

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Сибирский федеральный университет

## **Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса**

Рекомендовано УМО РАЕ по классическому университетскому и техническому образованию в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям подготовки: 050100 «Педагогическое образование», 050400 — «Психолого-педагогическое образование»,  
протокол №516 от 3 июня 2015 г.

Красноярск-Лесосибирск 2015

**УДК 159.9**  
**ББК 88**  
**П 863**

Рецензенты: И.О. Логинова, докт. психол.наук, проф.;  
Е.М. Плеханова,, канд. пед. наук, доц.

**П 863** Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса: учеб. пособие / Н.В. Басалаева, Т.В. Казакова, Ж.А. Левшунова, А.Н. Свиридова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2015. – 127 с.

ISBN 978-5-7638-3277-8

В пособии представлены материалы по теории и практике психолого-педагогического взаимодействия участников образовательного процесса. Даны практические разработки по организации взаимодействия для различных возрастных групп (дошкольный возраст, подростковый возраст, юношеский возраст).

Приведенные материалы способствуют выработке у студентов знаний, практических умений и навыков, определяемых ФГОС ВПО.

Предназначено для студентов, обучающихся по направлениям «Психолого-педагогическое образование», «Педагогическое образование».

ISBN 978-5-7638-3277-8

**УДК 159.9**  
**ББК 88**

© Лесосибирский педагогический институт – филиал СФУ, 2015  
© Н.В. Басалаева, Т.В. Казакова, Ж.А. Левшунова,  
А.Н. Свиридова, 2015

## Оглавление

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	4
<b>ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА</b>	5
1.1. Понятие «взаимодействие» как базовая категория педагогической психологии	5
1.2. Модели психолого-педагогического взаимодействия участников образовательного процесса	13
1.3 Типы педагогов и особенности их взаимодействия	22
<b>ГЛАВА 2. СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В УСЛОВИЯХ ДОУ</b>	31
2.1. Психологическая диагностика дошкольника	31
2.2. Адаптации детей к дошкольному учреждению	42
2.3. Готовность к школьному обучению	47
<b>ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ</b>	55
3.1. Система занятий, направленная на развитие коммуникативных способностей у старших подростков	55
3.2. Тренинг по развитию самооотношения у лиц юношеского возраста	65
3.3 Тренинг саморегуляции для учащихся старших классов	74
<b>ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В УСЛОВИЯХ ВУЗА</b>	87
4.1. Социально-психологический тренинг для успешной адаптации первокурсников с разным уровнем эгоцентрической направленности	87
4.2. Тренинг, направленный на развитие компонентов психологического здоровья юношей и девушек	103

## ВВЕДЕНИЕ

Целью изучения дисциплины «Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса» является формирование у слушателей коммуникативных компетентностей при взаимодействии с различными участниками образовательного процесса.

Предмет изучения – психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса, профессиональные компетентности социального педагога.

В результате освоения данной ООП бакалавриата выпускник должен обладать следующими компетенциями: быть способным организовать совместную деятельность и межличностное взаимодействие субъектов образовательной среды (ОПК-6); принимать участие в междисциплинарном и межведомственном взаимодействии специалистов в решении профессиональных задач (ОПК-10); быть способным к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий (ПКПП-4); уметь формировать психологическую готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности (ПКПП-8); быть способным выступать посредником между обучающимся и различными социальными институтами (ПКСП-7); уметь осуществлять взаимодействие с семьей, педагогами и психологами образовательного учреждения по вопросам воспитания, обучения и развития дошкольников (ПКД-6); быть способным эффективно взаимодействовать с родителями, педагогами и психологами образовательного учреждения по вопросам воспитания, обучения и развития учеников (ПКНО-8).

В результате изучения данной дисциплины обучающийся должен:

**знать:** теоретические основы психолого-педагогического взаимодействия участников образовательного процесса;

**уметь:** создавать благоприятную и психологически комфортную социальную среду развития ребенка в семье и в образовательных учреждениях; организовывать посредничество между семьями, детьми, подростками и различными социальными институтами, обеспечивающими социализацию; взаимодействовать с детьми и подростками; выстраивать социальные взаимодействия с учетом этнокультурных и конфессиональных различий;

**владеть:** выстраиванием эффективных учебных взаимодействий детей и их общения в образовательных учреждениях и в семье.

Материалы учебного пособия могут быть использованы в образовательном процессе при подготовке бакалавров в соответствии с ФГОС ВПО по направлениям «Педагогическое образование» и «Психолого-педагогическое образование», интересны для студентов, преподавателей, аспирантов, представителей смежных дисциплин.

# **ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **1.1. Понятие «взаимодействие» как базовая категория педагогической психологии**

Взаимодействие является одной из базисных философских, онтологических категорий. Это феномен связи, воздействия, перехода, развития разных объектов под влиянием взаимного действия друг на друга, на другие объекты. Взаимодействие – начальная, исходная, родовая категория. Любое явление, объект, состояние может быть понято (познано) только в связи и отношении с другими, ибо все в мире взаимосвязано и взаимообусловлено. Взаимодействие, предполагая действие друг на друга как минимум двух объектов, в то же время означает, что каждый из них также находится во взаимном действии с другими.

Современная образовательная ситуация была подготовлена «гуманитарным прорывом», который обнаружил множество противоречий: разрушение прежней системы ценностей при невозможности построения новой, столь же устойчивой; постоянно увеличивающийся объем знаний делает непосильным его передачу; наблюдается дисбаланс между трансляционной и развивающей функциями образования; система передачи знаний «извне» не способна к формированию универсального, собственного знания, что привело к новому пониманию феномена образования.

При том что взаимоотношения образования и общества на протяжении российской истории неоднократно менялись, образование, перефразируя Л.С. Выготского, то вело за собой общество, то плелось у него в хвосте [7]. Выступая на расширенном заседании Госсовета и презентуя программу развития страны до 2020 г., В.В. Путин отметил: «Развитие национальной системы образования становится ключевым элементом глобальной конкуренции. И в России есть все – и богатые традиции, и потенциал, чтобы сделать наше образование от школы до университета одним из лучших в мире» (цит. по: [23, с. 250]). Поэтому и политика государства, стремящегося к устойчивому развитию, и стратегия организации, ведущей бизнес и претендующей на заметную роль на рынках, во все возрастающей степени должны быть направлены на поощрение усилий каждого человека в работе, направленной на саморазвитие, самоактуализацию, самоосуществление в учебной и профессиональной деятельности [4], что и определяет задачи современного образования.

В Федеральном законе "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (редакция от 23.07.2013) под образованием понимается единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции определенных объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

В этом контексте многие авторы, в частности А.А. Соловьев, отмечают, что российское образование существует в условиях неопределенности, что предполагает постоянную трансформацию закономерностей его существования [22] и приводит к болезненной смене "педагогических цивилизаций". От педагогической культуры техногенной цивилизации общество переходит к гуманистической педагогической культуре антропогенной цивилизации. Знаниевая ориентация в образовании уступает место личностно-смысловой, репродуктивные способы усвоения культурного наследия – творческим, коллективные формы обучения – групповым и индивидуальным, авторитарный стиль педагогического взаимодействия – диалогу, культурному полилогу, сотрудничеству. Утверждаются человекоориентированные ценности образования [14].

Представляется достаточно очевидным, что образование, являющееся примером открытого, в определенной мере самоорганизующегося, способного к самопознанию и рефлексии социального института, традиционно стремится в качестве своего исходного начала взять устойчивую сущность человека, задающую его образ, созвучный эпохе его бытия, соответствующий определенному историческому типу личности, способному успешно реализовывать социально-типические формы культурного поведения.

В этом случае, необходимо учитывать наличие парадигмальных установок, которые не только отражают специфику научного мировоззрения и миропонимания, но и формируют своеобразную модель взаимодействия в рамках образовательного пространства.

Анализ исследований позволяет констатировать, что до сих пор не существует единого подхода к выделению базовых оснований парадигмального развития отечественного образования: авторитарно-императивная и гуманная педагогика Ш.А. Амонашвили; парадигма когнитивной и личностной педагогики Е.А. Ямбурга; традиционная, технократическая и гуманитарная парадигмы И.А. Колесниковой и др. Практически все имеющиеся на данный момент парадигмы образования

представляют собой различные варианты сочетания базовых моделей обучения и воспитания и, возможно, дополняя друг друга, стали бы эффективным инструментом современной педагогической реальности.

И.А. Колесникова считает, что парадигмальные границы формируют диапазон развития профессионально-педагогического опыта и самосознания, способов профессионального поведения учителя, меру его мастерства и свободу действий.

В предложенной автором типологии выделяются парадигма традиции, технократическая и гуманитарная парадигмы. Так, парадигма традиции основана на понимании традиции как промежуточного звена между миром принципов, идей и миром их воплощения, при этом отличительные черты – восприятие мира, существующего по законам, неподвластным людям, созерцательное отношение к действительности и глубокое уважение к традициям, опыту и достижениям поколений. Технократическая парадигма базируется на ценностных представлениях, построенных на исторически доказанном и апробированном знании, на экспериментальном взаимодействии с окружающей средой. Процесс обучения и воспитания всегда предполагает наличие некоего внешнего стандарта, по которому сверяется уровень обученности и профессиональной подготовки. Для педагога становится важным объективное, точное знание и четкие правила его передачи учащимся, качество усвоения которого определяется в системе «да – нет», «знает – не знает». Примечательно, что носителем эталонного знания является взрослый, поэтому взаимодействие чаще всего строится по принципу информационного сообщения от субъекта к объекту в режиме педагогического монолога. Для гуманитарной парадигмы основной ценностью выступает сам человек, его внутреннее пространство, специфика индивидуального процесса познания, где приоритетным становится авторское знание. Педагогический процесс организуется по принципу диалога, где не может быть однозначной, нормативной истины, она всегда множественна, что создает вариативное видение мира. Вместе с тем складываются субъект-субъектные отношения взрослого и ребенка, что приводит к их ценностно-смысловому равенству. Главной отличительной чертой становится понимание стандарта, достижение которого не самоцель, а скорее своеобразная социальная гарантия комфортного пребывания на определенном уровне образования [12].

По мнению А.Н. Леонтьева, «внутреннее (субъект) действует через внешнее и этим само себя изменяет», т.е. в качестве инициатора того или иного контакта выступает сама личность как существо, обладающее внутренним источником активности. Взаимодействие с окружающим миром и людьми способствует процессу развития и продвижения индивида по ступеням своего совершенствования. Только в этих контактах внутреннее человека (его психические процессы и

состояния, мотивы, потребности, интересы и т.д.) получает возможность для своего изменения.

Именно во внешнем находят, по мнению А.Н. Леонтьева, поле для своей актуализации внутренние потенциалы личности, которые в нем переходят из возможности в действительность, конкретизируются, развиваются, обогащаются и преобразуют тем самым своего носителя – субъекта [15].

Фундаментальное исследование соотношения категорий «взаимодействие», «общение» и «деятельность» осуществляется в ряде работ А.А. Бодалева, который утверждает, что общение – это всегда взаимодействие людей. Вместе с тем, говоря о соотношении понятий «деятельность» и «общение», он пишет, что «межличностное общение по основным своим характеристикам всегда является видом деятельности, суть которого составляет взаимодействие человека с человеком». Он раскрывает характерные черты межличностного взаимодействия, в рамках которого всегда происходит «... взаимодействие людей, отличающихся особенностями их эмоциональной сферы и воли». Это приводит к тому, что в процессе общения «... постоянно развертывается взаимодействие характеров и больше взаимодействие личностей» [2].

В качестве главного фактора развития психики человека в целом, так и ее личности А.А. Бодалев рассматривает «предметно-практическую деятельность и взаимодействие между людьми» и поясняет, что основным условием возникновения межличностного контакта выступает не позиция «над», а позиция равного. Именно при выполнении данного условия устанавливается не межролевой, а межличностный контакт, в результате которого возникает диалог, а значит, наибольшая восприимчивость и открытость воздействиям. Тем самым автор отделяет понятие «взаимодействие» от близких к нему по смыслу психологических категорий и утверждает особую роль межличностного взаимодействия в становлении личности его участников [Там же].

Основными характеристиками межличностного взаимодействия служат: предметная направленность, подразумевающая наличие внешней по отношению к взаимодействующим цели; эксплицированность, или внешняя проявленность, т.е. доступность для стороннего наблюдения и регистрации; ситуативность, жесткая регламентация конкретными условиями межличностного взаимодействия; рефлексивная многозначность, позволяющая по-разному интерпретировать как субъективные намерения, так и реальные действия участников взаимодействия. Межличностное взаимодействие может реализовываться через те или иные поведенческие проявления. Специфические задачи взаимодействия и индивидуальные особенности



участников взаимодействия обуславливают сами поведенческие проявления. Все эти моменты отражаются в таком феномене взаимодействия, как стратегия (стиль) взаимодействия [8].

Традиционно выделяют следующие стратегии, определяющие поведение партнеров во взаимодействии: противодействие (предполагает ориентацию на свои цели без учета целей партнеров по общению); избегание (представляет собой уход от контакта, потерю собственных целей для исключения выигрыша другого); уступчивость (предполагает жертву собственных целей для достижения целей партнера); компромисс (реализует в частном достижении целей партнеров ради условного равенства); сотрудничество (направлено на полное удовлетворение участниками взаимодействия своих потребностей).

В.И. Слободчиков обращает внимание на то, что в психологии всевозможные виды взаимодействия разделяются на два противоположных вида: кооперацию (сотрудничество) и конкуренцию (конфликт). Кооперация представляет собой взаимодействие, способствующее организации совместной деятельности, достижению общей цели. Конфликт – это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, взглядов субъектов взаимодействия. Традиционно конфликт рассматривался, отмечает В.И. Слободчиков, как негативный тип взаимодействия (цит. по [9, с.51]).

Если под воспитанием понимать социальное наследие ценностей, передачу от одного поколения другому нравственного опыта (И.С. Кон, М.С. Каган, А.А. Бодалев, И.В. Дубровина и др.), то взаимодействие должно быть субъект-субъектным, основанным на духовном общении взаимодействующих.

Н.Н. Обозов, рассматривая понятия «взаимодействие» и «межличностное взаимодействие» как синонимичные, в структуре межличностного взаимодействия выделяет три следующих компонента: когнитивный компонент – включает все психические процессы, связанные с познанием окружающей среды и самого себя. Прежде чем испытать симпатии – антипатии, включаясь в общение, человек осознанно или неосознанно познает другого человека; аффективный – включает все то, что связано с состояниями: положительные эмоциональные или конфликтные состояния, чувства симпатии и антипатии друг к другу, удовлетворенность собой, партнером, работой и т.д.; поведенческий – включает результаты деятельности, поступки и т.д. Поведение понимается как внешняя активность субъекта, которая направлена на успешность совместной деятельности [18]. А.А. Бодалев выделил в структуре взаимодействия практическую, аффективную, гностическую составляющие. Таким образом, включение в базирующийся на наличном уровне психического развития

субъекта процесс взаимодействия не только влияет на внешние проявления индивида, но и затрагивает все сферы его психики, обуславливая их развитие.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что процесс взаимодействия структурно представляет собой единство мотивационного, эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов (единство внутреннего и внешнего проявлений), сопровождающееся процессом отражения субъектов в сознании друг друга, соотносящееся со структурными образованиями личности: мотивами, установками, ценностями, убеждениями, идеалами. В качестве субъекта соотношения выделяется показатель представленности в сознании субъектов взаимодействия когнитивных, поведенческих характеристик, отражающих проявление тех или иных профессиональных или личностных качеств в субъектах педагогического процесса.

