал наличие у себя проблемы? Как стимулировать его задуматься над своей жизненной ситуацией? Как помочь ему сделать первый шаг на пути своего изменения?

В данном случае могут хорошо помочь техники мотивационного консультирования или мотивационной беседы.

МОТИВАЦИОННАЯ БЕСЕДА



Мотивационная беседа позволяет организовать разговор таким образом, чтобы люди самостоятельно вовлекали себя в изменение, основываясь на собственных ценностях и интересах.

Континуум стилей

УПРАВЛЕНИЕ ↔ ОРИЕНТИРОВАНИЕ ↔ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Представим, что помогающие беседы расположены в некотором континууме.

- С одной стороны находится **директивный стиль**
- В противоположном конце данного континуума находится **сопровождающий стиль**
- В середине находится **ориентирующий стиль**

Директивный стиль	Помогающий специалист дает информацию, указания и совет. Директор – это тот, кто говорит людям, что и как они должны сделать: «Я знаю, что тебе надо сделать, и ты должен это сделать вот таким образом». Директивный стиль содержит дополнительные роли для объекта управления , такие как подчинение, послушание и выполнение . Наиболее типичным примером управления является то, как учитель «отчитывает» ученика рассказывая о последствиях плохого обучения, плохого поведения, о последствиях выполнения или невыполнения требований.
Ориентирующий стиль	Мотивационная беседа занимает позицию в середине между директивным стилем и сопровождающим стилем, включая различные аспекты обоих. Так, помогая детям справиться с новой задачей, взрослый делает не слишком много и не слишком мало, как бы направляя их.
Сопровождающий стиль	Неявное содержание коммуникации помогающего специалиста при сопровождающем стиле – «Я доверяю твоему здравому смыслу, я буду рядом, я позволю тебе решить это по-своему».

Глаголы, ассоциирующиеся с одним из стилей коммуникации

Директивный	Сопровождающий	Ориентирующий
Руководить	Сопровождать	Позволять
Разрешать	Вызывать	Посещать
Командовать	Помогать	Быть отзывчивым
Вести	Пробуждать	Быть с
Решать	Сотрудничать	Постигать
Определять	Добиваться	Идти вместе с
Главенствовать	Подбадривать	Схватывать
Возглавлять	Осведомлять	Верить в
Заведовать	Возбуждать	Слушать
Приказывать	Вносить на рассмотрение	Наблюдать
Предписывать	Присматривать	Разрешить
Председательствовать	Мотивировать	Следовать
Править	Предлагать	Оставаться с
Направлять	Указывать	Быть верным

Управлять	Показывать	Принимать
Принять ответственность	Поддерживать	Проявлять интерес
Принять руководство	Брать с собой	Понимать
Говорить		Ценить

Почему не работает директивный стиль беседы?

Теперь представьте себе, что большинство людей, в том числе и подростков, которые хотят измениться, испытывают амбивалентность по отношению к перемене. Они видят причины измениться и причины не меняться. Они одновременно хотят измениться и не хотят этого.

Именно **амбивалентность** является той стадией, где многие люди застревают на пути к изменению.

Они прекрасно могут представлять последствия своего поведения, рассказать о них. Однако выполнению правильных действий препятствуют другие мотивы, в том числе осознанные. Амбивалентность – это одновременно желание и нежелание чего - либо или желание двух несовместимых вещей сразу.

Как только человек делает шаг в пользу одной возможности, другая начинает казаться более привлекательной.

Теперь представьте себе, что происходит, когда амбивалентный человек встречает желающего помочь с его **выпрямительным рефлексом**. Естественным рефлексом помощника будет поддержать «хорошую» сторону, объясняя, почему важно измениться и как это сделать.



Разговаривая с подростком, не стремящимся учиться, употребляющим ПАВ, скатывающимся в асоциальный образ жизни, помогающий специалист может сказать: «У тебя серьезные проблемы с учебой/ поведением, тебе надо ...». Ожидаемым ответом будет: «О да, я понимаю. Я просто не осознавал, насколько это серьезно. Хорошо, я займусь этим». Однако самым вероятным ответом будет: «Нет, у меня нет проблем».

Если отстаивать необходимость изменений в директивном стиле, подросток будет отстаивать позицию против изменений, и мы получим обратный эффект. Его эмоции и поведение будут примерно следующими:

- злой (беспокойный, недовольный, раздраженный, неслышанный, непонятый);
- обороняющийся (поставленный под сомнение, осуждаемый, оправдываемый, оппозиционный, не желающий меняться);
- испытывающий неудобство (стыд, невозможность справиться, желание убежать);
- бессильный (пассивный, хуже других, потерявший желание что-либо делать, безучастный).

Это просто обычная реакция на выпрямительный рефлекс, на то, что кто-то решает, что нужно сделать, почему и как это сделать. В ответ на выпрямительный рефлекс люди, как правило, чувствуют себя плохо.

Если вынуждать людей чувствовать себя плохо, это не поможет им измениться.

В 2006 году психологами проведено исследование, где было подобрано пять вопросов, чтобы можно было ощутить процесс Мотивационной беседы:

1. «Почему вы хотите изменить это?»
2. «Что вы могли бы предпринять, чтобы достичь успеха?»
3. «Назовите три ваши самые главные причины, чтобы сделать это».
4. «Насколько для вас важно изменить это и почему?»

Задача терпеливо выслушать ответы, затем подвести итог того, что вам рассказали: почему собеседник хочет измениться, почему это важно, назвать самые главные причины и что можно предпринять, чтобы добиться успеха.

Затем должен быть задан еще один вопрос, на который вновь просто выслушивается ответ:

5. «И как вы думаете, что вы теперь сделаете?»

Как правило, после таких вопросов подростки чувствуют себя:

- вовлеченными (заинтересованными, сотрудничающими, испытывающими симпатию к собеседнику, готовыми продолжать разговор);
- воодушевленными (готовыми к переменам, надеющимися, оптимистичными);
- открытыми (чувствующими принятие, удобство, безопасность, уважение);
- понятыми (взаимодействующими, услышанными, выслушанными).

Сущность Мотивационной беседы.

Сущность – это конечная цель, ради которой практикуется Мотивационная беседа.

Выделяют четыре ключевых взаимосвязанных элемента сущности практики Мотивационной беседы:

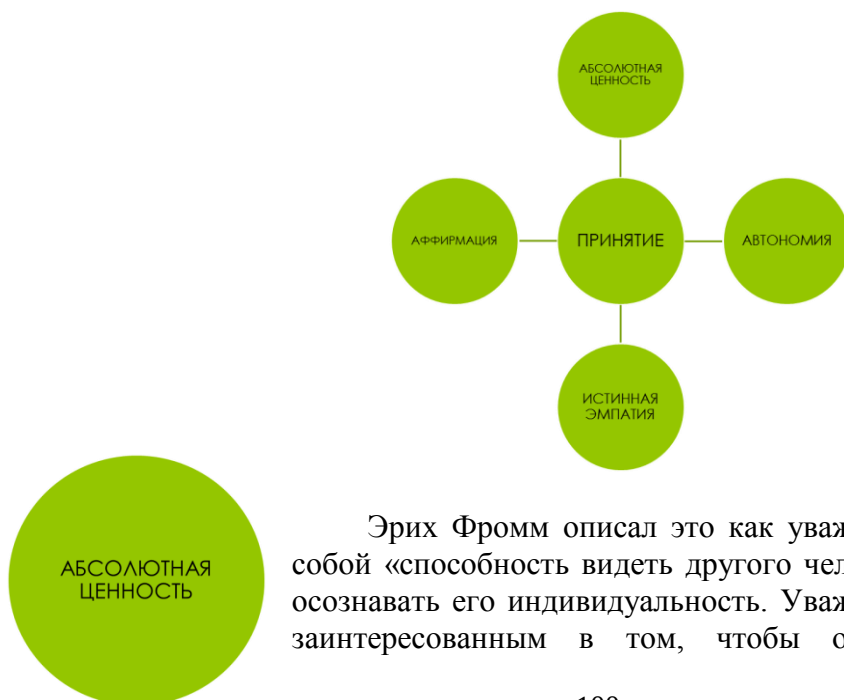
1. партнерство.
2. принятие,
3. сопереживание
4. побуждение.

Партнерство. Оно означает действие, которое происходит «для» и «совместно» с кем-либо. Это активное сотрудничество между специалистами. Люди являются бесспорными специалистами самих себя. Никто не был рядом с ними дольше и не знает их лучше, чем они сами. В Мотивационной беседе помогающий – это спутник, речь которого занимает не больше половины разговора. Метод скорее предполагает исследование, чем наставление; интерес и поддержку, нежели чем убеждение или аргумент.

Подводным камнем, которого следует избегать в данном случае, является ловушка эксперта, состоящая в том, что у вас уже есть готовый ответ на дилемму, основанный на вашем профессиональном опыте и знаниях. Чтобы не попасть в эту ловушку, вам нужно выбросить из головы мысль, что от вас требуется иметь правильный ответ на вопрос и дать его.

Цель специалиста – понять жизнь ребенка, какой она была до их встречи, увидеть мир его глазами, а не навязать свое видение.

Принятие. Принять человека в данном смысле не означает, что вы непременно должны одобрять его действия или молча согласиться на статус-кво. Личное одобрение консультирующего (или неодобрение) в данном случае не имеет никакого значения. То, что мы понимаем под термином «принятие», содержит, по крайней мере, четыре аспекта.



Эрих Фромм описал это как уважение, которое представляет собой «способность видеть другого человека таким, какой он есть, осознавать его индивидуальность. Уважать человека – значит быть заинтересованным в том, чтобы он развивался по своему

собственному пути. Таким образом, уважение исключает использование одного в целях другого».

Когда человека принимают таким, какой он есть, он чувствует себя свободным для изменения.



Истинная эмпатия – активная заинтересованность и попытка понять внутреннюю позицию другого человека, увидеть мир его глазами.

Это «чувствовать внутренний мир клиента, наполненный его личными смыслами, как будто свой собственный, не забывая, однако, о слове «как будто» (Rogers, 1989).

Противоположным эмпатии является навязывание собственной точки зрения, возможно, исходя из предположения, что другие точки зрения являются неприемлемыми или неправильными.

Принятие включает в себя признание и уважение автономии любого человека, его неотъемлемого права и способности к самоуправлению.



Противоположностью поддержке автономии является попытка заставить людей совершать какие-либо действия, принуждать и контролировать. Говоря кому-нибудь, что «он не может» и буквально ограничивая чей-либо выбор, мы обычно провоцируем психологическую реакцию сопротивления, желание утвердить свою свободу.



Наконец, аффирмация, как мы ее понимаем, предполагает признание, поиск и подтверждение сильных сторон и стараний человека.

Её противоположностью является поиск того, что в людях не так (что зачастую является главным предметом оценивания), и последующее изложение того, как это исправить.



Сопереживание. Быть сопереживающим – это активно содействовать благополучию другого человека, отдав приоритет его нуждам. Наши услуги, в конце концов, являются, прежде всего, полезными для наших подопечных, а не для нас.

Сопереживание – это осознанное обязательство стремиться к благополучию и следовать насущным интересам других людей. Такое содействие благополучию других является, конечно, мотивацией для избрания помогающих профессий.

Извлечение/ побуждение. Сущность Мотивационной беседы начинается с предпосылки, основанной на вере в силу человека, заключающуюся в том, что люди уже имеют внутри себя большую часть того, что им нужно, а нашей задачей является выявить и раскрыть это в них.

Суть извлечения согласуется с концепцией амбивалентности. Подростки, испытывающие амбивалентность по поводу изменения, могут иметь внутри себя оба аргумента, как в пользу изменения, так и в пользу поддержания статус-кво. Это означает, что большинство из них уже имеют внутренний голос, ратующий за изменения, свои собственные мотивы к изменению. Вполне вероятно, что эти аргументы будут более убедительными, чем те, которые мы могли бы предоставить. Наша задача, таким образом, заключается в извлечении и усилении уже имеющихся мотивов к изменению.



Сущность Мотивационной беседы проявляется тогда, когда эти четыре компонента пересекаются

ТЕХНИКИ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

В беседе необходимо использовать техники активного слушания, базовые навыки коммуникации.

Открытые вопросы. Мотивационная беседа определенным образом использует открытые вопросы, которые приглашают человека задуматься и поразмыслить. Закрытые вопросы, напротив, задают, когда интересуются определенными сведениями. На такие вопросы обычно дается короткий ответ. В Мотивационной беседе получение информации не является важной функцией вопроса. В процессе вовлечения и фокусирования открытые вопросы помогают понять внутреннее мировоззрение человека, укрепить взаимоотношения и найти точное направление. Открытые вопросы также играют ключевую роль в побуждении мотивации и планировании курса изменения.

- Чего ты ожидаешь от нашей беседы?
- Что ты чувствуешь сейчас? Что тебя пугает/радует на настоящий момент?
- Чем тебя/ школу/ родителей не устраивает твое поведение?
- Что/кто может помочь тебе изменить ситуацию?
- Какими ты видишь изменения?
- Каких результатов хотел бы добиться в ходе совместной работы?