Другой категорией, которая многими авторами ставится как рядоположенная и связанная с категорией «взаимодействие», выступает «отношение». Направление, получившее название «психология отношений», было основано А.Ф. Лазурским, а затем продолжено В.Н. Мясищевым. В.Н. Мясищев, развивая идеи А.Ф. Лазурского, разработал психологическую концепцию отношений личности. Эти отношения «... в развернутом виде, – писал Мясищев, – представляют целостную систему индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности. Эта система вытекает из всей истории развития человека, она выражает его личный опыт и внутренне определяет его действия, его переживания». Через категорию «отношение» В.Н. Мясищев объясняет природу субъективного, происхождение характера человека. Он выделяет несколько видов отношений: психологические отношения выявляют степень притягательности объекта и представляют целостную систему индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности; эмоциональные отношения он рассматривал как чувства, важную роль при этом отводил «оценочным отношениям», которые, по его мнению, формируются на основе этических, эстетических, правовых и других общественных критериев поступков, поведения и жизнедеятельности людей. В оценках себя и других, прежде всего, и проявляются отношения самоуважения и уважения к другим, считал В.Н. Мясищев; социально-психологические отношения – это отношения, которые проявляются в контексте взаимодействия и общения. Одним из главных качеств этих отношений является то, что они всегда продукт взаимопонимания, взаимодействия, взаимовлияния, взаимоустремления, взаимовыражения [17].

Говоря о связи категории «взаимодействие» и «отношение», В.Н. Мясищев считал, что взаимодействие, исходя из самого слова, носит действенный характер и, следовательно, близко к действию. Он разводил понятия «отношение» и «деятельность», указывая на различие, несовпадение предметов деятельности. Отношение не сводимо к действию, более того, оно во многом даже противоположно действию.

Можно предположить, что данное замечание относится и к взаимодействию. Отношение отличается от действия и взаимодействия по следующим признакам: не имеет цели и не может быть произвольным; не является процессом, следовательно, не имеет пространственно-временной развертки; не имеет культурно-нормированных внешних средств осуществления и, таким образом, не может быть представлено и усвоено в обобщенной форме, оно всегда индивидуально и конкретно.

Вместе с тем отношение неразрывно связано с действием. Оно порождается действием, меняется и преобразуется в действии и само формируется и возникает в действии. Следовательно, отношение может быть и источником действия, и его продуктом. В.Н. Куницын и В.Н. Панферов отмечают, что человеческие отношения проявляются в совместной жизнедеятельности людей и включаются в реальные процессы взаимодействия и в качестве результата.

Здесь важно уточнить понятие направленности, вектора реактивности. Реактивность означает ответную, вызванную активность, т.е. по отношению к самому действию реактивности его субъект всегда активен. В то же время по инициативе взаимодействия один из агентов действия начинает, иницирует его, другой – отвечает на эту инициативу своими действиями. Такая ситуация служит основанием неправомерности отождествления только иницирующего агента с субъектом, а реагирующего – с объектом. Они оба активны в тех действиях, деятельности, которую осуществляют, они оба – субъекты взаимодействия.

Активность есть основная характеристика взаимодействующих сторон в процессе любого взаимодействия живой материи. Чем сложнее ее организация, тем разнообразнее формы этой активности. У человека, представляющего собой высшую форму развития живой материи в условиях Земли, активность проявляется на всех уровнях его организации. Это, во-первых, интеллектуальная активность (выдвижение гипотез, формирование стратегий, прием, обработка и оценка поступающей информации по каналам прямой и обратной связи и т.д., что особенно явно представлено в общении). Во-вторых, это моторно-эффекторная активность человека, проявляющаяся в процессе восприятия при построении модели воздействующего на него

объекта (процесса, явления). Согласно теории уподобления (А.Н. Леонтьев), было показано (О.В. Овчинникова, Ю.Б. Гиппенрейтер), что даже на уровне отдельного органа (и в частности, наименее праксичного органа – слуха) осуществляется встречная активность в виде построения образа, уподобляющего воздействующий эффект. Построение уподобляющей модели (В.П. Зинченко) при восприятии объекта есть форма активности взаимодействующей стороны, находящейся в реактивной позиции. В-третьих, это общеповеденческая активность, проявляющаяся во всем многообразии ее (вербальных, невербальных) поведенческих и деятельностных форм. В силу того, что активность характеризует обе стороны взаимодействия, они обе имеют качество субъектности.

Взаимодействие есть основа и условие установления самых разнообразных связей между объектами, включая причинно-следственные, каузальные. Оно является основой любой системы, которая, как известно, всегда предполагает связь ее элементов, компонентов. Соответственно, системность как представленность взаимодействия объектов во всех их связях и отношениях есть также его характеристика. Во взаимодействии людей выявляются такие существенные его характеристики, как осознанность и целеположенность. Они определяют и формы этого взаимодействия, например сотрудничество (в игре, учении, труде и творчестве как высшей форме труда) и общение. Обе эти формы связаны между собой, проявляясь в терапевтическом процессе. Взаимодействие в форме сотрудничества (противоборство, противостояние, конфликт также формы взаимодействия) предполагает и общение как его идеальную форму. Первое не может быть без второго, тогда как второе может быть без первого, что свидетельствует об их относительной, условной автономии. В процессе взаимодействия человека со значимыми, референтными людьми проявляется система целостных и устойчивых позиций личности как совокупность принимаемых ею идей, т.е. представлений субъекта о возможном, необходимом, желаемом и недопустимом.

Таким образом, педагогическое взаимодействие не только двусторонний, двунаправленный процесс, в котором осуществляется обмен действиями, операциями и их вербальными и невербальными сигналами между участниками деятельности, это и обмен установок, эмоциональных состояний, смыслов, ценностей, т.е. всего того, что оказывает влияние на внутренний мир человека.

## **1.2. Модели психолого-педагогического взаимодействия участников образовательного процесса**

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы позволяет определить методологические ориентиры, являющиеся основой для выделения и обоснования ведущих тенденций и моделей взаимодействия участников образовательного процесса.

В соответствии с этим можно выделить единую структуру ведущих тенденций взаимодействия, каждая из которых находит свое практическое выражение в образовательном процессе.

Тенденция детерминации и развития определяет зависимость инициации и осуществления процесса взаимодействия участников образовательного процесса от особенностей их внутреннего мира, степени развития их личной и профессиональной свободы, творческой активности, направленной на личностное становление и творческую самореализацию. Следует учитывать, что взаимодействие участников образовательного процесса с точки зрения эффективности не может быть замкнутой системой и детерминироваться исключительно внутренними ресурсами самих субъектов. Согласно положениям синергетики преобладание закрытости, изолированности системы приводит к росту энтропии (хаотичности, дезорганизованности), а значит, и к деградации системы. Открытость системы, напротив, способствует увеличению возможностей, развитию ее потенциала. Акмеология настаивает на необходимости изучения развития в многообразии личностных и деятельностных проявлений.

Таким образом, получаем непосредственно тенденцию взаимодействия и взаимодополнения, определяющую переход от личностного к субъектному характеру профессионально-творческого саморазвития в образовательном процессе.

Под взаимодействием понимается сложный многообразный процесс, в котором изменение субъектов происходит не просто взаимосвязанно, а взаимообусловленно. Суть взаимодействия процессов профессионально-творческого саморазвития учащихся и педагогов состоит в органичном сочетании взаимных воздействий: каждый из процессов выступает причиной другого и одновременно следствием обратного влияния профессионально-творческого саморазвития партнера; «изолированные» личностные процессы интегрируются в единый процесс профессионально-творческого саморазвития субъектов.

Следующая тенденция связана с основным диалектическим противоречием процесса взаимодействия между внешним формирующим воздействием и внутренней творческой активностью субъектов. Тенденция управления и самоуправления характеризует

постепенный переход от внешнего управления к рефлексивному самоуправлению.

На начальном этапе инициации и становления процесса взаимодействия участников образовательного процесса внешние воздействия необходимо рассматривать через призму внутренних условий, определяющих самоорганизацию и саморегуляцию процесса, а не как навязывание определенного направления взаимодействия и саморазвития участников.

Тенденция интенсификации и оптимизации определяет зависимость между повышением эффективности процесса взаимодействия и рациональным использованием личных и коллективных усилий. Интенсификация в образовательном процессе традиционно трактуется как повышение производительности труда участников за единицу учебного времени. Речь при этом идет преимущественно не об ускорении развития, не об усилении энергетических затрат субъектов, а об использовании всех своих возможностей. Мера интенсификации – усиление целенаправленности образовательного процесса. В контексте профессионально-творческого саморазвития это означает обучение целеполаганию, усиление внимания к педагогическому стимулированию самообразовательной деятельности субъектов, создание условий для интенсивного формирования профессиональных умений, самомобилизацию внутренних сил субъектов в различных ее проявлениях (саморефлексия, творческая саморегуляция, самоактуализация). Всестороннее проявление «самости» субъектов свидетельствует об их благополучном самодвижении к качественному результату.

Однако для избежания истощения сил интенсификацию взаимодействия целесообразно ограничить оптимизацией. Термин «оптимизация» означает «наилучший для данных условий» с точки зрения определенных критериев. Оптимальный результат не идеальный, а максимально возможный в конкретной педагогической ситуации с учетом уровня развития ее участников. Меры оптимизации взаимодействия: комплексное решение целей образовательного процесса; выделение приоритетов образования и выбор педагогически целесообразной для данных условий стратегии взаимодействия; выбор оптимальных стилей и оптимальной бифуркационной траектории; осознанный отбор целесообразных и продуктивных способов решения задач образования; создание соответствующих благоприятных условий (материальных, морально-психологических, этических, эстетических и др.); самоанализ и взаимный анализ продуктивности своих действий [25].

Стоит отметить, что данные тенденции взаимодействия участников образовательного процесса не только взаимосвязаны и взаимозависимы, но и детерминируют модели психолого-педагогического взаимодействия.

М.Т. Громкова [6] определяет взаимодействие как процесс изменения образа мысли, слова, действия, что и подразумевает собственно образование. При этом именно педагог выполняет функцию создания условий для осознания окружающего мира, отдельных явлений, в нем происходящих. Педагог проектирует модели взаимодействия, участником которого выступают учитель и ученик, когда с одной и с другой стороны совершаются действия, изменяющие сознание всех участников.

Автор выделяет следующие модели психолого-педагогического взаимодействия:

1. Преувеличено значение воздействия на нормы, снижена значимость воздействия на потребности и способности. Данная модель основана на концепте «надо», что создает определенную не-свободу, нелюбовь и психологическое давление. Основной проблемой является отсутствие демократического общения, гуманного отношения в конкретных педагогических процессах. На первый план выходит дидактизм, а процессы воспитания носят «сервисный», не технологичный характер.

2. Преувеличено значение воздействия на потребности, снижена значимость воздействия на нормы и способности. Данная модель основана на ключевом слове «хочу» и часто проявляется в крайностях: либо в сторону материального, либо в сторону духовного; часто провозглашаются ценности свободы, гуманизма, которые на практике деформируются в беспредел и вседозволенность. Подобные модели взаимодействия часто «приживаются» в частном образовании, где родители, оплачивая обучение своих детей, диктуют свои желания как требования.

3. Преувеличено значение воздействия на способности, снижена значимость норм и потребностей. Модель ориентирована на «могу», что часто формирует позицию преувеличения собственной индивидуальности, исключительности, завышенный уровень притязаний. Игнорируя потребности и ценности социума, она способствует обособленности, разрушению социальных связей, неуважению к нормам.

4. Соразмерное воздействие на потребности, нормы, способности, предполагающее организованное, позитивно результативное изменение потребностей (воспитание), норм (обучение), способностей (развитие), окультуривание образа мыслей, слова, действия. Главной особенностью

данной модели является гармоничное сочетание во взаимодействии позиций: человек – личность – индивид.

М.Т. Громкова отмечает, что данные модели, реализуемые конкретным преподавателем, должны быть встроены в общую модель взаимодействия в учебном заведении, поэтому рассмотренные модели не исчерпывают всего многообразия и могут варьироваться с учетом особенностей личности педагога и образовательного учреждения [6].

В.Г. Маралов при выделении моделей педагогического взаимодействия предлагает брать за основу характер связей между педагогом и учащимся, а также способ разрешения педагогических противоречий (табл. 1). Анализ связей показывает, что они могут быть субъект-объектными, субъект-субъектными, объект-субъектными, а в качестве способа основного противоречия, возникающего в процессе взаимодействия, принуждение или сотрудничество. Именно они определяют своеобразие стиля управления, выделение в качестве приоритетных таких свойств личности ребенка, на которые следует опираться и которые нужно одновременно формировать. В данном контексте речь идет об ориентированности педагогов на ту или иную модель взаимодействия: например, ориентированность на личностную модель взаимодействия означает, что педагог признает в качестве субъектов деятельности как себя, так и ребенка, где основное противоречие разрешается с помощью сотрудничества. Это определяет и его целевые установки, тип отношения к детям, принятие свободы и самостоятельности [20].

Таблица 1

Модели педагогического взаимодействия (по В.Г. Маралову)

Признаки	Учебно-дисциплинарная модель	Личностно-ориентированная модель	Либерально-попустительская модель
Субъект деятельности	Педагог	Педагог и ребенок	Ребенок
Способ разрешения противоречия	Принуждение (со стороны педагога)	Сотрудничество	Принуждение (со стороны ребенка)
Стиль руководства	Авторитарный	Демократический	Либеральный
Качества ребенка	Исполнительность	Инициатива и исполнительность	Спонтанная активность
Приоритет деятельности	Преподавание	Преподавание и учение	Учение

Как отмечает В.Е. Ключко, «гуманитаризация образовательной системы заключается в понимании закономерностей



человекообразования и функционирования человеческого в человеке и сообразованность с ними всех социальных форм, в том числе и системы образования» [11]. В этом случае речь идет, по мнению И.В. Молочковой, об образовании как механизме «окультурации» человека и организации индивидуальной траектории развития личности, когда происходит смена «ведущей модальности» и порождаются новые формы мышления. Если следовать представлениям автора системной антропологической психологии В.Е. Ключко, возможным это становится только в случае выхода образовательных моделей за пределы концепции воспроизведения, когда прежняя знаниевая ориентация демонстрирует собственную ограниченность, делая актуальной концепцию порождения и преобразования.