Подтверждение (аффирмация). В Мотивационной беседе мы опираемся на сильные стороны, старание и ресурсы ребенка. Именно ребенок, а не помогающий специалист производит изменения. Взрослый признает и дает свои комментарии по поводу конкретных сил, способностей, добрых намерений и усилий ребенка. Подтверждение – это также способ мышления: мы сознательно ищем в ребенке сильные стороны, правильные шаги и намерения.

Противоположная позиция – это дикая мысль о том, что люди изменятся, если вы заставите их чувствовать себя достаточно плохо.

- Тебе трудно было переживать неприятные слова от учителей, но ты справился со своим волнением и страхом.
- Я вижу твои старания, когда ты учишься распределять свое время. Тебе приходится отказываться от интересных для тебя вещей, но уже сейчас тебе это удастся.
- Сейчас ты злишься, но уже можешь замечать свою эмоцию и легче управлять ею.

Рефлексивное слушание. Рефлексивные высказывания, в которых содержатся предположения о том, что ребенок имеет в виду, выполняют важную функцию углубления понимания путем прояснения, насколько точно то или иное предположение. Рефлексивные высказывания также позволяют человеку еще раз услышать выраженные им мысли и чувства, возможно пересказанные другими словами, и снова задуматься над ними. При хорошем рефлексивном слушании человек продолжает говорить, исследовать и вглядываться в ситуацию. В рамках Мотивационной беседы мы следуем инструкции, что должно быть отражено, на что следует обратить внимание.

- Ты сильно волновался, когда узнал, что написал контрольную на «2», тебе было сложно справиться со своим горем, боялся обратиться к маме за поддержкой.
- Мне кажется, что ты закрываешься, потому что ещё не имеешь опыта удачного общения со взрослым? Поправь меня, если я не прав(а).

Резюмирование. Резюмирование – это, по сути, рефлексия, подводящая итог всему, что было сказано человеком, как будто его слова собрали в корзинку и возвращают ему обратно. Резюме используется, чтобы свести сказанное воедино. Оно может указать на связи между актуальным материалом и тем, что обсуждалось ранее. Резюмирование может выполнять функцию перехода от одной задачи к другой. В процессах вовлечения и фокусирования Мотивационной беседы резюмирование способствует пониманию и демонстрирует детям, что мы их внимательно слушали, запоминая и серьезно оценивая сказанное ими. Оно также предполагает возможность дополнить то, что было упущено, у

человека как бы спрашивают: «Что еще осталось?» На стадии побуждения существуют определенные инструкции по поводу того, что надо включить в резюме, чтобы подвести итог изменяющего высказывания и продвигаться вперед в сторону изменения. Во время планирования резюме соединяет воедино мотивы, намерения и конкретные планы ребенка по изменению.

Информирование и советы. В Мотивационной беседе определенно существуют случаи, когда следует сообщать информацию или дать совет, например, когда ребенок просит об этом. Однако существуют как минимум два важных отличия от ситуации, когда специалист сообщает свое непрошеное мнение в строго директивном стиле.

Первое отличие заключается в том, что в Мотивационной беседе информация или совет сообщаются лишь тогда, когда на это получено разрешение.

Второе отличие состоит в том, что недостаточно просто вывалить информацию на человека. Необходимо глубоко понять его точку зрения и потребности, чтобы помочь ему сделать собственные выводы об актуальности любой информации, которую вы сообщаете. Эта мысль оформлена в виде последовательной цепочки «выявить – сообщить – выявить». Что бы ни предложил помогающий специалист, ребенку всегда предоставляется свобода согласиться или отказаться, прислушаться или не слушать, использовать или нет. Часто бывает полезно признать это напрямую.

КРАТКИЙ ПЛАН БЕСЕДЫ

Таким образом, мотивационная беседа направлена на осознание подростком своих проблем. Мы приведем здесь краткий план подобной беседы:

- опрос о текущем состоянии подростка с применением открытых вопросов:
 - как обычно проходит твоя жизнь сейчас?
 - как ты общаешься со сверстниками, друзьями, одноклассниками, учителями, родителями?
 - какие чувства ты чаще всего испытываешь?
 - какое чаще всего у тебя настроение?
 - доволен ли ты своей жизнью, какую бы оценку своей жизни сейчас ты поставил?;
- шкалирование возможных состояний подростка, опять же с помощью открытых вопросов:
 - если бы твоя жизнь сейчас была на +5 (-5) (или шкала от 0 до 10) то, как бы она протекала, как бы ты общался с окружающими людьми, какие чувства и эмоции ты испытывал?
 - какая бы жизнь, на какую оценку, тебя сейчас устроила, опиши ее;
 - что тебе сейчас мешает так жить?

Подросток часто склонен сомневаться в той информации, которую предоставляют ему родители, особенно если она касается организации его жизни:

- Родаки все преувеличивают!
- Они только запрещать и могут!
- Все вечно запугивают!
- Они ничего не понимают в современной жизни!

Такие установки подростка приводят его к тому, что он начинает спорить. Спорить по любому поводу. И эта особенность наиболее раздражительна для нас. Но спор – это способ убедить оппонента в своей правоте, основываясь на аргументации своей точки зрения. Идеальное конечно определение, не учитывающее эмоциональных составляющих спора. Но попробуем его использовать с пользой.

А польза вот в чем: во время спора оппоненты, вольно или невольно, должны анализировать как свои доводы, так и доводы противоположной стороны. Именно это и нужно нам – подросток во время спора все-таки слышит наши аргументы.

Еще одну особенность подростковой психики мы также должны учесть. Речь идет о бурном развитии у подростков способности к рефлексии. Подросток начинает осмысливать свои эмоции, чувства, ход своих мыслей. Часто это может перерасти в излишнее «самокопание» – своеобразную плату за развитие абстрактного мышления. В споре эту

особенность также можно с успехом использовать. Необходимо повернуть беседу так, чтоб подросток сам себе доказывал собственную правоту.

КВАДРАТ ДЕКАРТА

Квадрат Декарта

Что случится, если это произойдет	Что случится, если это не произойдет
Плюсы от осуществления	Плюсы от неосуществления
Что не случится, если это произойдет	Что не случится, если это не произойдет
Минусы от осуществления	Минусы от неосуществления

Для этого можно использовать технику коучингового консультирования «Квадрат Декарта». Эта техника, в классическом представлении, состоит из четырех вопросов (мы добавили к ним еще два, отвечая на которые, подросток вынужден задумываться над тем, как он живет сейчас и чего хочет достигнуть потом).