Педагогику, которая поставит своей целью формирование таких условий, в которых ученик не просто получает знание о мире, но, опираясь на знания, формирует «мир в себе», можно определить как «онтопедагогику» [11]. В понимании В.Е. Ключко, онтопедагогика имеет целью создание условий, в которых оптимально осуществлялось бы становление человеческого в человеке – ценностно-смыслового мира человека с его подвижной, открытой в окружающую среду границей, где степень открытости означает степень психологического здоровья всей системы. Другими словами, в рамках онтопедагогики человек не может просто «взять» известные другим знания – он должен переоткрыть их для себя, должна состояться предельно личная встреча с ними. Понять можешь только ты сам, поскольку «понимание всегда отмечено знаком индивидуального состояния» [3].

Создание онтопедагогической образовательной модели стало возможным в условиях постнеклассического понимания человека как самоорганизующейся системы, режимом существования которой служит саморазвитие. В этом случае происходит естественная интеграция первоначально изолированных и только дополняющих друг друга принципов системности, развития и детерминизма, которые теряют свою автономность, когда в качестве предмета науки появляется саморазвивающаяся система [11].

Все возможные педагогические технологии онтопедагогики – это техники человекообразования. Центральный момент в этих техниках – умение соединять значение с чувственным опытом ребенка, участвуя тем самым в становлении предметного пространства его жизни как ближайшего основания его предметного сознания. Умение соединить смыслы, пребывающие в культуре в своей надиндивидуальной форме, с предметным пространством человека, превращая тем самым предметный мир в реальность [Там же].

В ряде своих исследований И.В. Молочкова отмечает, что ближайшей практической задачей образования становится разработка

педагогических технологий онтопедагогики в виде «техник человекообразования» через использование психологических механизмов усложнения системной организации человека.

Вместе с тем практической целью онтопедагогики является соответствие человека своей внутренней сущности, его аутентичность своему бытию, своей природе, что подразумевает его личностное и профессиональное самоосуществление. Данная педагогика заключается не просто в трансляции культуры, а в организации «акта встречи ребенка с культурой». При этом именно учитель в ответе за обретение мира ребенка новых мерностей [11].

В рамках данной модели деятельность педагога – это череда живых ситуаций взаимодействия с детьми. Вопрос в том, сможет ли педагог прожить эту ситуацию вместе с ребятами, найти ключ к детскому настоящему или останется сторонним наблюдателем и экспертом, который дает внешнюю оценку происходящему. По большому счету суть воспитания – взаимодействие человека с человеком, которое дает педагогу и ученику взаимообогащение, при этом они даже могут меняться местами.

В работе И.Ю. Шустовой приводится пример возможной структуры работы с ситуацией [26]. Данная поэтапная схема работы во многом условна, так как ситуация – живая реальность и разворачивается по своим законам, не учитывая придуманные нами схемы. Более того, полностью ее можно применить далеко не во всякой ситуации. Данная схема показывает, как можно построить разговор с ребятами вокруг конкретной ситуации.

Этап первый. Внутренняя остановка педагога.

Остановка педагога, конечно, не остановка как таковая – это его внутренний «якорь», понимание, осмысление происходящего. Важно остановиться, чтобы «не наломать дров», уйти от эмоционального восприятия ситуации (раздражение от хамства ребенка и вопиющего непослушания, страх и неуверенность от ЧП и пр.). Педагог может и не выдать внешних реакций, просто замолчать или даже уйти, если считает, что еще не время с этим работать и ситуация должна созреть. Важно увидеть возможную причину (причины) случившегося, то, что держит ситуацию, ее общий контекст, ситуацию в целом и каждого отдельного ее участника. Понять, чья эта ситуация, находит ли педагог в ней себя, кто конкретно из ребят включен в ситуацию, кого нужно привлечь. Затем педагог должен осмыслить, что он хочет, может и должен сделать с этой ситуацией, определить границы (минимум) своего участия и ожидаемый результат (образ результата), что должно обязательно произойти (со всеми, с отдельным ребенком, с педагогом).

Второй этап – стоп.

Педагог останавливает пространство взаимодействия, останавливает ситуацию во внешнем пространстве. По сути именно здесь и возникает общая живая ситуация. Это может быть мгновенное воздействие – категорическое, гневное, рассчитанное на то, чтобы привести субъектов ситуации в смятение, выбить из привычной колеи течения жизни, в которой они свыклись с опытом, – или просто долгое молчание. Здесь важно эмоционально заразить участников ситуацией со знаком «плюс» или «минус», включить их в происходящее, чтобы ситуация стала и их тоже. Значит, главные задачи данного этапа – остановить привычный процесс, выбить из колеи, эмоционально вовлечь участников в ситуацию.

Третий этап – фиксация ситуации.

На данном этапе важно перевести ситуацию из размытого формата в структурированный, добиться перехода участников из эмоциональной включенности в ситуацию на уровень рациональной, смысловой. Для прояснения данного этапа используется образ луковицы: снятие «шелухи» открывает новый смысловой слой ситуации, проясняет и уточняет ее, позволяет дойти до возможной сути, до объективирования ситуации. Но и здесь нужна осторожность и видение того, как развивается ситуация. Поэтому важно жить в ситуации вместе с ребятами, видеть, как они реагируют на происходящее, поддерживать их инициативы, сдерживая чрезмерную спонтанность, эмоциональность и необдуманность, оценочные суждения. Недостаточно качественного и добротного снимания «шелухи» – важно еще вовремя остановиться.

Смысл данного этапа состоит в решении следующих задач:

- мотивация участников, включение их в общее взаимодействие, выявление их направленности на решение ситуации;
- прояснение общего интереса, общих ценностей и смыслов;
- выход на общую значимую задачу, общую цель (хотя это может быть и задачей следующего этапа).

Результат: выход в со-бытийное пространство, со-бытийную детско-взрослую общность для проявления позиции каждого и возникновения общего «Мы». Задача педагога – сделать ситуацию событием, значимым моментом в настоящем ребенка.

Этап стоп и этап фиксации близки, существуют практически одновременно. Можно выделить несколько возможных сценариев раскручивания подобной ситуации. Эти сценарии захватывают оба этапа, отражают то, как они могут быть выстроены.

Вначале наиболее часто используемые сценарии работы педагога с ситуацией: 1) прогнуть под культурный образец, заданные социумом нормы и эталоны, под свой авторитет; 2) игнорировать проблемную ситуацию, спустить ее на тормозах, не включаясь ни эмоционально, ни

деятельностно, однако стоит признать их как неэффективные, мертвые формы.

В качестве альтернативы предлагаются следующие формы работы с ситуацией, которые показывают возможные сценарии ее раскрывания:

- констатация – раскрытие ситуации в описательном режиме, детализация факторов, определяющих ситуацию;

- демонстрация – раскрашивание ситуации, презентация в ней заслуг отдельного ребенка, класса, а также преподнесение актуального культурного образца, раскрывающего ситуацию;

- поддержка – педагог как катализатор улавливает и удерживает позитивный расклад в ситуации, снимает общее напряжение и разногласия (поддержка неуверенного и слабого воспитанника, поддержка ребенка в проблемной для него ситуации, поддержка детских инициатив);

- проблематизация – показ неоднозначности ситуации в разных смыслах;

- провокация – педагог усугубляет напряженность ситуации, провоцирует участников на включение в нее, подначивает, подталкивает детей к осознанию и проявлению своей позиции, но не напрямую, а через косвенные моменты (просмотр фильма, «слабо», «может, попробуем...» и др.).

При использовании всех этих приемов важно удерживаться от манипуляции, проживать ситуацию вместе с ребятами.

Четвертый этап – преобразование ситуации в образовательную для отдельного субъекта и для группы субъектов. Здесь важно создать условия для преобразования проблемы (ситуации неопределенности) в задачу деятельности, для проектирования конкретных шагов совместной деятельности по разрешению ситуации, моделирования ситуации и путей выхода из нее. Необходимо выйти на совместный проект деятельности в новых моделируемых условиях.

Формы: обсуждения, групповая работа в проекте, мозговой штурм, совместная деятельность, включение учебных задач в контекст жизненных проблем, систематизация жизненных наблюдений (анализ жизненного опыта), наблюдение, эксперимент.

Важно, чтобы ситуация вышла на уровень конкретных задач – частных задач для каждого и общей задачи для всех. Они должны отражать направления и способы преобразования ситуации. Каждый – часть целого, поэтому результатом должна быть общая совместная деятельность.

Пятый этап – завершение ситуации.

Завершение одной ситуации – это всегда рождение новой. Но у участников ситуации должно возникнуть ощущение завершенности: мы

договорились, помирились, решили, сделали и пережили и т. д. На этом этапе хорошо бы через рефлексию вывести участников на осознание личного результата каждого, на осознание и проявление результата общего.

Может сложиться впечатление, что работа с ситуацией – это длительный выверенный процесс. На самом деле нужно воспринимать названные этапы как «шестнадцать кадров», короткометражный фильм, показанный в очень замедленном режиме. Может, это ошибка – давать схемы для описания живой ситуации: она перестает быть живой, педагог, ориентируясь на схему, теряет «живую нить ситуации» и отдаляется от детей и их жизни.

В любом случае работа педагога с живой ситуацией может проходить только в рефлексивном контексте деятельности как педагога, так и воспитанников. Рефлексия выступает системообразующим фактором между мыслительным процессом и регуляцией содержания деятельности.

При этом рефлексивное знание специфично. Получаемое из анализа прошлого опыта, оно уменьшает разрыв между знанием как таковым и его применением в различных практических ситуациях. Такое знание имеет двухплоскостной характер: в нем выделяются онтологическая плоскость – плоскость видения и понимания – и организационно-деятельностная плоскость – плоскость организации индивидуального и коллективного действия. Именно в такой логике и должен педагог выстраивать воспитательное взаимодействие с учениками в рамках ситуации, где схватывается частное (порождаемое ситуацией) и общее (гуманистические ценности, культурные образцы деятельности и т.д.), где возникает общий опыт осознанной жизнедеятельности.

Акт рефлексии позволяет вывести педагога и воспитанников из погруженности в сам процесс взаимодействия, дает им возможность взглянуть на него со стороны (определить свои приоритеты, ценности, позиции), определить задачи, которые каждый из них может решить в данном взаимодействии, найти общие ценности и смыслы [20].

В результате можно отметить, что модель психолого-педагогического взаимодействия предполагает формирование рефлексивных знаний и умений, которые важны для жизненного (духовно-нравственного, гражданского, патриотического, семейного и т. д.) самоопределения, саморазвития, становления субъектных качеств учащихся.

### 1.3. Типы педагогов и особенности их взаимодействия

Выделение типов педагогов традиционно происходит с учетом особенностей выбранного стиля общения.

Как показано А.Ю. Максаковым и Д.А. Мишутиним, педагогам с авторитарным стилем руководства присущи следующие особенности общения с учащимися: преимущественное использование монолога и императивных форм обращений; доминирование личностно-группового общения; узкий круг учащихся, с которыми они общаются индивидуально (в основном это хорошо успевающие). Учителя с демократическим стилем имеют более широкий круг индивидуального общения, чаще прибегают к диалогу и используют неимперативные формы обращений.

Учителям с авторитарным стилем руководства при педагогическом общении свойственны властное, высокомерное или снисходительное демонстрирование своей роли на уроке, превосходства в знаниях и умениях, чрезмерно строгая оценка учащихся, подавление их реплик негативными педагогическими санкциями, реагирование на просьбы о помощи как на помехи ходу урока, необоснованное использование ограничений и запретов.

Для учителей с демократическим стилем руководства характерны противоположные приемы: стремление снять заторможенность, неловкость учащихся, ободрение, поддержка; оказание помощи в подборе слов, построении фразы, позитивная критика учащегося, демонстрирование заинтересованности в диалоге с учениками и т. д. В то же время, как отмечает Д.А. Мишутин, у этих учителей на уроках не редкостью становятся обращения учащихся, которые провоцируют конфликтные ситуации. Очевидно, ученики видят не только сильные стороны такого стиля руководства и общения, но и его слабости, возможность оказывать на учителя психологическое давление (цит. по [9, с. 47]).

При изучении стилей общения воспитателей детских дошкольных учреждений О.В. Зеленской было выявлено, что они связаны с имеющимся у педагогов локусом контроля. Авторитарный стиль общения связан с низким уровнем субъективного контроля, т. е. они уделяют мало внимания анализу складывающихся взаимоотношений с детьми, не осознают императивность своих воздействий, ищут причины своих неудач не в себе, а в окружающих, пытаются объяснить их стечением обстоятельств. Воспитатели с демократическим стилем общения имеют развитый субъективный контроль. Они стремятся опираться в жизни на свои убеждения, принципы, несут ответственность за свой выбор, склонны ценить свои достоинства. У них имеется выраженная познавательная потребность [8].

Т.Ю. Трескова выявила, что учителя авторитарного и демократического стилей педагогического общения по-разному влияют на развитие личности своих учеников. Это проявилось в следующем: у учителей с демократическим стилем ученики более открыты, более уверены в себе, более социально смелы, чем у учителей с авторитарным стилем. У последних ученики более тревожны, застенчивы, менее уверены в себе, более замкнуты.

Демократический и авторитарный стили общения по-разному влияют на учащихся разного пола. Мальчики у учителей с демократическим стилем более недобросовестны, беспечны, обладают низким самоконтролем. У учителей с авторитарным стилем мальчики более благоразумны, доминантны, более напряжены и чувствительны. У девочек же все наоборот: при демократическом стиле общения учителя девочки более благоразумны, добросовестны, чувствительны, тревожны, отличаются высоким самоконтролем; при авторитарном стиле они более беспечны, послушны, уступчивы.

Таким образом, авторитарный и демократический стили общения различаются по частоте использования тех или иных форм передачи информации, воздействия на учащихся и широте общения (цит. по [5, с. 72])

Следует подчеркнуть, что стиль общения — динамическая структура, отражающая соотношение между различными формами обращений. Это значит, что педагоги прибегают ко многим из них, но у одного преобладают формы какого-либо определенного стиля, а у другого — совершенно иного, в то же время при изменении ситуации соотношение между этими формами обращений может изменяться. Так, в напряженных обстоятельствах возрастает число авторитарных форм независимо от стиля руководства. Последние чаще используются педагогами при общении с учащимися, у которых низкий и средний статус в группе, и реже при общении с ее лидерами. Эти формы чаще используются педагогами-мужчинами, чем женщинами.

В отличие от других стилей деятельности специфика реализации стилей руководства и общения состоит в том, что они по-разному воспринимаются объектами воздействия (учащимися). Соответственно, возникает различное их отношение к самому педагогу, различным образом складываются взаимоотношения.

В.И. Карикаш экспериментально выделяет пять наиболее распространенных типов общения педагогов.

Первый тип — личностно-деловой. Представители этого типа дифференцированно оценивают учащихся: у них менее, чем у других учителей, прослеживается зависимость оценивания личностных качеств ученика от его деловых качеств и успеваемости.

Второй тип — избирательно-деловой. Для лиц, принадлежащих к этому типу, характерна более полная оценка крайних полюсов своих отношений к «лучшим» и «трудным» ученикам (с их точки зрения). При этом оценки «лучшим» завышаются, а оценки «трудным» занижаются. Остальные ученики, а их большинство, выпадают из поля зрения учителя.

Третий тип — формально-деловой. Данный тип учителей оценивает отношение к отдельным ученикам на основании их принадлежности к определенной группе.

Четвертый тип представляет собой «симбиоз» предыдущих. Он выделяет «лучших» и «трудных», строя с ними отношения на личностно-деловом уровне, а с другой стороны, отношения к остальным ученикам не дифференцированы и остаются формально-деловыми.

Пятый тип характеризуется диффузными отношениями с учащимися, что проявляется в неопределенности взаимодействия как с отдельными учениками, так и с группой.

По мнению автора, самой высокой продуктивностью обладает первый тип, низкая продуктивность у третьего и четвертого типов, а второй и пятый отличаются неустойчивостью [10].

Немаловажную роль играет психолого-педагогическое взаимодействие, подразумевающее личностное общение ученика с учителем. Поэтому коренная проблема гуманитаризации образования — личность учителя и воспитателя. В перспективе восстановления культурных традиций в сфере образования необходимо выработать соответствующие принципы подбора и воспитания педагогических кадров. Недостаточно просто увеличить субсидии народного образования на повышение заработной платы — это приведёт лишь к повышению престижности профессии учителя, основанной на конъюнктурности. «У учителя ближайшего будущего появится новая важная роль: он должен стать не только учителем, передающим, транслирующим ученикам информацию, знания, но и наставником, который воодушевляет, направляет, мотивирует своих учеников. По своим новым целям и задачам учителю впервые в истории предстоит стать лидером и ресурсом развития страны, делающей ставку на лидерство в «новой экономике» - «экономике знаний» [16].

В этом контексте именно «учитель отвечает за то, чтобы во взаимодействии с культурой мир ребенка обретал новые мерности, расширялся и упорядочивался» [11], поскольку находится в относительно активной партнерской позиции сотворчества, опосредованного наблюдения и воздействия на самостоятельность ученика через освоенные им пути, способы, модели [19].

Учительство, взятое в самом широком понимании, — это тот «пласт» профессионально подготовленных людей в обществе, чья



деятельность имеет особое — социально-педагогическое и социокультурное — предназначение. Однако профессия педагога относится к массовым, и в условиях «омассовления» деятельность учителя нередко рассматривается в упрощенном виде, в частности, как направленная на передачу намеченного в программах предметного знания. И учитель в этом случае осознается прежде всего как носитель и транслятор такого знания, «предметник». Гораздо в меньшей степени он оценивается в качестве человека, способного и «обязанного» (должного) оказывать собственно воспитательное воздействие на растущего человека [1].

Теоретический анализ позволяет выделить следующие типы педагогов, центрированных на выполнении определенной функции: транслятор, фасилитатор, медиатор, каждый из которых отличается способом организации взаимодействия с учащимися.

Так, в классической педагогике учителю отводилась роль транслятора знаний, где ученик оказывался в зависимой позиции и являлся простым «получателем» информации. Р.Х. Ганиева, исследуя понятие «трансляция» в процессе педагогического взаимодействия, отмечает, что субъект (учитель) транслирует свои личностные смыслы, отражается в партнере, вкладывает свои ресурсы. Однако при этом часто возникают такие явления как барьеры интерпретации, барьеры трансляции и барьеры презентации при условии отсутствия готовности (когнитивной, мотивационной, эмоциональной) со стороны учащегося. Кроме того, педагог-транслятор рискует создать особый тип личности учащегося – интеллектуального потребителя, поскольку обучение часто организуется как процесс снабжения ответами без поставленных учеником вопросов. При отказе от функции транслятора в условиях субъект-субъектной парадигмы в образовании, приоритет отдается функциям фасилитатора и медиатора. По словам И.В. Молочковой, в современных условиях учителю мало быть только «транслятором» социокультурного опыта, ему необходимо подняться до уровня «фасилитатора», облегчающего ребенку «создание и созидание образа мира в себе», как той действительности, в которой он сможет полностью реализовать свои внутренние возможности. Разработка концепции педагогической фасилитации началась еще в 50-е гг. 20 в. в рамках гуманистической психологии, в частности, клиентцентрированной теории К. Роджерса. Навыки фасилитации предполагают формирование у педагогов новых установок, новых представлений о своей роли и миссии в процессе обучения ученика. Эта роль должна трактоваться не как прямая «перекачка» знаний, имеющихся у педагога, в головы его учеников, а как создание условий для усвоения этих знаний путем исследования, применения, порождения или проживания знаний учащимися в процессе их самостоятельной учебной деятельности.

Педагог-фасилитатор «провоцирует» самостоятельность и ответственную свободу обучающихся и при постановке учебных целей, и при оценивании результатов учебной работы, кроме того он создает благоприятные условия для самостоятельного и осмысленного учения, стимулируют познавательные мотивы, поощряют проявления солидарности и кооперации. Принцип фасилитации ориентирован на будущее – не учить работать по шаблону, а осуществлять самостоятельный поиск знаний. Автор отмечает, что основной целью реализации принципа фасилитации выступает опора на потенциальные возможности педагога в самоактуализации, профессиональном становлении. Другими словами, педагог не ставший, а становящийся субъект образования.

Подлинность фасилитатора заключается в готовности быть личностью, в заботе, доверии и уважении к ученику, они создают климат для эффективного процесса учения, стимулируют самоиницированное учение и рост. Е.А. Маслоу, определяя фасилитативную направленность педагога как положительное отношение к ребенку, к себе и деятельности, выделяет следующие личностные и профессионально-важные качества: способность к трансцендированию, эмпатийность, толерантность, конгруэнтность, рефлексивность и креативность. Описанные отношения характеризуют эффективных учителей. Только люди, действуя как личности, в своих взаимоотношениях с учениками могут решать важнейшие проблемы современного образования. Личности, которые поддерживают такие отношения, являются катализаторами, дающими ученикам свободу, жизнь, возможность учиться. Замечательные принципы сформулированы Дж. Питером: «Посредственный учитель излагает. Хороший учитель объясняет. Выдающийся учитель показывает. Великий учитель вдохновляет». Фасилитатор – это учитель, который показывает. Показывает путь к знаниям, способствует постижению мира культуры. Последнее же высказывание характеризует педагога-медиатора, учителя-проводника или, как писал А.Г. Асмолов, «социального архитектора образа жизни ребенка». Он уже не способствует, не облегчает прохождение пути, он сначала ведет в этот мир, одновременно обучая самостоятельному прохождению. Всей своей деятельностью он вдохновляет учеников на движение. Именно он подлинный учитель, поскольку действительно учит, а значит, провоцирует изменения в учениках. Педагог-фасилитатор и педагог-медиатор становятся организаторами сложной, напряженной работы по решению творческих задач, формированию у школьников техники мышления, многомерного сознания, способности самоопределяться в истории и культуре. Ведь эффективным воспитателем, педагогом может быть только тот, «кто понимает смысл и ценность того, что он делает и

способен сам (без посредников – родителей и учителей) строить и перестраивать свой образ мира и образ жизни, вычерпывать из природного мира и мира культуры то, что необходимо ему для этого перманентного и постоянного самостановления, а если надо, и самовосстановления» [11]. Прежде всего человек обязан быть верным себе, только тогда он может содействовать позитивному росту других.

Как отмечает М.К. Мамардашвили, самая лучшая передача знаний случается тогда, когда учитель не занимается педагогикой, ничему сам специально не учит, а является молчаливым примером, ведь цель современного образования – свободный творческий вдохновенный поиск себя, восхождение к себе, осуществление себя истинного, только в этом случае образование станет «порождать личность, а не быть фабрикой общества сделанных голов».

Характеризуя типы педагогов, стоит отметить, что немаловажно в реализации их функций проявление профессиональной ментальности. В частности, О.Л. Медведкова анализирует педагогический смысл данного понятия и отмечает, что за ним скрывается особая реальность, которая проявляется в индивидуальных характеристиках профессионального образа мира учителей, структуре их ценностей, мотивационной готовности к включению в инновационную деятельность, типологических особенностях профессионально-педагогических установок. Ментальность, по мнению этого автора, выражается в виде различной степени осознанности профессиональных установок как готовности реализовать имеющиеся знания, умения и навыки. При этом установки могут иметь как позитивный (например, обеспечивая устойчивость и направленность педагогической деятельности), так и негативный смысл – в виде профессиональных деформаций.

В.А. Сонин говорит о наличии профессионального менталитета учителя как системного социально-психологического образования, детерминирующего направленность личности на педагогическую деятельность, которая отвечает перспективным задачам общества.

По мнению В.Е. Ключко, определяющими факторами профессиональной ментальности выступают уровень системности мышления, познавательная активность человека, которые способствуют созданию собственного мира как «открытого пространства жизни» [11]. Только в таком случае результатом образования является становящийся образ: образ человека образующегося. Иными словами, человек – сам себя образующий сегодня, сейчас, в данное мгновение. Как утверждает Ю.В. Сенько, образование всегда настоящего времени и в настоящем времени, хотя основано на прошлом и устремлено в будущее [21], и ключевым условием такого образования служит его гуманитаризация. Автор убежден, что образование – это всегда самообразование, т.е. в каждом конкретном случае для образующегося (самого себя

образующего) индивида – возможность раскрытия его сущностных человеческих сил. И эта возможность реализуется человеком прежде всего в поисках смысла. В этой связи уместно привести высказывание В. Франкла, который, определяя смысл жизни, пишет: «Лишь в той мере, в какой мы выполняем задачи и требования, осуществляем смысл и реализуем ценности, мы осуществляем и реализуем также самих себя» [24], при этом роль смысла выполняют ценности – смысловые универсалии, обобщающие опыт человечества.

### Вопросы для самопроверки

1. Охарактеризуйте понятие «взаимодействие», выделите его составляющие.
2. Каким образом влияют на модели психолого-педагогического взаимодействия парадигмальные установки в образовании?
3. На основании каких внутренних и внешних показателей учитель может сделать вывод об эффективности взаимодействия с учащимся?
4. Используя тексты художественных произведений, подберите примеры, иллюстрирующие разные модели взаимодействия.
5. Верно ли предположение, что тип педагогического взаимодействия учителя влияет на его взаимоотношения с другими участниками образовательного процесса?
6. Какова общая характеристика и специфика педагогического общения?

### Список литературы к главе 1

1. Батракова С.Н. Проблема самосознания учителя как «человека культуры» // Мир психологии. – 2002. – № 2. – С. 148-158.
2. Бодалев А.А. Психология личности. – М.: Изд-во МГУ, 1988. – 187с.
3. Буюкас Т.М., Зевина О.Г. Опыт утверждения общечеловеческих ценностей – культурных символов - в индивидуальном сознании // Вопросы психологии. – 1997. - № 5.- С. 44-55.
4. Вахромов Е.Е. Концепция самоактуализации в решении задач федеральной целевой программы развития образования на 2006-10 гг. // Психологические проблемы смысла жизни и акме: Материалы XI симпозиума / Под ред. Г.А. Вайзер, Е.Е. Вахромова. – 2006. – С. 65-68.
5. Вяткин Б.А. Метаиндивидуальность и ее проявление у учителей начальных классов // Вопросы психологии. – 2001. – №3. - С.70-78
6. Громкова М.Т. Педагогическое мастерство преподавателя: модели взаимодействия // Магистр. – 1996. - № 1.

7. Гусельцева М.С. Образование и общество: духовно-гуманистическая парадигма // Журнал прикладной психологии. – 2003. - № 1. – С. 16-25.
8. Зеленская О.В. Особенности индивидуальности педагогов с разным стилем педагогического общения на разных этапах профессиональной самореализации // Вестник Пермского государственного педагогического ун-та. Серия 1. Психология. - 2004. - № 1-2. - С. 45 - 54.
9. Ильин Е.П. Психология для педагогов. – СПб.: Питер, 2012. – 640 с.
10. Карикаш В.И. Индивидуально-психологические особенности общения учителя со старшеклассниками: дис. ... канд. псих. наук.:190007, Киев, 1986. – 164 с.
11. Ключко В.Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в транспективный анализ). - Томск: Изд-во Томского государственного университета, 2005. - 174 с.
12. Колесникова И.А. Педагогическая реальность:опыт межпарадигмальной рефлексии. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001. – 288 с.
13. Котова И.Б., Шиянов Е.Н. Педагогическое взаимодействие. – Ростов н/Д, 1997. – 110 с.
14. Кульневич С.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания / <http://uchebbauchenyh.narod.ru/books/prog/4.htm>
15. Леонтьев А.А. Педагогическое общение. – М.: Знание, 1979. – 509с.
16. Москвич Ю.Н. Новая миссия школьного образования России в условиях формирования инновационной экономики // Психологическая наука и практика образования: современная тенденция: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции; Краснояр. гос. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2007. – С. 5-8.
17. Мясищев В.Н. Психологические отношения / Под ред. А.А. Бодалева. – М., 1995. – 400 с.
18. Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений. – Киев: Лыбидь, 1990, 192 с.
19. Полозова Т.А. Акмеологическая направленность образования – предпосылка и условие становления нового российского общества // Мир психологии. – 2006. - № 1. – С. 202-216.
20. Психологические особенности ориентации педагогов на личностную модель взаимодействия с детьми / Под ред. В.Г. Маралова. – М.: Академический проект: Парадигма, 2005. – 288 с.

21. Сенько Ю. В. Образование: обращенность в будущее // Alma mater. Вестник высшей школы. – 2006. - № 3. – С. 3-10.
22. Соловьев А.А. Образование в контексте смены типов научной рациональности: дис. ... канд. филос. наук.: 090011, Волгоград, 2009. – 155 с.
23. Старостин А. М. Образование в современном мире: философия и методология конструирования новых культурно-образовательных систем // Актуальные проблемы философии социально-гуманитарных наук. Ростов н/Д: Изд-во СКНЦ ВШ ЮФУ АПСН, 2008. – С. 250-259.
24. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
25. Шаршов И.А. Ведущие тенденции и принципы взаимодействия субъектов образовательного процесса в вузе в условиях модернизации и повышения конкурентоспособности российского высшего образования // Вестник ТГУ. – 2013. - №11. – С. 74-84.
26. Шустова И.Ю. Ситуативная педагогика – работа педагога с «живой ситуацией» взаимодействия с детьми // Проблемы современного образования. – 2014. - №1. – С.118-128.

## ГЛАВА 2. СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В УСЛОВИЯХ ДОУ

### 2.1. Психологическая диагностика дошкольника

Проведение психологической диагностики традиционно разделяется на несколько этапов: сбор предварительной информации о ребенке (анамнез), подбор методик, их проведение и формулировка соответствующих рекомендаций.

Под анамнезом понимается история индивидуального психического развития ребенка. Это не история болезни, а история смены социальной ситуации развития, его ведущей деятельности и появления новообразования в познавательной, эмоционально-личностной и мотивационно-потребностной сферах.

Амнестический опросник (анкета) обычно заполняется мамой ребенка. Заполнение опросника помогает родителям понять, что эта процедура общая для родителей всех воспитанников детского сада, что это штатная ситуация первичного сбора данных о ребенке. Это позволяет снизить потенциальную тревожность родителей, помогает наладить рабочий контакт, дает повод задать уточняющие вопросы о ребенке и его семье. Изучая материал анкеты, психолог выделяет для себя те факторы, которые могли повлиять на развитие ребенка (органическая травма, изменение состава семьи, стиль воспитания т.п.).