Отвечая на предлагаемые ему вопросы, подросток анализирует свою позицию и соотносит ее с позицией окружающих. Вот эти вопросы:

– Что тебя не устраивает сейчас?

– Чего ты хочешь добиться?

– Какие выгоды ты получишь, если добьешься желаемого?

– Что ты потеряешь, если добьешься желаемого?

– Какие выгоды ты получишь, если все останется так, как есть?

– Что ты потеряешь, если все останется так, как есть?

Беседуя с подростком в рамках этой техники, рекомендуется попросить его, чтобы все свои доводы он записывал. Это позволит ему более четко анализировать ситуацию.

Нельзя требовать в конце беседы от подростка резкого изменения своей точки зрения. Ему на это понадобится время, время которое он потратит на внутреннюю работу по трансформации своих убеждений. Ну и, кроме того, помогите «своему» подростку «сохранить лицо» в конце спора, не ломайте его.

СОРТИРОВКА ЦЕННОСТЕЙ

Что может помочь нам, если подросток закрывается, не хочет рассуждать, рефлексировать? - Мы можем обратиться к ценностям ребенка.

Когда вы понимаете, что люди ценят, вы имеете на руках ключ к тому, что мотивирует их. Каковы долгосрочные цели данного человека? Как, по мнению человека, изменится его жизнь через год, через 5 или 10 лет? Временные горизонты, конечно, варьируются.

Для выявления ценностей мы можем использовать методику «Сортировка ценностей».

Эти ценности обычно печатаются на отдельных карточках, которые подросток может рассортировать на три-пять стопок («самые важные», «очень важные», «важные», «немного важные» и «не важные»). Целесообразно добавить несколько пустых карточек, чтобы ребенок мог вписать свои ценности самостоятельно. Эти карточки доступны (всего 99 ценностей) в книге

Например, мы можем использовать в работе такие ценности:

ПРИНЯТИЕ – чтобы меня принимали таким, какой я есть

ТОЧНОСТЬ – иметь верное мнение и убеждения

ДОСТИЖЕНИЕ – иметь важные успехи

ПРИКЛЮЧЕНИЕ – получать новый, захватывающий опыт

ИСКУССТВО – наслаждаться искусством или выражать себя в нем

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ – быть физически привлекательным

РУКОВОДСТВО – руководить другими людьми

АВТОНОМИЯ – действовать по своему усмотрению и быть независимым

Что нам это даст?

Исследование 5 или 10 наиважнейших ценностей таким методом – это лучший способ понять, что имеет значение и мотивирует людей, узнать те нормы, которыми люди руководствуются в своих действиях.

Одно такое исследование может заставить людей задуматься о несоответствии между тем, что для них ценно, и тем, как они проживают свою жизнь. Несоответствие «осознанные ценности – поведение» может само по себе подтолкнуть к изменению поведения.

Когда поведение вступает в противоречие с внутренними ценностями, то, как правило, происходит изменение поведения.

Когда людям предлагают задуматься над своими ценностями и действиями в обстановке, где они чувствуют себя в безопасности, вдали от осуждения, они обычно осознают несоответствие своих целей и поступков. Такая конфронтация с самим собой может, конечно, вызывать неудобство, и задача помогающего специалиста заключается в том, чтобы помочь человеку сохранить внимание и продолжить размышления об этом несоответствии, не уходя в самозащиту.

Вот здесь мы снова обращаемся к техникам мотивационной беседы.



Применение Мотивационной беседы на практике должно осуществляться во благо ребенка, в его, а не в наших собственных интересах. Профессиональные помогающие отношения требуют более высокого стандарта поведения, чем обычные отношения; ребенок вступает в эти отношения с верой в то, что при работе с ним будут соблюдены этические принципы.

Литература:

1. Кривомазов П.Т. «Мотивационная беседа с подростком»: Дальневосточная Психея – 2022: сборник методических материалов /Под ред. Е.Н. Катковой. – Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2023
2. Уильям Р. Миллер, С. Роллник «Мотивационное консультирование. Как помочь людям измениться: Издание 3-е., М., Эксмо, 2024г.
3. Интернет – ресурс: <https://multiurok.ru/files/programma-profilaktiki-deviantnogo-povedeniia-podr.html>
4. Интернет – ресурс: <http://soscentrpk.ru/biblioteka/stati/kak-motivirovat-podrostka-na-izmenenie-deviantnogo-povedeniya.html>
5. Интернет – ресурс: <https://ready.vbudushee.ru/article/chem-mozhno-i-chem-nelzya-motivirovat-podrostka/>
6. Интернет – ресурс: <https://school43mogilev.by/index.php/ru/parents/roditelskij-universitet/7-klass/2777-beseda-kak-povysit-uchebnuyu-motivatsiyu-podrostka>
7. Интернет – ресурс: <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-motivacionnaya-beseda-s-podrostkom-6119537.html>
8. Интернет – ресурс: https://www.b17.ru/article/motivacionnaja_beseda_s_podrostkom/?ysclid=lxobocy6um482517418

Федорова П.В.,

педагог-психолог отделения помощи семье и детям, ГКУ СО ЯО Рыбинский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Наставник»

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕДАГОГОМ-ПСИХОЛОГОМ МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ (ВИЗУАЛЬНЫХ ОБРАЗОВ) ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ КОНТАКТА С ПОДРОСТКОМ В ХОДЕ ПЕРВИЧНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ»



В центре «Наставник», где я работаю педагогом-психологом в отделении помощи семье и детям, я регулярно наблюдаю, что подросткам часто сложно выражать свои мысли и чувства. Это наблюдение стало основой для глубокого анализа того, как современное поколение ведет коммуникацию. В эпоху цифровых технологий, когда краткость и лаконичность общения стали нормой, многие молодые люди предпочитают использовать стикеры, смайлы и другие графические изображения для передачи информации, что существенно ограничивает всеобъемлющее и разнообразное выражение их внутренних переживаний.

Учитывая эту особенность, я начала искать способы, чтобы помочь подросткам найти более удобные и эффективные формы самовыражения. Для этого я адаптировала упражнение «История в картинках», предложенное Ириной Викторовной Шуликовой в её статье «Упражнения с открытками в работе с подростками и старшеклассниками». Это упражнение позволяет участникам не просто делиться своими мыслями, но и визуализировать их, что значительно упрощает процесс самовыражения и способствует созданию более глубоких и осмысленных эмоциональных связей.

Название упражнения: «История в картинках».

Для проведения упражнения используются метафорические ассоциативные карты (я использую методику «Я-подросток» (автор А.Теплякова)), ручки, карандаши, карточки для записи текста (Приложение 1).

Цель упражнения – установить контакт с подростком и оценить его текущее эмоциональное состояние.