Анамнестический опросник строится на основе возрастного принципа (за исключением трех первых разделов, включающих сведения общего характера). Ниже перечислены его основные разделы.

*1. Анкетные данные ребенка и основные сведения о семье.* Дата рождения и точный возраст на момент обследования ребенка. Полный состав семьи с указанием возраста, образования и характера работы всех членов семьи, а также родственников или других лиц, реально участвующих в воспитании ребенка. Изменения в составе семьи с момента рождения ребенка. Общие сведения о жилищных, материальных и бытовых условиях жизни семьи.

*2. Особенности перинатального периода развития ребенка.* Общие сведения об условиях развития до и после рождения. Наличие факторов риска в состоянии здоровья матери и ребенка.

*3. Состояние здоровья ребенка к моменту обследования и перенесенные заболевания.* Наличие травм и операций, хронических или частых заболеваний. Случаи госпитализации. Постановка на учет у психоневролога или других специалистов. Особенности сна и питания с момента рождения.

*4. Где и с кем воспитывается ребенок, начиная с рождения?*

5. Развитие в младенчестве и раннем возрасте (до трех лет включительно). Особенности развития моторики. Сроки появления основных сенсомоторных реакций: когда начал сидеть, стоять, ходить и др. Общий эмоциональный тон. Развитие речи: сроки появления первых слов, фраз, активность речевого общения. Активность в освоении окружающего мира, любопытство. Отношение к близким и незнакомым взрослым. Когда и как приучали к опрятности? Проявление самостоятельности, настойчивости. Какие трудности наблюдались в поведении ребенка? Любимые занятия и игры.

6. Развитие ребенка в дошкольном возрасте. Любимые занятия. В какие игры и с кем любит играть? Любит ли рисовать, с какого возраста, что? Любит ли слушать сказки? Умеет ли читать? Какая рука является ведущей? Типичные конфликты, их частота. Наказания и поощрения со стороны взрослых. Актуальные запреты. Проявляет ли инициативу, в чем? Отмечаются ли страхи или какие-либо другие нежелательные проявления?

7. Что еще, с точки зрения родителей, важно отметить в истории жизни ребенка?

Приведенный перечень вопросов для составления истории развития ребенка не более чем схема, отдельные пункты которой подлежат существенной конкретизации в зависимости от ряда условий: характера жалоб родителей, индивидуальных особенностей обстановки.

Собранные банные позволяют сформировать первичные гипотезы и подобрать соответствующие методики для их проверки. Но несмотря на разнообразие методик и методических приемов, они зачастую не позволяют увидеть общую картину развития ребенка. Преимущество психолога, работающего в детском саду, в сравнении с детским психологом, встречающимся с ребенком во время консультаций, заключается в том, что первый может наблюдать его в естественной ситуации, во всем разнообразии его реакций и отношений. Но профессиональное наблюдение предполагает не просто присутствие, а структурированное действие, когда заранее заданы основные критерии, с которыми соотносится поведение ребенка. Схема наблюдения может варьироваться в зависимости от задачи, стоящей перед психологом. Ниже приведена примерная схема наблюдения за ребенком.

1. *Внешний вид.* Отмечается телосложение ребенка: акселерация, астенизация, полнота. Характеристика крупной моторики ребенка: особенности координации и равновесия, наличие напряжения. Осанка. Особенности мимики ребенка: ее подвижность, соответствие ситуации. Если у ребенка есть физические недостатки, нужно понять его эмоциональное отношение к ним. Опрятность, аккуратность ребенка дают представление об уровне развития навыков самообслуживания и степени внимания родителей к внешнему виду ребенка. При общей



характеристике внешнего вида в первую очередь отмечаются особенности ребенка.

2. *Организованность поведения.* Под организованностью поведения понимается то, насколько ребенок умеет подчинить свою активность плану или задаче. Импульсивное поведение — это признак незрелой саморегуляции, характерной для младшего и среднего дошкольного возраста. Повышение произвольности поведения ребенка — один из основных показателей его готовности к обучению в школе. Произвольность проявляется в следующем: слышит ли ребенок педагога, выполняет ли его указания, подчиняется ли правилам, как организует свое пространство (начиная от игрового и заканчивая пространством листа бумаги, на котором рисует). Одни дети превращают любое действие в хаос, демонстрируя неструктурированную активность, другие, наоборот, стараются управлять ситуацией и своим поведением в ней.

3. *Особенности нервной системы ребенка.* При взаимодействии с ребенком родители и педагоги должны учитывать, что характеристика нервной системы — врожденный факт. Сила нервной системы характеризуется способностью ребенка долго заниматься одним видом деятельности, прикладывая усилия, и высоким темпом деятельности. Астеничные дети обладают слабой нервной системой: после кратковременного напряжения они нуждаются в отдыхе. Резкое падение продуктивности ребенка может быть вызвано разными причинами: в одном случае это признак истощаемости нервной системы и ее слабости, а в другом — признак падения интереса к выполнению однотипных заданий у детей с сильной нервной системой. Важно понять, что сила и слабость нервной системы не являются абсолютными показателями, где «сила» означает «хорошо», а «слабость» — плохо. В психологии существует понятие индивидуального стиля деятельности, каждый из которых имеет свои преимущества и недостатки. И для выполнения разных видов деятельности (в том числе профессиональной) подходят люди с разным типом нервной системы.

4. *Особенности мотивации.* Понять мотивацию ребенка — значит понять, почему он совершает то или иное действие, что доставляет ему удовольствие, управляет его поведением. Нужно определить, какие виды мотивов представлены у ребенка (мотив общения, получения одобрения, избегания неудачи и т. п.); оценить характер мотивации: например, мотивы общения и игры соответствуют возрасту ребенка, в то время как мотив получения одобрения («А я хорошо сделал?», «Я правильно сделал?») указывает на некоторые трудности в развитии эмоционально-личностной сферы (негативный образ Я, низкая самооценка).

5. *Особенности эмоциональных проявлений ребенка.* В первую очередь оценивается общий эмоциональный фон, преобладающий у ребенка. Особенности эмоциональных проявлений оцениваются через

интенсивность эмоций, характер перехода от одного состояния к другому, эмоциональный спектр, наиболее часто демонстрируемый ребенком. Особое внимание уделяется таким эмоциям, как тревога, страх и агрессия (в каких ситуациях проявляются, что их вызывает, как ребенок выражает эмоции, что делает для подавления подобных эмоциональных переживаний).

6. *Особенности развития речи ребенка.* Один из ключевых показателей развития ребенка — его словарный запас. Как правило, чем больше слов знает ребенок и чем больше слов он употребляет в речи, тем выше его умственное развитие. При этом оценивается грамотность речи и особенности произношения. Дефекты произношения в дальнейшем могут стать причиной трудностей освоения письма. Особое внимание нужно уделить повторяющимся выражениям, заиканию и т.п. Для анализа уровня развития речи и его соответствия возрасту может быть использована схема.

*3-4 года:*

1. Фонетическая сторона речи. Ребенок может заниматься звукоподражательными упражнениями (кваква, пи-пи-пи, ду-ду-ду и т.п.), произнося громко гласные звуки. У него появляется особая чувствительность к звуковой стороне речи.

2. Грамматическая сторона речи. Активно употребляет грамматические формы. Различает единственное и множественное число предметов (посуда, одежда, игрушки). Правильно употребляет слова, обозначающие детенышей животных, выделяет признак предметов (форма, цвет, величина), согласовывает глагол во времени с существительным, понимает назначение предлогов, пользуется разной интонацией (вопросительной, повествовательной, побудительной).

3. Лексическая сторона речи. Отражает в речи сначала предметы ближайшего окружения, потом признаки предметов, затем животных, овощи, фрукты, растения и т.п.

4. Диалогическая речь. Ребенку свойственна диалогическая речь. Он в состоянии начать пересказ сказки («Курочка Ряба», «Репка», «Колобок»), а иногда с помощью вопросов взрослого и продолжить ее. Умеет рассматривать картинки игрушки, отвечает на вопросы. Способен поделиться увиденным и пережитым. Вычленяет индивидуальные обращения к нему. Показателем является инициативная речь.

*4-5 лет:*

1. Фонетическая сторона речи. В большинстве своем произносит четко все звуки родного языка. Восприимчив к ритмико-слоговой структуре слов. Легко подражает окружающим звукам и шумам в природе: ветру, воде, жукам, насосу и др. Может варьировать темп и интонационную выразительность, читая сказки и стихи. Различает слово, звук.

2. Грамматическая сторона речи. Творчески применяет усвоенное: упражняется в употреблении родительного падежа множественного числа существительных, глаголов повелительного наклонения. Словотворчество является нормой.

3. Лексическая сторона речи. Выделяет в предметах свойства, качество, детали, части и словесно их обозначает. Умеет подбирать к предмету соответствующие действия. Способен к элементарному обобщению предметов в родовые категории (мебель, посуда, одежда).

4. Диалогическая речь. Может отвечать на вопросы по содержанию литературных произведений, рассказывать по картинке, описывать особенности игрушки, передавать своими словами личные впечатления.

*5-6 лет:*

1. Фонетическая сторона речи. Способен произносить трудные звуки, речь отчетливая. Использует средства интонационной выразительности: грустно, весело, торжественно читает стихи, регулирует громкость голоса и темп речи при разных обстоятельствах, пользуется повествовательной, вопросительной и восклицательной интонациями. Может обнаружить в речи сверстников и взрослых ошибки в произношении.

2. Грамматическая сторона речи. Насыщает свою речь словами, обозначающими все части речи. Активен в словотворчестве, словоизменении и словообразовании, задает много поисковых вопросов. Способен устанавливать и отражать в речи причинно-следственные связи, обобщать, анализировать и систематизировать. Умеет согласовывать прилагательное с существительным в роде, числе, правильно использовать существительное единственного и множественного числа в родительном падеже, употреблять сложноподчиненные предложения. У ребенка появляется критическое отношение к своей речи.

3. Лексическая сторона речи. Свободно пользуется обобщающими словами, группируя предметы по родовым признакам. Развивается смысловая сторона речи ребенка (синонимы, антонимы, оттенки значений слов, выбор точных, подходящих выражений, употребление слов в разных значениях).

4. Диалогическая речь. Хорошо понимает прочитанное, отвечает на вопросы по содержанию и способен пересказать сказки, короткие рассказы. Использует синонимические выражения, способен участвовать в коллективном пересказе. Может рассказывать по картинке (серии картин) об игрушке (о нескольких игрушках) и о чем-то из личного опыта, передавая завязку, кульминацию и развязку. Способен выходить за рамки реального, вообразив предшествовавшие и последующие события. Может подметить в рассказе не только существенное, но и детали, частности.

*6-7 лет:*

1. Фонетическая сторона речи. Способен говорить внятно и четко.

2. Грамматическая сторона речи. Правильно изменяет и согласовывает слова в предложении, может образовывать трудные грамматические формы существительных, прилагательных, глаголов. Самостоятельно образует слова, подбирая однокоренные. Критически относится к ошибкам, стремится к точности и правильности. Использует в речи сложные (союзные и бессоюзные) предложения.

3. Лексическая сторона речи. Словарь насыщен обобщающими существительными, прилагательными. Ребенок обозначает свойства, названия действий и их качества. Использует активно синонимы и антонимы, в состоянии объяснить неизвестные значения знакомых многозначных слов, сочетать слова по смыслу. Осознанно употребляет родовые и видовые понятия.

4. Диалогическая речь. У ребенка хорошо развита диалогическая речь: отвечает на вопросы, подает реплики, задает вопросы. Свободно пользуется интонациями. Способен построить краткие сообщения. Умеет оформить монологическую речь грамматически правильно, последовательно и связно, точно и выразительно пересказывать и самостоятельно рассказывать, имея представление о композиции литературного произведения и языковых средствах художественной речи.

7. *Уровень освоения игровой деятельности.* Этот критерий выделен в отдельный пункт, так как игровая деятельность является ведущей в дошкольном возрасте. Она во многом определяет успешность взаимодействия ребенка со сверстниками и влияет на уровень познавательного развития. Основные параметры оценки представлены ниже.

*3 – 4 года:*

1. Характер игровых действий. Отдельные игровые действия, носящие условный характер.

2. Выполнение роли. Роль осуществляется фактически, но не называется.

3. Развитие сюжета в воображаемой ситуации. Сюжет — цепочка из двух действий; воображаемую ситуацию удерживает взрослый.

*4 – 5 лет:*

1. Характер игровых действий. Взаимосвязанные игровые действия, имеющие четкий ролевой характер.

2. Выполнение роли. Роль называется: дети могут по ходу игры менять роль.

3. Развитие сюжета в воображаемой ситуации. Цепочка из 3-4 взаимосвязанных действий; дети самостоятельно удерживают воображаемую ситуацию.

*5 – 6 лет:*

1. Характер игровых действий. Переход к ролевым действиям, отображающим социальные функции людей.

2. Выполнение роли. Роли распределяются до начала игры; дети придерживаются своей роли на протяжении всей игры.

3. Развитие сюжета в воображаемой ситуации. Цепочка игровых действий, объединенных одним сюжетом, соответствующим реальной логике действий взрослых.

*6 – 7 лет:*

1. Характер игровых действий. Отображение в игровых действиях отношений между людьми (подчинение, сотрудничество); техника игровых действий условна.

2. Выполнение роли. Не только роли, но и замысел игры проговаривается детьми до ее начала.

3. Развитие сюжета в воображаемой ситуации. Сюжет держится на воображаемой ситуации; действия разнообразны и соответствуют реальным отношениям между людьми.

Психолог не всегда имеет возможность наблюдать за всеми воспитанниками детского сада. Неоценимую помощь в получении этих сведений может оказать педагог, на конкретных примерах раскрывая те или иные особенности поведения ребенка.

Конечно, результаты наблюдения должны дополняться проведением стандартизированных методик. Но перед тем как перейти к описанию собственно схемы проведения диагностического обследования, остановимся на некоторых общих правилах взаимодействия ребенка и психолога. В тестовом подходе при проведении диагностики особое внимание уделяется тем факторам, которые могут исказить полученные данные. Укажем на некоторые из них.

Во-первых, при проведении обследования нужно учитывать эмоциональное состояние ребенка: если он подавлен или, наоборот, чрезмерно возбужден, скорее всего, физически находясь рядом, он переживает иную ситуацию, что мешает ему «включиться» в обследование. Для того чтобы убедиться в том, что подобный эмоциональный фон ситуативен (а не характерен в целом для поведения данного дошкольника), следует расспросить ребенка о предшествующих занятиях, а также поговорить со взрослыми, с которыми дошкольник проводит много времени (родители, педагоги и др.). Не нужно рассчитывать на то, что дошкольник воспримет диагностическое обследование с большой радостью, ребенка необходимо заинтересовать. Для этого лучше всего сначала некоторое время поиграть с ним, чтобы он привык и к новому помещению, и к новому человеку.