Инструкция звучит так: *«В современном мире технологии играют огромную роль. Мы активно используем мессенджеры и социальные сети, прибегая к эмодзи и стикерам для передачи настроения. Представь, что у тебя есть возможность отправить другу не просто стикер, а целую историю о себе в формате комикса. Выбери карты, отражающие историю, которую ты хотел бы рассказать. Если персонажу нужно что-то сказать или подумать, используй специальные карточки для записи текста. Ты можешь выбрать из предложенных вариантов или нарисовать свои».*

В качестве примера мне хотелось бы описать одну из консультаций где я использовала это упражнение. На консультацию пришла несовершеннолетняя София, 13 лет. Причина обращения – подросток не хочет ходить в школу, аргументируя свое поведение тем, что имеет слабое здоровье и все время болеет.

В начале встречи психолог приветствует ребенка, коротко рассказывает о себе и цели приема. Предлагает ему познакомиться нетрадиционным способом.

Психолог: София, я хочу предложить тебе познакомиться друг с другом в необычной форме с помощью упражнения «История в картинках».

София: Это мне рисовать придется? У меня плохо получается...

Психолог: Не переживай. Картинки уже нарисованы, тебе нужно лишь выбрать подходящие. Послушай, внимательно, что нужно сделать.

Психолог зачитывает инструкцию к упражнению и выдает ассоциативные метафорические карты.

София выбрала карты и дополнила их карточками с текстом:



Психолог: София, расскажи, о чем эта история?

София: Сегодняшний день прошел, как обычно. В школе всё было скучно, общения с одноклассниками не получилось. Зато после уроков встретила с друзьями из параллельного класса, и мы классно прогулялись. Заболтались так, что совсем не заметила, как время пролетело, и вернулась домой позже, чем должна была. Родители, конечно, начали ругаться из-за опоздания и сделали мне выговор. Но я на это вообще не обратила внимания. Засыпая, думала о том, как круто было бы перейти в другой класс. Кажется, тогда школьная жизнь стала бы намного веселее, и я бы с удовольствием туда ходила.



Психолог: София, а как бы тебе хотелось, чтобы ответил твой собеседник?

София: Мне хотелось бы, чтобы он меня понял и поддержал. Чтобы он мог сказать что-то вроде: «Да, порой бывает тяжело, когда не хватает общения с одноклассниками.» Мне было бы очень приятно услышать, что это нормально – чувствовать себя неудобно и что многие испытывают подобные чувства.

Психолог: Это очень интересная история, София. Ты затронула несколько важных моментов – скуку в школе, общение с друзьями и желание изменить свою ситуацию. Давай попробуем разобраться, что именно тебе не нравится в текущем классе?

София: Ну, просто там все слишком серьезные, никто не хочет шутить или как-то развлекаться. В нашем классе больше похоже на учебное заведение, чем на место, где можно классно проводить время.

Психолог: Понимаю. Ты говоришь, что тебе не хватает веселья и общения. А какие качества у твоих друзей из параллельного класса делают времяпрепровождение с ними более приятным?

София: Они легко идут на контакт, шутят, и мы всегда можем обсудить, что нам интересно. Это, наверное, основное – чувствовать себя свободно и комфортно с друзьями.

Психолог: Отлично, это очень ценно. Что, по твоему мнению, мешает твоему классу стать таким же дружным и открытым?

София: Наверное, просто все более сосредоточены на учебе и не хотят отвлекаться. А я вот думаю, что стоит немного расслабиться и просто пообщаться, чтобы почувствовать общий дух группы.

Психолог: Интересная мысль! Возможно, вам стоит инициировать что-то привлекательное, что объединит класс. Можешь подумать над идеей, как сделать это?

София: Да, например, можно устроить какую-нибудь игру или выезд на природу. Это бы разрядило обстановку.

Психолог: Прекрасно! Это звучит как отличный способ сблизиться. Как ты думаешь, что тебе нужно сделать, чтобы воплотить эту идею в жизнь?

София: Нужно поговорить с классом и предложить, возможно, даже организовать голосование. Я могла бы предложить несколько вариантов, а затем выбрать, что всем интереснее.





Психолог: Это отличный план, София! Ты уже сделала первый шаг к изменениям, которые желаешь. Помни, что общение и активное участие в жизни класса может значительно улучшить атмосферу. Давай поработаем над твоей уверенностью в том, чтобы предложить свои идеи команде.

София: Хорошо, я постараюсь! Уверенности мне действительно не хватает...

В данном случае удалось определить причину, по которой подросток не хочет посещать школу, а также обозначить пути для дальнейшей работы с этой ситуацией.

На основании использования этой методики я могу сделать вывод, что адаптированное упражнение «История в картинках» стало эффективным инструментом в работе с подростками. Оно позволяет обойти защитные механизмы, которые часто возникают при прямом обсуждении чувств и переживаний. Использование метафорических карт и комикс-формата создает безопасное пространство, где подросток может свободно выражать себя, не боясь столкнуться с критикой или непониманием.

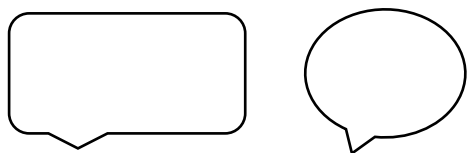
В процессе выполнения упражнения наблюдается активизация творческого потенциала подростков. Они с удовольствием придумывают истории, подбирают подходящие текстовые пояснения, наделяют персонажей своими мыслями и чувствами. Это способствует развитию креативности, воображения и умения выражать свои идеи в нетрадиционной форме.

Анализ выбранных карт и придуманных историй дает ценную информацию о внутреннем мире подростка. Психолог может выявить скрытые переживания, неразрешенные конфликты, страхи и надежды. Обсуждение истории помогает подростку осознать свои эмоции, понять причины их возникновения и найти способы конструктивного выражения.

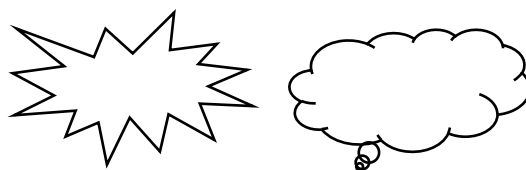
Приложение 1

Примеры карточек для речи: Спокойная речь Мысль

Официальная речь



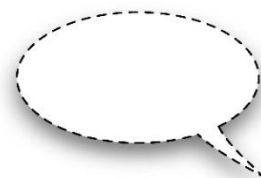
Крик, возглас



Злое высказывание



Шепот



Литература:

1. Шуликова И.В. «Упражнения с открытками в работе с подростками и старшеклассниками»: <https://www.b17.ru/article/33135/>

Федорова П.С.,
заместитель директора по организационно-методической работе ГБУ СО ЯО
Краснопереконский психоневрологический интернат

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОЗДАНИЯ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ ЛИЦ С ТЯЖЕЛЫМИ МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ НА БАЗЕ СТАЦИОНАРНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

На протяжении уже более 10 лет на базе ГБУ СО ЯО Краснопереконский психоневрологический интернат (г. Ярославль, Ярославская область) в рамках реализации социальной технологии «Милиотерапия» для лиц с тяжелыми ментальными нарушениями создано реабилитационное пространство, позволяющее максимально нормализовать жизнь таких людей и повысить качество их жизни.