Во-вторых, следует помнить о том, что нервная система дошкольников еще не сформирована, а потому переживать длительные нагрузки они не в состоянии. Максимальная продолжительность

занятия с ребенком 6—7 лет — 40 минут. В ходе обследования необходимо понимать, что цель диагностики не проведение максимального количества методик в сжатые сроки, а получение достоверных результатов, на основе которых строится картина психического развития ребенка. Поэтому если дошкольник через некоторое время начинает неохотно выполнять методики или проявляет чрезмерную двигательную активность (неспособность ребенка контролировать свою деятельность служит одним из признаков общей усталости), то лучше продолжить обследование в другой раз. Нужно заметить, что в настоящее время дошкольные учреждения посещает большое количество астеничных детей, которые в силу особенностей развития нервной системы физически неспособны к длительной концентрации. Для них даже в 6—7 лет предельная продолжительность занятия составляет 20—30 минут.

В-третьих, при проведении обследования сначала рекомендуется предлагать ребенку достаточно простые методики, которые вызывали бы у него ощущение успеха (например, «Нарисуй человека» (Ф. Гудинаф — Д. Харрис), «Дорисовывание фигур» (О.М. Дьяченко)), а затем переходить к методикам более сложным. Каждая встреча психолога с ребенком должна заканчиваться таким образом, чтобы дошкольник испытывал положительные эмоции, в противном случае в следующий раз наладить с ним контакт будет сложнее. В конце встречи нужно поблагодарить дошкольника, поиграть с ним или предложить иное занятие, которое будет ему приятно. Кроме того, нужно помнить об общей логике построения обследования: сначала проводятся методики, предназначенные для диагностики познавательной и мотивационно-потребностной сфер, и лишь в конце встречи, когда установлен эмоциональный контакт с дошкольником, предлагается методика, предназначенная для диагностики эмоционально-личностной сферы.

После обработки данных и получения результатов диагностического обследования необходимо информировать об этом родителей ребенка или педагогов, работающих с ним. При этом нужно помнить о том, что у каждого дошкольника есть сильные и слабые стороны. Полученные результаты говорят не только о проблемах, которые могут быть у ребенка, но и о тех его достижениях, отталкиваясь от которых можно преодолеть большинство трудностей. Кроме того, нельзя забывать о том, что проведенная диагностика дает примерную картину психического развития дошкольника и может выступить в качестве основания для дополнительного исследования. Ни в коем случае она не должна восприниматься как достаточное условие для вынесения решения по поводу развития ребенка.

## **Схема проведения диагностического обследования детей 3—5 лет**

В отечественной психологии при анализе развития ребенка на каждом возрастном этапе учитывается социальная ситуация развития, ведущая деятельность и те новообразования, которые характеризуют его психику к концу того или иного периода. Анализ ведущей деятельности представляет собой отдельное исследование, включающее детальное изучение всех ее компонентов (уровня развития игровых действий, специфики ролей, занимаемых ребенком, устойчивости игровых объединений, в которых он предпочитает находиться, и т.д.). Остановимся на изучении внутренних условий, которые позволяют выполнять эту деятельность, а именно на исследовании уровня развития познавательной, мотивационно-потребностной, эмоционально-личностной и социальной сфер. Нормативные показатели по каждой из методик фактически отражают наличие или отсутствие тех или иных новообразований по каждой из сфер.

*Познавательная сфера* отвечает за реализацию позиции, особенно характерной для дошкольного возраста, которую можно обозначить с помощью вопроса «Что это такое?». Его особенно часто задают дети. Для того чтобы ответить на него, ребенок использует такие процессы, как мышление, восприятие, память, внимание, воображение.

*Мышление* — это процесс решения той или иной задачи, который связан с познанием скрытых свойств и отношений. У детей в возрасте 3—5 лет доминирует наглядно-образное мышление. Для диагностики его развития используется методика «Нарисуй человека» (Ф. Гудинаф — Д. Харрис).

*Восприятие* — это процесс построения образа объекта при непосредственном контакте с объектом. Для диагностики успешности развития этого процесса у детей четвертого года жизни рекомендуется использовать следующие методики: «Коробка форм», «Мисочки», «Пирамидка», «Разрезные картинки», «Конструирование по образцу». Методики направлены на изучение у детей представлений о внешних свойствах предметов (форме, цвете, величине, положении в пространстве), а также доступных дошкольникам действий восприятия.

*Память* — это процесс сохранения и воспроизведения полученных ранее впечатлений (или информации). В дошкольном возрасте она носит в основном непосредственный характер, поэтому для детей 3—5 лет используется методика «Десять слов» (А. Р. Лурия).

*Воображение* — это процесс построения нового образа и отнесения его к другой реальности. Для его анализа используется методика «Дорисовывание фигур» (О. М. Дьяченко), которая позволяет рассмотреть следующие показатели развития воображения: гибкость — способность

применять разнообразные стратегии при решении проблем (то есть сколько разных образов может создать ребенок); оригинальность — способность продуцировать необычные, нестандартные идеи (другими словами, это показатель, отражающий способность ребенка использовать такие действия воображения, как опредмечивание и включение); разработанность — уровень детализации образа. Говоря о разработанности образа, необходимо учитывать не просто количество деталей, но и их отнесенность к «реальности образа», функциональность. Поэтому, если ребенок нарисовал большое количество элементов, но не может объяснить их значение, нельзя говорить о высокой разработанности образа. Также для изучения этого показателя развития воображения используется методика «Детский апперцептивный тест» (Л. Беллак, С. Беллак).

Если говорить о диагностике мотивационно-потребностной сферы, то при ее анализе нас будут интересовать актуализированные у ребенка мотивы и их характер. С этой целью используется методика «Три желания» (А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых).

При анализе эмоционально-личностной сферы основными показателями для нас будут личностные особенности ребенка и представления о значимых социальных сферах (о семье и о детском саду). Самооценка ребенка в узком смысле определяется как аффективная (эмоциональная) оценка образа Я. С этой целью используются методики «Рисунок человека» (К. Махвер), «Рисунок несуществующего животного», «Рисунок семьи», «Рисунок человека», «Детский апперцептивный тест» (Л. Беллак, С. Беллак), «Методика диагностики эмоционального благополучия» (Т. С. Воробьева).

Наличие большого количества методик, предназначенных для диагностики эмоционально-личностной сферы, объясняется тем обстоятельством, что ее непосредственное изучение затруднено. Поэтому для получения относительно достоверных данных необходимо сопоставить их результаты с результатами других заданий. Подробнее остановимся на методике «Детский апперцептивный тест» (Л. Беллак, С. Беллак) и «Методике диагностики эмоционального благополучия» Т. С. Воробьева).

### ***Схема проведения диагностического обследования детей 5—7 лет***

В ходе анализа познавательной сферы ребенка 5—7 лет изучаются такие процессы, как мышление, восприятие, память, внимание, воображение.

В этом возрасте продолжает развиваться наглядно-образное мышление (как доминирующее), но при этом происходит переход к словесно-логическому мышлению. Для диагностики развития наглядно-



образного мышления применяется методика «Нарисуй человека» (Ф. Гудинаф — Д. Харрис). Для диагностики развития словесно-логического мышления используется методика «Пиктограмма» (А.Р. Лурия), с помощью которой изучается такой показатель, как преобладание конкретных или абстрактных образов при построении ассоциаций. Также используется методика «Схематизация» (Р.И. Бардина), которая позволяет оценить умение ребенка ориентироваться на ключевые признаки. Для анализа уровня развития интеллекта (являющегося инструментом как наглядно-образного, так и словесно-логического мышления), который отражает общее развитие мышления дошкольника, используется методика «Цветные прогрессивные матрицы» (Дж. Равен).

Анализ *восприятия* строится на основе изучения успешности решения ребенком перцептивных задач, связанных с действием моделирования. Поэтому для анализа этого процесса используется методика «Перцептивное моделирование» (В.В. Холмовская).

В ходе исследования *памяти* применяются методики, направленные на изучение как непосредственной, так и опосредствованной памяти. Для проверки непосредственной памяти используется методика «Десять слов» (А. Р. Лурия), а для диагностики опосредствованной памяти — методика «Пиктограмма» (А.Р. Лурия).

*Внимание* — это способность психики сосредотачиваться на предмете деятельности. Она включает в себя такие показатели, как: 1) распределение внимания (способность одновременно удерживать несколько целей); 2) переключение внимания (способность быстро менять цели, то есть переходить от выполнения одной задачи к другой); 3) устойчивость внимания (способность концентрироваться на выполнении деятельности).

Для анализа распределения внимания используется методика «Пиктограмма» (А. Р. Лурия); для изучения переключения внимания применяется методика «Шифровка» (Д. Векслер), для исследования устойчивости внимания — методики «Пиктограмма» и «Шифровка».

При изучении *воображения* в качестве базовой используется методика «Дорисовывание фигур» (О.М. Дьяченко). Показатель гибкости анализируется с помощью методик «Дорисовывание фигур» и «Пиктограмма» (А.Р. Лурия); показатель оригинальности — с помощью методик «Дорисовывание фигур» и «Рисунок несуществующего животного»; показатель разработанности — с помощью методик «Дорисовывание фигур», «Пиктограмма», «Рисунок несуществующего животного», «Детский апперцептивный тест» (Л. Белак, С. Белак).

Анализ мотивационно-потребностной сферы сосредоточен на изучении формирования социального мотива, являющегося одним из критериев готовности ребенка к школе. С этой целью используется методика «Три желания» (А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых).

При анализе эмоционально-личностной сферы основными показателями для нас будут самооценка ребенка и его личностные особенности. Для анализа самооценки в первую очередь используется «Методика диагностики самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн), а также методики «Рисунок человека» (К. Махвер), «Рисунок несуществующего животного», «Цветовой тест отношений» (А. Эткинд). Для исследования личностных особенностей ребенка используются такие проективные методики, как «Рисунок семьи», «Рисунок человека», «Рисунок несуществующего животного», а также методики «Пиктограмма» (А.Р. Лурия), «Детский апперцептивный тест» (Л. Белак, С. Белак).

Не менее важным показателем успешности развития дошкольника служит гармоничность его социальной сферы, проявляющейся прежде всего в характере общения со сверстниками в группе детского сада. Для изучения этой сферы используются такие методики, как «Два дома» (И. Вандвик, П. Экблад), «Цветовой тест отношений» (А. Эткинд), «Секрет» (Т.А. Репина), «Оценочная методика» (Т. А. Репина).

На основании полученных по данным методикам результатов можно составить общую картину о психическом развитии дошкольника.

## **2.2. Адаптации детей к дошкольному учреждению**

В ситуациях, когда возникает противоречие между нашими возможностями и требованиями среды, происходит адаптация.

В ходе комплексного исследования, проведенного учеными в разных странах, было выделено три фазы адаптационного процесса:

*Острая фаза, или период дезадаптации.* Она сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц).

*Подострая фаза, или собственно адаптация.* Характеризуется адекватным поведением ребенка, т. е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится три - пять месяцев).

*Фаза компенсации, или период адаптированности.* Характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития, дети начинают ориентироваться и вести себя спокойнее.

Кроме того, различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

*легкая адаптация:* к 20-му дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес без изменений;

*адаптация средней тяжести:* поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в детском учреждении. Нервно-психическое развитие несколько замедляется (замедление речевой активности). Заболеваемость до двух раз сроком не более 10-ти дней, без осложнений, вес не изменился или несколько снизился;

*тяжелая адаптация:* характеризуется, во-первых, значительной длительностью (от двух до шести месяцев и больше) и тяжестью всех проявлений. Исследования показали, что этот вид адаптации может протекать в двух вариантах, каждый из которых имеет свои признаки:

#### *1-й вариант*

Поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в детском учреждении. Нервно-психическое развитие отстает от исходного на 1 -2 квартала. Респираторные заболевания - более трех раз сроком более 10-ти дней. Ребенок не растет и не прибавляет в весе в течение 1-2 кварталов.

#### *2-й вариант*

Дети старше трех лет, частоболеющие, из семей с гиперопекой со стороны взрослых, заласканные, занимающие центральное место в семье. Поведенческие реакции нормализуются к 3-4-му месяцу пребывания в детском учреждении.

Адаптация – это не только процесс привыкания ребенка к дошкольному учреждению на первых порах, но и выработка умений и навыков в повседневной жизни.

#### *Особенности адаптационного периода*

Длительность периода адаптации зависит от многих причин:

от особенностей высшей нервной деятельности и возраста ребенка;

от наличия или отсутствия предшествующей тренировки его нервной системы;

от состояния здоровья;

от резкого контраста между обстановкой, в которой ребенок привык находиться дома, и той, в которой находится в дошкольном учреждении;

от разницы в методах воспитания.

Трудности адаптации возникают в тех случаях, когда ребенок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам, желаниям. Невыполнение основных педагогических правил при воспитании детей приводит к нарушениям интеллектуального, физического развития ребенка, возникновению отрицательных форм поведения.

*Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными поведенческими реакциями:*

*Упрямство (причины):*

перевозбуждение нервной системы ребенка сильными впечатлениями, переутомлением, переживанием;

стремление к самостоятельности и независимости, неумелые попытки проявить свою волю;

привычная форма поведения избалованного ребенка;

своеобразная форма протеста против грубого и необоснованного подавления взрослыми его самостоятельности и инициативы.

*Грубость, дерзость, неуважительное отношение к взрослым (причины):*

отсутствие уважения взрослых к ребенку;

реакция на несправедливое, грубое обвинение ребенка во лжи, лени, в неблагоприятном поступке;

недостаточное развитие воли, неумение владеть собой;

утомление от однообразной деятельности.

*Лживость (причины):*

болезнь, страх наказания;

желание привлечь к себе внимание, хвастливость.

*Лень (причины):*

неразумная воспитательная тактика родителей, стремление уберечь ребенка от лишнего трудового усилия. (Бывает также, что у родителей нет терпения подождать, пока ребенок выполнит их просьбу, и они все делают за него);

воспитатель не поощряет усилий и стараний ребенка, а только критикует его недостатки.

Безусловно, в проведении любого процесса главная роль принадлежит воспитателю. Создавая у ребенка положительное отношение ко всем процессам, развивая различные умения, соответствующие возрастным возможностям, формируя потребность в общении со взрослыми и детьми, он обеспечивает решение воспитательно-образовательных задач уже в период привыкания ребенка к новым условиям и тем самым ускоряет и облегчает протекание адаптационного процесса.

### ***Диагностика адаптации в ДОУ***

Диагностика адаптации детей к ДОУ осуществляется посредством ежедневного наблюдения в течение 2-3 месяцев.

Данная работа проводится в три этапа:

1. Первичная диагностика проходит по трем направлениям:

- характеристика родителями состояния своих детей в семье (родителям предлагается анкета);
- оценка воспитателями состояния детей в период адаптации к условиям детского сада (воспитатель составляет бланк наблюдений);
- оценка психоэмоционального состояния детей (индивидуальный лист адаптации).