Уникальность предлагаемой практики состоит в подходе к работе с людьми, имеющими тяжелые ментальные нарушения:

- содержание реабилитации обусловлено не имеющимися у человека ограничениями и нарушениями, а его потребностями и возможностями;
- вместо разработки индивидуальной программы реабилитации и реализации реабилитационных мероприятий формируется реабилитационное пространство, которое положительно влияет на человека, обеспечивая ему комфортную жизнедеятельность и стимулируя к реализации своего потенциала;
- не человек с особенностями развития адаптируется в среде, а среда формируется под человека.

Традиционно социальная работа с инвалидами строится на оценке имеющихся у них нарушений и ограничений. Исходя из этого, разрабатывается программа социальной реабилитации с целью максимальной социальной адаптации человека.

В нашем случае предусматривает не приспособление человека к среде, а адаптацию среды под особенности человека и максимальное использование возможностей инвалида, его внутренних ресурсов, сильных сторон и потенциала.

Вылечить ментальные нарушения невозможно. Но это не значит, что таким людям нельзя помочь. Каждый человек с ментальными нарушениями – это отдельная история и неповторимый многогранный мир, который надо понять и принять таким, какой он есть. В наших силах помочь этим людям и если не вылечить, то максимально возможно улучшить качество жизни, сделать их счастливыми.

Целью реализуемой практики является повышение качества жизни инвалидов с тяжелыми ментальными нарушениями, проживающих в стационарных учреждениях социального обслуживания (психоневрологических интернатах).

Задачи практики:

1. Создание в стационарном учреждении социального обслуживания реабилитационного пространства для лиц с ментальными нарушениями.
2. Нормализация жизни лиц с ментальными нарушениями, проживающих в стационарном учреждении социального обслуживания.
3. Повышение реабилитационного потенциала лиц с ментальными нарушениями, проживающих в стационарном учреждении социального обслуживания.

Для достижения цели и задач в стационарном учреждении социального обслуживания формируется реабилитационное пространство, представляющее собой совокупность

объектов и факторов окружающей среды, которые учитывают специальные потребности людей с ментальными нарушениями, способствующих их реабилитации и нормализации жизнедеятельности.

Реабилитационное пространство – это целенаправленное взаимодействие всех средовых факторов, в рамках которого происходят изменения у человека. В его основе – создание необходимых условий, ресурсов и услуг для реализации потребностей, и запросов инвалида на актуализацию реабилитационно-адаптационного потенциала и высокое качество жизни.

Основные цели реабилитационного пространства и среды:

- ликвидация окружающих инвалида барьеров (физических, психологических, информационных);
- социализация и включение в различные жизненные ситуации;
- активное участие во всех аспектах жизни.

Реабилитационное пространство охватывает более широкую сферу жизнедеятельности человека, а реабилитационная среда – это конкретная обстановка и условия, влияющие на процесс реабилитации.

1. Физическая среда для особенного человека должна быть комфортной, удобной и доступной. Большинство людей с ментальными (интеллектуальными) нарушениями не владеет навыками чтения и счета, не ориентируется во времени, затрудняется с пониманием смысла и значений слов. Учитывая данный факт в учреждения размещены пиктограммы, звуковые информационные таблички и табло. Это позволяет нашим подопечным свободно ориентироваться и повышает комфортность пребывания.

2. Социально-психологическая среда для особенного человека должна быть дружелюбной, максимально приближенной к домашней, эмпатичной и психологически безопасной. В виду отсутствия родных и близких у большинства наших подопечных, длительного времени их нахождения в учреждении важной частью реабилитационного пространства, непосредственно влияющего на психологическое и психическое состояние людей с ментальными нарушениями, является социально-психологический климат, наличие неформального общения, тактильных контактов и позитивного отношения со стороны персонала.

3. Педагогическая среда должна быть развивающая предметно-пространственная, стимулирующая мотивацию к развитию и познанию нового, обеспечивающую реализацию различных видов активности человека (игровая и трудовая деятельность, обучение, общение). Для формирования реабилитационного пространства необходимо руководствоваться человекоцентричностью, когда приоритетом является человек, его потребности и интересы.

Формирование реабилитационного пространства осуществляется на основе следующих принципов:

- принцип безусловного принятия;
- принцип тактильного контакта;
- принцип эмпатии;
- принцип вовлеченности в обычную жизнь;
- принцип простых коммуникаций;
- принцип насыщенной развивающей среды.

Реабилитационный эффект достигается за счет изменения пространства жизнедеятельности человека с ментальными особенностями и отношения к окружающим к

нему.

Инновационный компонент практики заключается в нестандартном для стационарных учреждений социального обслуживания подходе к социальному обслуживанию и социальной реабилитации лиц с тяжелыми ментальными нарушениями, в частности, к лицам с синдромом Дауна:

- создание дружественной среды и безусловное принятие, максимальное использование тактильных способов взаимодействия в виду особенностей коммуникации лиц с синдромом Дауна;

- создание развивающей насыщенной среды с видами занятости, максимально соответствующих интересам инвалидам и ориентированных на зону их ближайшего развития.

Внедрение практики предусматривает следующие этапы:

1. Предварительный – продолжительность 1 месяц.

1.1. Анализ потребностей и интересов, реабилитационного потенциала и индивидуальных ресурсов получателей социальных услуг.

1.2. Анализ актуальной физической, социально-психологической, педагогической среды жизнедеятельности проживающих.

1.3. Разработка модели требуемых характеристик среды для организации оптимальной жизнедеятельности проживающих.

1.4. Проведение внутрифирменного обучения персонала отделения.

1.5. Формирование необходимой материально-технической базы.

1.6. Разработка программы социальной занятости.

2. Основной этап – в течение года.

2.1. Реализация проекта.

3. Мониторинг эффективности – промежуточная оценка постоянно в течение всего периода реализации; итоговая оценка – ежегодно.

Результаты реализации практики.

1. Результаты количественные.

1.1. Социальная занятость:

- участие в мероприятиях социальной занятости - более 100 инвалидов с ментальными нарушениями в течение года;
- охват мероприятиями социальной занятости - 100% всех получателей социальных услуг отделения.

1.2. Спортивно-оздоровительные мероприятия, ЛФК:

- участие в спортивно-оздоровительных занятиях, мероприятиях, в том числе ЛФК и АФК – более 100 инвалидов с ментальными нарушениями в течение года;
- охват спортивно-оздоровительными занятиями, мероприятиями, в том числе ЛФК и АФК – 100% всех получателей социальных услуг отделения.

1.3. Культурно-развлекательные мероприятия:

- участие в культурно-развлекательных мероприятиях - более 100 инвалидов с ментальными нарушениями в течение года;
- охват культурно-развлекательными мероприятиями - 100% всех получателей социальных услуг отделения.

1.4. Кружковая деятельность, творческая активность:

- участие в мастер-классах, занятиях прикладным творчеством, различными видами искусства – более 100 инвалидов с ментальными нарушениями в течение года;

- охват мастер-классами, занятиями прикладным творчеством, различными видами искусства – 100% всех получателей социальных услуг отделения.

1.5. Дополнительное образование:

- обучение по адаптированным общеразвивающим образовательным программам – более 100 инвалидов с ментальными нарушениями в течение года;
- охват обучением по дополнительным общеобразовательным программам – 100% всех получателей социальных услуг отделения.

1.6. Социальная реабилитация:

- реализация мероприятий социальной реабилитации в рамках ИПРА (социокультурная, социально-педагогическая, социально-психологическая, социально-средовая, социально-бытовая адаптация) – более 100 инвалидов с ментальными нарушениями в течение года;
- охват мероприятиями ИПРА – 100% всех получателей социальных услуг отделения.

1.7. Трудовое обучение:

- обучение по адаптированным программам трудового обучения – более 100 инвалидов с ментальными нарушениями в течение года;
- охват обучением по адаптированным программам трудового обучения – 100% всех получателей социальных услуг отделения.

1.8. Трудовая терапия:

- обучение по адаптированным программам трудового обучения – более 100 инвалидов с ментальными нарушениями в течение года;
- охват обучением по дополнительным общеобразовательным программам – 100% всех получателей социальных услуг отделения.

1.9. Трудоустройство:

- трудоустроены на штатных должностях в учреждении – 10 подопечных отделения;
- охват трудоустройством – 10% от общего количества клиентов отделения.

1.10. Госпитализация в психиатрическую больницу – за 3 года снизилась до 0.

1.11. Заболеваемость (соматические болезни) – за 3 года снизилась в 3 раза.

2. Результаты качественные.

2.1. Удовлетворенность жизнью – за 3 года повысилась до 100% у всех клиентов отделения.

2.2. Удовлетворенность подопечных предоставляемыми социальными и реабилитационными услугами – 100 % у всех социальных клиентов отделения.

Таким образом, реализация практики по созданию на базе стационарного учреждения социального обслуживания для лиц с тяжелыми ментальными нарушениями реабилитационного пространства позволило достичь следующего социального эффекта:

- формирование у людей с тяжелыми ментальными нарушениями проактивной позиции по отношению к жизни;
- высокая удовлетворенность лиц с тяжелыми ментальными нарушениями жизнью и предоставляемыми в учреждении услугами;
- поддержка и формирование у людей с тяжелыми ментальными нарушениями социальных компетенций;
- личностное развитие инвалидов с тяжелыми ментальными нарушениями,

реализация у них потребности быть включенным в общественно полезную деятельность, самореализация;

- нормализация жизни людей с инвалидностью, включение их в местное сообщество;
- повышение уровня социальной активности и социальной адаптации лиц с тяжелыми ментальными нарушениями, их социализация и интеграция в общество.

Хазова Д.К.,
педагог-психолог ГКУ СО ЯО СРЦ «Медвежонок»

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА В СТАЦИОНАРНОМ ОТДЕЛЕНИИ СРЦ С РОДИТЕЛЯМИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Одним из наиболее важных направлений в работе педагога-психолога в социальном реабилитационном центре является работа с родителями несовершеннолетних.

Во-первых, работа психолога только с несовершеннолетним может быть недостаточно эффективна, поскольку ребенок (подросток) живет и воспитывается в семейной системе. Например, мы можем снизить тревогу у ребенка за время его пребывания в СРЦ, но если дальше он опять отправится домой, где родители часто ведут себя непредсказуемо и непоследовательно, то всё снова вернется на круги своя. Так или иначе, ребенок – продукт окружающей его среды. И не поменяв среду, мы не поменяем поведение ребенка.

Помимо этого, одной из причин девиантного поведения детей может являться подсознательное желание ребенка сплотить родителей вокруг его проблемы. Так, например, когда мать с отцом в обычной жизни находятся в конфликтных отношениях и объединяются только в ситуациях, когда ребенок убегает или ворует, чтобы вместе помочь ему, он неосознанно будет провоцировать данные ситуации.

Во-вторых, часто подростки поступают в СРЦ в состоянии конфликта с родителями. А у конфликта, как известно, несколько сторон. И для прояснения и разрешения проблемы важно работать как с подростками, так и с их родителями.

Наконец, с родителями важно наладить хороший контакт как минимум для того, чтобы они хорошо восприняли рекомендации педагога-психолога и выполнили их (например, направление ребенка к другим специалистам, врачам, либо на ПМПК).

Во взаимодействии педагога-психолога с родителями детей и подростков, попадающих в стационарное отделение СРЦ есть свои особенности, которые важно учитывать при работе с ними. Их состояние, настрой во многом отличаются от ситуации обращения к психологу, например, в психологическом центре или в школе.

Попадение несовершеннолетнего в первый раз в стационарное отделение реабилитационного центра может быть большим стрессом не только для детей, но и для их родителей. И в этом стрессе они могут испытывать сильные, яркие эмоции и чувства: тревогу, страх, чувство вины и стыда. При этом часто до этого момента они уже сталкивались с ПДН, КДН, их вызывали в школу и опеку. Их уже неоднократно ругали, винули, пугали различными последствиями и санкциями. Как результат, они могут быть замкнуты, закрыты, раздражены, враждебно настроены или испуганы. И это важно учитывать.

Иногда, в том числе и в качестве психологической защиты от вышеописанных чувств, родители могут снимать ответственность с себя и считать, что проблема заключается исключительно в ребенке. Тогда запрос на работу может звучать как «сделайте с ним что-нибудь», «исправьте его». Как результат – низкая мотивация на собственные изменения и работу с психологом.