По результатам проведенного анкетирования родителей воспитатель обозначает для себя семьи воспитанников с повышенной тревожностью. В дальнейшем данные анкетирования позволяют грамотно построить профилактическую и консультативную работу с родителями. Основная задача здесь не просто проинформировать родителей об особенностях протекания периода адаптации у их ребенка, но и дать рекомендации, как общаться с ним в этот период.

2. Второй этап включает в себя психопрофилактическую и коррекционно-развивающую работу, направленную на снятие проблем, возникающих в начальном периоде адаптации детей к условиям образовательного учреждения.

3. На третьем этапе проходит контрольная диагностика (повторная) - по окончании периода адаптации и повторное анкетирование родителей.

На основании первичной диагностики составляется заключение, в котором дается предварительная оценка адаптационного периода каждого ребенка. По итогам заключения и по наблюдениям воспитателей определяется круг детей, нуждающихся в помощи при прохождении адаптации.

### ***Меры, облегчающие адаптацию детей в ДОУ***

Успешная адаптация ребенка к условиям детского сада во многом зависит от взаимных установок семьи и детского сада. Наиболее оптимально они складываются, если обе стороны осознают необходимость целенаправленного воздействия на ребенка и доверяют друг другу. Важно, чтобы родители были уверены в хорошем отношении педагога к ребенку, чувствовали компетентность педагога в вопросах воспитания, но главное – ценили его личностные качества (заботливость, внимание к людям, доброту).

В условиях воспитания детей раннего возраста в ДОУ индивидуальный подход к ребенку обуславливается, с одной стороны, знанием психических и физических его особенностей, а с другой – учетом его эмоционального настроения в данное время, состояния здоровья.

Первоочередным является сбор сведений о ребенке, семье. Для этого родителям предлагаются анкеты, где они, отвечая на предложенные вопросы, дают исчерпывающую характеристику своему

ребенку. В свою очередь сотрудники ДООУ анализируют данные материалы, делают выводы об особенностях поведения ребенка, сформированности его навыков, об интересах и т.п. Это помогает воспитателям правильно общаться с детьми в адаптационный период, помочь детям легче привыкнуть к новым для них условиям. Для оптимизации процесса успешной адаптации к условиям дошкольного учреждения также необходимо провести работу с семьей: дать квалификационные рекомендации по подготовке ребенка к условиям общественного воспитания (соблюдение режима дня в семье, сформированности необходимых культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания, умение ребенка вступать в общение со взрослыми и детьми). Воспитатели знакомят родителей с картами нервно-психического развития детей, объясняя, что должен уметь ребенок этого возраста. Необходимо, чтобы воспитатель проявлял радость и заботу при приходе ребенка в группу. Важно обеспечить стабильность состава воспитателей на период приема и на весь период пребывания детей в ДООУ. В период адаптации и после него категорически запрещается переводы детей в другие группы. Важно помнить о том, что ребенок должен получать удовольствие от общения со взрослыми и сверстниками.

Готовить ребёнка к посещению ДООУ родителям необходимо заранее (не менее чем за год до поступления). Подготовительные мероприятия предусматривают:

- комплексное медико-психолого-логопедическое обследование;

- проведение лабораторных исследований (анализы крови и мочи, УЗИ органов брюшной полости и почек, ЭКГ);

- при необходимости – дополнительное обследование (эхоэнцефалография, исследование иммунного статуса, микробиоценоз кишечника, анализ кала и т.д.)

Также целесообразно рекомендовать родителям проводить следующий перечень мероприятий, которые были ещё в период подготовки детей к поступлению в ДООУ и продолжать в течение периода адаптации. Мероприятия, направленные на уменьшение контакта с возбудителями инфекционных заболеваний:

- обеспечить достаточное время пребывания детей на свежем воздухе;

- сократить время пребывания детей в ДООУ;

- готовить полоскание или делать детям орошение зева 2 - 3 раза в день тёплой кипячёной, слегка подсоленной водой, настоями трав с бактерицидными и противовоспалительными свойствами;

- делать частую влажную уборку помещений.

Мероприятия, оказывающие антистрессовое, седативное воздействие:

проводить ежедневные водные процедуры (температура воды 36-37° С);

использовать настои трав (ромашки, мяты, валерианы и т.д.) во время водных процедур;

делать детям общий расслабляющий массаж;

поддерживать спокойную доброжелательную обстановку в семье;

исключить насильственное кормление, принуждение, травмирующие процедуры;

проводить фитотерапию с использованием трав, обладающих седативными свойствами.

Мероприятия, направленные на повышение резистентности:

делать детям точечный массаж по методике Уманской;

готовить фиточаи с иммуностимулирующими свойствами;

проводить витаминотерапию;

обеспечить приём курсов пробиотиков и пребиотиков;

проводить комплексную метаболическую коррекцию в сочетании с антиоксидантами в период подготовки детей к поступлению в ДОУ и адаптации к нему.

### **2.3. Готовность к школьному обучению**

Готовность к школьному обучению — это определенный уровень психического развития ребенка, при котором систематическое школьное обучение не приводит к ухудшению состояния здоровья, срывам социально-психологической адаптации и снижению успешности обучения.

От готовности ребенка к школе зависит успешность и эффективность обучения.

*Готовность к школе — это характеристика интегральная, включающая:*

*1) определенный уровень состояния здоровья и физического развития;*

*2) личностное развитие (самосознание, самооценка, мотивация);*

*3) интеллектуальное и речевое развитие;*

*4) развитие моторных функций и зрительного восприятия;*

*5) зрительно-моторных и слухо-моторных координаций и др.*

Для определения уровня готовности к школе используются методики, оценивающие уровень развития комплекса познавательных функций, психологического развития, состояния здоровья и функционального развития.

Готовность к обучению не является абсолютным показателем, не имеет нормативных критериев и зависит от требований школы, объема и

интенсивности учебной нагрузки, условий, направленности и дифференцированности обучения и других условий.

Диагностика готовности ребенка к обучению в школе включает в себя нейропсихологическую диагностику, посредством которой определяется уровень актуального развития высших психических функций (ВПФ). Анализ выявленных особенностей позволяет определить степень готовности ребенка к школьному обучению. В ходе беседы с родителем по результатам диагностики специалисты нейропсихологии, детские психологи и логопеды дают рекомендации по повышению эффективности обучения, выбору направленности школы (класса), могут прогнозировать возможные трудности в обучении. В случае необходимости ребенку будут предложены развивающие или коррекционные занятия по индивидуальной программе, которые помогут ему успешно учиться.

*1. Интеллектуальная готовность* предполагает наличие у ребенка кругозора, запаса конкретных знаний. Ребенок должен владеть планомерным и расчлененным восприятием, элементами теоретического отношения к изучаемому материалу, обобщенными формами мышления и основными логическими операциями, смысловым запоминанием. Интеллектуальная готовность также предполагает формирование у ребенка начальных умений в области учебной деятельности, в частности умения выделить учебную задачу и превратить ее в самостоятельную цель деятельности. В отечественной психологии при изучении интеллектуального компонента психологической готовности к школе акцент делается не на сумму усвоенных ребенком знаний, а на уровень развития интеллектуальных процессов. То есть ребенок должен уметь выделять существенное в явлениях окружающей действительности, уметь сравнивать их, видеть сходное и отличное; он должен научиться рассуждать, находить причины явлений, делать выводы.

Интеллектуальная готовность к школьному обучению связана с развитием мыслительных процессов. От решения задач, требующих установление связей и отношений между предметами и явлениями с помощью внешних ориентировочных действий, дети переходят к решению их в уме с помощью элементарных мыслительных действий, используя образы. Иными словами, на основе наглядно-действенной формы мышления начинает складываться наглядно-образная форма мышления. Вместе с тем дети становятся способны к первым обобщениям, основанным на опыте их первой практической предметной деятельности и закрепляющимся в слове. Ребенку в этом возрасте приходится разрешать все более сложные и разнообразные задачи, требующие выделения и использования связей и отношений между предметами, явлениями, действиями. В игре, рисовании,



конструировании, при выполнении учебных и трудовых заданий он не просто использует заученные действия, но постоянно видоизменяет их, получая новые результаты.

Развивающееся мышление дает детям возможность предусматривать заранее результаты своих действий, планировать их.

По мере развития любознательности, познавательных процессов мышление все шире используется детьми для освоения окружающего мира, которое выходит за рамки задач, выдвигаемой их собственной практической деятельностью.

Ребенок начинает ставить перед собой познавательные задачи, ищет объяснения замеченным явлениям. Он прибегает к своего рода экспериментам для выяснения интересующих его вопросов, наблюдает явления, рассуждает и делает выводы.

В дошкольном возрасте внимание носит произвольный характер. Переломный момент в развитии внимания связан с тем, что дети впервые начинают сознательно управлять своим вниманием, направляя и удерживая его на определенных предметах. Для этой цели старший дошкольник пользуется определенными способами, которые он перенимает у взрослых. Таким образом, возможности этой новой формы внимания – произвольного внимания – к 6-7 годам уже достаточно велики.

Подобные возрастные закономерности отмечаются и в процессе развития памяти. Перед ребенком может быть поставлена цель, направленная на запоминание материала. Он начинает использовать приемы, направленные на повышение эффективности запоминания: повторение, смысловое и ассоциативное связывание материала. Таким образом, к 6-7 годам структура памяти претерпевает существенные изменения, связанные со значительным развитием произвольных форм запоминания и припоминания.

Изучение особенностей интеллектуальной сферы можно начать с исследования памяти – психического процесса, неразрывно связанного с мыслительным. Для определения уровня механического запоминания дается бессмысленный набор слов: год, слон, меч, мыло, соль, шум, рука, пол, весна, сын. Ребенок, послушав весь этот ряд, повторяет те слова, которые он запомнил. Может использоваться повторное воспроизведение – после дополнительного зачитывания тех же слов – и отсроченное воспроизведение, показатели механической памяти, характерной для 6-7 летнего возраста: с первого раза ребенок воспринимает не менее 5 слов из 10; после 3-4-го прочтения воспроизводит 9-10 слов; через один час забывает не более 2 слов, воспроизводившихся раньше; в процессе последовательного запоминания материала не появляются «провалы», когда после одного

из прочтений ребенок вспоминает меньше слов, чем раньше и позже (что обычно бывает признаком переутомления).

Уровень развития пространственного мышления выявляется разными способами. Эффективна и удобна методика А.Л. Венгера «Лабиринт». Ребенку нужно найти путь к определенному домику среди других неверных путей и тупиков лабиринта. В этом ему помогают образно заданные указания – мимо таких объектов (деревьев, кустов, цветов, грибов) он пройдет. Ребенок должен ориентироваться в самом лабиринте и схеме, отображающих последовательность пути, т.е. решения задачи.

Наиболее распространенными методиками, диагностирующими уровень развития словесно-логического мышления, являются следующие:

а) «Объяснение сюжетных картин»: ребенку показывают картинку и просят рассказать, что на ней нарисовано. Этот прием дает представление о том, насколько верно ребенок понимает смысл изображенного, может ли выделить главное или теряется в отдельных деталях, насколько развита его речь;

б) «Последовательность событий» – более сложная методика. Это серия сюжетных картинок (от 3 до 6), на которых изображены этапы какого-то знакомого ребенку действия. Он должен выстроить из этих рисунков правильный ряд и рассказать, как развивались события.

Серии картинок могут быть по содержанию разной степени сложности. «Последовательность событий» дает психологу те же данные, что и предыдущая методика, но кроме того здесь выявляется понимание ребенком причинно-следственных связей.

Таким образом, интеллектуальная готовность ребенка характеризуется созреванием аналитических психологических процессов, овладением навыками мыслительной деятельности.

## *II. Личностная готовность к школьному обучению*

Чтобы ребенок успешно учился, он прежде всего должен стремиться к новой школьной жизни, к «серьезным» занятиям, «ответственным» поручениям. На появление такого желания влияет отношение близких взрослых к учению как к важной содержательной деятельности, гораздо более значимой, чем игра дошкольника. Влияет и отношение других детей, сама возможность подняться на новую возрастную ступень в глазах младших и сравняться в положении со старшими. Стремление ребенка занять новое социальное положение ведет к образованию его внутренней позиции. Образ жизни школьника в качестве человека, занимающегося в общественном месте общественно значимым и общественно оцениваемым делом, осознается ребенком как адекватный для него путь к взрослости – он отвечает сформировавшемуся в игре мотиву «стать взрослым и реально осуществлять его функции».

С того момента, как в сознании ребенка представление о школе приобрело черты искомого образа жизни, можно говорить о том, что его внутренняя позиция получила новое содержание – стала внутренней позицией школьника. И это значит, что ребенок психологически перешел в новый возрастной период своего развития – младший школьный возраст.

Личностная готовность к школе включает также определенное отношение ребенка к себе. Продуктивная учебная деятельность предполагает адекватное отношение ребенка своим способностям, результатам работы, поведению, т.е. определенный уровень развития самосознания.

О личностной готовности ребенка к школе обычно судят по его поведению на групповых занятиях и во время беседы с психологом.

Социальная или личностная готовность к обучению в школе определяется уровнем развития эмоционально-волевой сферы ребенка, желанием ребенка учиться, принятием социального статуса школьника, сформированностью навыков совместной деятельности и навыков общения с детьми и взрослыми, ориентацией на социальные нормы и ценности, уровнем самооценки.

### *III. Волевая готовность*

Определяя личностную готовность ребенка к школе, необходимо выявить специфику развития произвольной сферы. Произвольность поведения ребенка проявляется при выполнении требований конкретных правил, задаваемых учителем при работе по образцу. Уже в дошкольном возрасте ребенок оказывается перед необходимостью преодоления возникающих трудностей и подчинения своих действий поставленной цели.

Это приводит к тому, что он начинает сознательно контролировать себя, управляет своими внутренними и внешними действиями, своими познавательными процессами и поведением в целом. Это дает основание полагать, что уже в дошкольном возрасте возникает воля. Конечно, волевые действия дошкольников имеют свою специфику: они сосуществуют с действиями непреднамеренными под влиянием ситуативных чувств и желаний.

Л.С. Выготский считал волевое поведение социальным, а источник развития детской воли усматривал во взаимоотношениях ребенка с окружающим миром. При этом ведущую роль в социальной обусловленности воли отводил его речевому общению со взрослыми.

В генетическом плане Выготский рассматривал волю как стадию овладения собственными процессами поведения. Сначала взрослые с помощью слова регулируют поведение ребенка, потом, усваивая практически содержание требований взрослых, он постепенно речью учится регулировать свое поведение, делая тем самым существенный

шаг вперед по пути волевого развития. После овладения речью слово становится для школьников не только средством общения, но и средством организации поведения.

Одним из центральных вопросов воли признан вопрос о мотивационной обусловленности тех конкретных волевых действий и поступков, на которые человек способен в разные периоды своей жизни. Ставится также вопрос об интеллектуальных и моральных основах волевой регуляции дошкольника.

На протяжении дошкольного детства усложняется характер волевой сферы личности и изменяется ее удельный вес в общей структуре поведения, что проявляется в возрастающем стремлении к преодолению трудностей. Развитие воли в этом возрасте тесно связано с изменением мотивов поведения, соподчинения им.