В ситуациях, когда в СРЦ помещают детей, которых сотрудники полиции изъяли из семьи, родители часто злоупотребляют ПАВ, используют физическое насилие и в целом обладают низким уровнем развития воспитательных компетенций. Эти родители зачастую

сами росли в дисфункциональных семьях, возможно пережили насилие и психологические травмы и не умеют справляться со своими эмоциями конструктивными способами (а соответственно не могут научить этому своих детей). Часто у них самих не было опыта близких взаимоотношений, полных доверия, тепла, безопасности и поддержки. Поэтому им сложно воссоздать такую среду для своих детей.

Конечно, встречаются семьи, которые сразу настроены на конструктивную работу с психологом, изначально готовые прислушаться к нему и к его рекомендациям, но таких, к сожалению, меньшинство.

Исходя из описанных особенностей родителей несовершеннолетних, на основе своей практики в стационарном отделении СРЦ «Медвежонок», я сформулировала основные моменты работы, которые помогут педагогам-психологам в данной ситуации быть более эффективными:

1. Первым и одним из наиболее важных пунктов является доброжелательное отношение и принятие. Речь не просто о вежливости, а о изначальной позиции и отношении психолога к родителю.

Да, иногда после рассказов детей (особенно если это рассказы про побои и асоциальный образ жизни родственников) сохранить непредвзятость и принятие бывает очень непросто. Тем не менее, это важно. Важно для установления контакта, для более плодотворной работы. Поскольку осуждение человека так или иначе прорвется в тоне, взгляде, самой постановке вопроса. Даже на невербальном уровне – в позе и мимике. И считав это осуждение, родитель не захочет дальше сотрудничать со специалистом, искренне рассказывать ему о своих проблемах в семье и прислушиваться к рекомендациям.

Занять сочувствующую и сопереживающую позицию лично мне помогает мысль о том, что ни один человек в здравом уме не хочет причинять боль своим близким, что 99% родителей любят своих детей. Но зависимости и болезни сильнее них. Эти люди сами в своем детстве не получили достаточно заботы, внимания, поддержки, поэтому сейчас не могут быть опорой для своих детей. По большому счету, они сами часто являются психологическими не выросшими детьми не смотря на цифры в паспорте.

2. Второй пункт вытекает из первого: показать, что вы настроены доброжелательно и не будете их ругать, допрашивать или стыдить. Обычно беседу с родителями я начинаю с фразы: «Я беседовала с вашим ребенком, он рассказал мне своё видение ситуации. И мне важно услышать ваше мнение о том, что произошло». Это позволяет растопить лед, показать, что я нейтральна и не занимаю ничью позицию (особенно если между родителями и ребенком конфликтные отношения), проявить уважение к пришедшим ко мне людям и продемонстрировать готовность их выслушать.

3. Далее в ход вступает активное и пассивное слушание, известное всем психологам. Дать родителям выговориться, рассказать о том, как они видят ситуацию, при этом контейнируя и валидируя их чувства и эмоции, спрашивая о том, как они справляются, справляются ли вообще, как себя чувствуют – очень важно не только для упрочения контакта и снятия напряжения. Порой такое общение является уникальным опытом, когда их иногда впервые воспринимают всерьез, выслушивают и уважают. Мы все учимся общаться через общение с другими, и может быть подобный опыт покажет им, как бывает по-другому.

4. Следующий пункт является, наверное, самым сложным. Мотивация родителей на работу с психологом, на их личные изменения. Меняться тяжело, меняться сложно. Да и зачем, если это *подросток* убегает, пьет, не учится. Это же он! Вот с ним и работайте!

Объяснить родителям, продираясь сквозь их сопротивление, зачем нужна работа именно с ними, бывает очень нелегко. С кем-то это в принципе невозможно. Кому-то важно показать, что они уже со многим справляются, ободрить, поддержать. Кому-то наоборот продемонстрировать, что будет дальше, если ничего не изменится. Здесь уже нет универсальных ответов.

5. Рекомендации, которые вы даете родителям должны быть четкими и обязательно понятными, доступными для них. Поменьше абстракции («ребенка надо любить») и

побольше конкретики («обнимайте ребенка не менее 8 раз в день, вечером спрашивайте, как у него прошел день»). Желательно в письменном виде.

Хорошо, если к рекомендациям будут приложены полезные телефоны и адреса – ближайших бесплатных психологических центров, психиатрической, наркологической больницы, телефон доверия и т.д.

Важно уточнить у родителей, как они относятся к вашим рекомендациям, насколько реально, посильно их будет выполнять, планируют ли они это. Особенно это относится к посещению врачей – психиатров и наркологов. Родители часто могут относиться к этому настороженно, бояться постановки ребенка на учет, побочного действия лекарств и т.д. И здесь спокойная беседа о причинах данных рекомендаций и об их страхах увеличит вероятность их обращения за необходимой помощью.

6. Под конец консультации хорошо спросить, что на вашей консультации было для них важным, что они планируют делать дальше. Это поможет понять, насколько эффективно прошла ваша встреча, возможно что-то еще раз прояснить или уточнить.

Для меня работа с родителями несовершеннолетних, помещенных в стационарное отделение нашего СРЦ является одной из самых энергозатратных в моей профессиональной деятельности. Работать с изначально незамотивированными людьми – это действительно сложно. К тому же у педагогов-психологов, работающих в стационаре СРЦ нет положительной обратной связи. Семья благодарит, уходит... Как сложится их дальнейшая жизнь? Получится ли им изменить привычное поведение, улучшить взаимоотношения? Мы никогда не узнаем. Мы можем лишь узнать, что ничего не изменилось или стало только хуже, когда ребенок повторно попадает в наш центр. И это, конечно, сильно расстраивает и разочаровывает, особенно если до этого была проведена большая работа.

Поэтому работа с родителями в рамках стационарного отделения СРЦ повышает риск профессионального выгорания педагогов-психологов. А это значит, что после каждого дня, в котором вы провели консультацию с родителями, особенно если эта консультация была нелегкой, нужно обязательно позаботиться о себе. Отдохнуть, подвигаться, снять стресс привычным и удобным для вас способом. Важно замечать даже небольшой прогресс в вашей работе с детьми или семьями. И видеть свой особый смысл в той деятельности, которой вы занимаетесь.

Методическое издание

**УСПЕШНЫЕ ПРАКТИКИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГОВ
СОЦИОЗАЩИТНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Сборник материалов по работе психолога
в учреждении социального обслуживания

Компьютерная верстка – А.В. Давыдов

Печатается в авторской редакции

Подписано в печать 11.05.2025

Формат 90х60/4 Объем 7,5 п.л.

Тираж 100 экз. Заказ №