Появление определенной волевой направленности, выдвижения на первый план группы мотивов, которые становятся для ребенка наиболее важными, ведет к тому, что, руководствуясь своим поведением этими мотивами, ребенок сознательно добивается поставленной цели, не поддаваясь отвлекающему влиянию окружающей среды. Он постепенно овладевал умением подчинять свои действия мотивам, которые значительно удалены от цели действия.

Вместе с тем, несмотря на то, что в дошкольном возрасте появляются волевые действия, сфера их применения и их место в поведении ребенка остаются крайне ограниченными. Исследования показывают, что только старший дошкольник способен к длительным волевым усилиям.

Особенности произвольного поведения прослеживаются не только при наблюдении за ребенком на индивидуальных и групповых занятиях, но и с помощью специальных методик. Развитие произвольности к целенаправленной деятельности, работе по образцу определяет во многом школьную готовность ребенка.

#### *IV. Нравственная готовность к школьному обучению*

Нравственное формирование дошкольника тесно связано с изменением характера его взаимоотношений со взрослыми и рождением у них на этой основе нравственных представлений и чувств, названных внутренними этическими инстанциями.

В раннем детстве деятельность ребенка осуществляется преимущественно в сотрудничестве со взрослыми: в дошкольном возрасте ребенок становится способным самостоятельно удовлетворять многие свои потребности и желания. В результате совместная деятельность его со взрослыми как бы распадается, вместе с чем ослабевает и непосредственная слитность его существования с жизнью и деятельностью взрослых и детей.

Однако взрослые продолжают оставаться постоянным притягательным центром, вокруг которого строится жизнь ребенка. Это порождает у детей потребность участвовать в жизни взрослых, действовать по образцу. При этом они хотят не только воспроизводить отдельные действия взрослого, но и подражать всем сложным формам его деятельности, его поступкам, его взаимоотношениям с другими людьми – словом, всему образу жизни взрослых людей.

В условиях повседневного поведения и общения его со взрослыми, а также в практике ролевой игры у ребенка-дошкольника формируется общественное знание многих социальных норм, но это знание еще до конца не осознаваемо ребенком и непосредственно спаяно с его положительными и отрицательными эмоциональными переживаниями.

Первые этические инстанции представляют собой пока еще относительно простые системные образования, являющиеся зародышами нравственных чувств, на основе которых в дальнейшем формируются уже вполне зрелые нравственные чувства и убеждения.

Нравственные инстанции порождают у дошкольников нравственные мотивы поведения, которые могут быть по своему воздействию более сильными, чем многие непосредственные, в том числе и элементарные, потребности.

Таким образом, обобщая все изложенное, можно сказать, что школьная готовность – это комплексное явление, включающее в себя интеллектуальную личностную, волевую готовность. Для успешного обучения ребенок должен соответствовать предъявляемым ему требованиям.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Опишите этапы диагностики детей в период адаптации к условиям ДОУ.
2. Опишите схему проведения диагностического обследования детей 3—5 лет.
3. Охарактеризуйте составляющие готовности ребенка к школьному обучению.

### **Список литературы к главе 2**

1. Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ. - Воронеж: Учитель, 2006. – 236 с.
2. Веракса А.Н. Индивидуальная психологическая диагностика дошкольника: для занятий с детьми 5–7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 144 с.

3. Веракса А.Н. Практический психолог в детском саду: пособ. для психол. и педагогов. – 2-е изд., испр. – М.: Мозаика-Синтез, 2012. – 144 с.
4. Никулина Г.В. Оценка готовности к школьному обучению детей с нарушениями зрения: учеб. пособие / под ред. Г.В. Никулиной. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. – 84 с.
5. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу: пособ. для психол. и педагогов / под ред. Т.С. Комаровой, О.А. Соломенниковой. – М.: Мозаика-Синтез, 2013. – 96 с.
6. Педагогическая диагностика компетентностей дошкольников / под ред. О.В. Дыбиной. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.

## ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ

### 3.1. Система занятий, направленная на развитие коммуникативных способностей у старших подростков

Одна из основных проблем подросткового возраста – проблема общения со сверстниками. Взаимоотношения с товарищами находятся в центре внимания подростка, именно они во многом определяют поведение, деятельность, а в дальнейшем влияют на развитие личностных качеств и социальных установок. Оптимальному уровню общения способствуют коммуникативные умения, которые выступают в качестве определяющего фактора, обеспечивающего участие подростка в общении с другими людьми, вхождение в сотрудничество, в совместную деятельность. Учитывая тот факт, что старший подростковый возраст является ступенью в юношеский возраст, где сферы деятельности и общения становятся еще более разнообразными, развитие коммуникативных способностей у старших подростков имеет особое значение.

**Цель системы занятий** – развитие коммуникативных способностей у детей старшего подросткового возраста.

#### **Задачи:**

- 1) способствовать формированию вербальных и невербальных навыков общения;
- 2) содействовать развитию навыков установления контактов с окружающими людьми;
- 3) сформировать навыки саморегуляции в процессе диалога;
- 4) содействовать большему самораскрытию подростка.

**Форма проведения** – групповая работа.

**Количество занятий** – 6 занятий по 1 ч. 20 мин. каждое.

**Количество участников** – 7-12 человек.

**Материалы и оборудование:** ватман, мяч, маркеры, листы бумаги формата А4, фломастеры, стикеры, ручки, таблицы формул вербализации чувств, мягкая игрушка в качестве микрофона, карточки с названием сказочных персонажей, сумочка и зеркальце.

#### **Структура занятий:**

1. Вводная часть направлена на установление оптимального настроения для предстоящей работы.

2. Основная часть предполагает совокупность упражнений, направленных на решение поставленных задач. В конце каждого упражнения проводится обсуждение того, что получилось, а что было трудно. Как удалось правильно, эффективно выполнить задание? Если не получилось, то почему, что помешало?

3. Заключительная часть состоит из подведения итогов, рефлексии и ритуала прощания. Рефлексия предполагает ретроспективную оценку в двух аспектах: эмоциональном (понравилось / не понравилось) и смысловом (зачем мы это делали).

## Содержание занятий

### Занятие 1

**Цель:** создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с целями работы на занятиях и основными принципами работы в группе. Развитие навыка вербального и невербального общения.

**Материалы и оборудование:** мяч, карточки, где написаны чувства, доска, мел.

#### Вводная часть

Приветствие. Постановка темы занятий. Знакомство. Оговаривание правил работы в группе.

#### Основная часть

##### **Упражнение «Строй»**

**Цель:** разминка, групповое взаимодействие, сплочение группы.

**Инструкция.** Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого до самого темного... А теперь – по алфавиту, но сделать это молча. (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.) В конце упражнения – задание поделиться на тройки по тем признакам, которые присутствуют в группе.

##### **Упражнение «Дискуссия»**

**Цель:** формирование невербальных навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению.

**Инструкция.** Вы разбились на тройки. В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралика»: он может говорить и видеть; третий «слепой и немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

##### **Упражнение «Передай чувство мимикой»**

**Цель:** отработка навыка невербального проявления эмоций.

**Инструкция:** при общении мы выражаем то, что хотим сказать (да и то, что не хотим тоже) в виде жестов, мимики, поз, движений, интонаций и только в последнюю очередь собственно слов. Но в связи с тем, что мы не осознаем этой большой невербальной части, мы обычно получаем только не совсем нам понятные сообщения. И часто бывает совершенно не понятно, что вызвало напряжение у собеседника или



почему он так чему-то обрадовался. На доске написана фраза. На бумажке написано чувство, ваша задача продемонстрировать чувство, только с помощью мимики. Задача зрителей определить, что это за чувство.

### **Упражнение «Толстое стекло»**

**Цель:** отработка навыка вербального общения.

**Инструкция.** Представьте, что между вами и вашим партнером – толстое стекло. Ваша задача договориться о побеге из тюрьмы при помощи мимики и жестов. Речь использовать нельзя.

### **Заключительный этап**

Подведение итогов. Получение обратной связи. Ответ на вопросы: что понравилось? что не понравилось? что получилось? чему научились? и т.д.

## **Занятие 2**

**Цель:** установление оптимальной дистанции общения. Выработка навыка оптимального общения, умения ведения и поддержания беседы.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги формата А4 (по количеству участников), ручки.

### **Вводная часть**

Приветствие. Постановка целей и этапов занятия. Повторение правил работы в группе.

### **Упражнение «Рукопожатие»**

**Инструкция.** Начнем день так: встанем (психолог встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить.

### **Основная часть**

### **Упражнение «Мои границы»**

**Цель:** почувствовать разницу при общении на разных расстояниях.

**Инструкция.** Для плодотворного общения важна ваша мимика, жесты и расположение тела в пространстве. Давайте попробуем провести эксперимент. Один из вас встает возле окна, остальные по очереди будут подходить к нему. Задача испытуемого сказать стоп там, где должны остановиться другие участники.

### **Упражнение «Граница на замке»**

**Инструкция.** Необходимо разбиться на пары по какому-либо признаку. В парах на разном расстоянии необходимо договориться о чем-либо (роли: красная шапочка и волк, лиса и колобок, другие сказочные персонажи).

### **Упражнение «Активное слушание»**

**Цель:** отработать навыки активного слушания.

**Инструкция.** Сейчас мы будем выполнять упражнение, в ходе которого нам понадобятся правила хорошего слушания. Запишите их,

пожалуйста (можно раздать участникам группы карточки с напечатанными правилами).

Правила хорошего слушания:

1. Полностью сконцентрируй свое внимание на собеседнике.
2. Обращай внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию.
3. Проверь, правильно ли ты понял слова собеседника.
4. Спокойно реагируй на все, что говорит собеседник. Никаких личных оценок и замечаний к сказанному.
5. Не устраивай расспросы. Строй предложения в утвердительной форме.
6. Делай паузу. Давай собеседнику время подумать.
7. Не бойся делать ошибочные предположения насчет испытываемых собеседником чувств. Если что не так, собеседник поправит тебя.
8. Зрительный контакт: глаза собеседников находятся на одном уровне.
9. Если ты понимаешь, что собеседник не настроен на разговоры и откровенность, то оставь его в покое.

А сейчас мы с вами проведем одно упражнение, где каждый побудет в роли слушающего и говорящего и сможет сравнить эти две позиции. Упражнение выполняется в парах.

Распределите между собой роли: один из вас будет «говорящим», а другой – «слушающим». Итак, «говорящий» в течение 5 минут рассказывает «слушающему» о своих трудностях, проблемах в общении. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. «Слушающий» соблюдает правила хорошего слушания и тем самым помогает «говорящему» рассказывать о себе.

Через 5 минут я останавливаю беседу и у «говорящего» будет 1 минута, в течение которой ему надо будет сказать «слушающему», что в поведении последнего помогало ему открыто высказываться, рассказывать о себе, а что затрудняло этот рассказ.

После того как 1 минута прошла, «говорящий» в течение пяти минут будет рассказывать «слушающему» о своих сильных сторонах в общении, о том, что ему помогает устанавливать контакты, строить взаимоотношения с людьми. «Слушающий», не забывая соблюдать правила хорошего слушания, должен учесть всю ту информацию, которую он получил от «говорящего» в течение предыдущей минуты.

Через 5 минут снова останавливается беседа и предлагается перейти к следующему шагу: «слушающий» за пять минут должен повторить «говорящему», что он понял из двух его рассказов о себе, т. е. о трудностях и проблемах в общении и его сильных сторонах в общении. На протяжении этих 5 минут «говорящий» все время молчит и только

движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит «слушающий». Если он делает отрицательное движение головой в знак того, что его неправильно поняли, то «слушающий» должен поправляться до тех пор, пока не получит подтверждения правильности своих слов. После того как «слушающий» скажет все, что он запомнил из двух рассказов «говорящего», последний может сказать, что было пропущено или искажено.

Во второй части упражнения участники пары меняются ролями.

### **Заключительный этап**

#### **Упражнение «Рукопожатие»**

**Инструкция.** Мы все сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность. Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием.

### **Занятие 3**

**Цель:** формирование коммуникативных навыков

**Материалы и оборудование:** доска, мел, стикеры, ручки.

#### **Вводная часть**

Приветствие. Постановка целей и этапов занятия. Определение проблемы реализации и развития коммуникативных навыков.

#### **Упражнение «Лестница коммуникативного мастерства»**

**Инструкция.** На доске рисуется «лестница коммуникативного мастерства», позволяющая определить самооценку коммуникативных навыков и умений каждого участника. Задача участников – найти свое место на этой лестнице и «встать» туда в соответствии со своими собственными представлениями.

#### **Основная часть**

#### **Упражнение «Испорченный телефон»**

**Инструкция.** Ведущий предлагает группе разделиться на две команды. Члены одной команды на первом этапе игры становятся активными игроками, а члены второй – наблюдателями и экспертами.

Затем ведущий дает следующую инструкцию членам первой команды: «Один из вас останется в этой комнате, а остальные будут ждать за дверью до того момента, когда я их приглашу. Тот, кто останется здесь, получит от меня небольшой текст, написанный на карточке и содержащий определенную информацию. Он потратит на изучение этого текста столько времени, сколько ему потребуется, чтобы максимально правильно запомнить содержащуюся в нем информацию. По истечении времени, данного на ознакомление текста, я заберу бумажку с написанным текстом. После этого я приглашу одного из участников, оставшихся за дверью, и тот получит от первого игрока сведения, которые он почерпнул из карточки. У него будет возможность задать первому игроку не более 3-х уточняющих вопросов. Потом входит следующий игрок, и уже второй передает ему информацию. Таким

образом, информация пройдет по цепочке до последнего игрока. Задача наблюдателей – внимательно отслеживать все, что будет происходить, и фиксировать все искажения и изменения сведений на разных этапах игры».

Участники первой команды определяются с тем, кто из игроков будет первым, и покидают комнату. Ведущий вручает оставшемуся карточку со следующим текстом: «Утром из докладной записки завуча директор школы узнал, что вчера пять учеников 7-го класса «Б» пропустили урок биологии у молодой учительницы Петровой Анны Ивановны, протестуя против оскорбления их товарища из 6-го «А» класса учителем физики Ивановым Петром Васильевичем, с которым у учительницы биологии сложились не только деловые отношения».

Пока первый игрок изучает текст и пытается его запомнить (имеет смысл прочесть его вслух наблюдателям), ведущий готовит место в аудитории для будущих диалогов: ставит в центре комнаты по паре стульев друг напротив друга. Когда первый игрок сообщит о своей готовности, ведущий забирает у него свою карточку с текстом и приглашает в комнату одного из игроков, ожидающих за дверью. Таким образом осуществляется работа со всеми игроками. Все, кто уже передал информацию, присоединяются к наблюдателям. Последний из игроков, зашедших в аудиторию, озвучивает сведения, только что им полученные, для всей группы. После этого первым игроком вслух зачитывается текст с карточки – под дружный хохот участников. Можно уделить несколько минут на выплеск эмоций.

### **Упражнение «Карусель»**

**Инструкция.** Члены группы встают по принципу «карусели», то есть лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. Ведущий приводит пример ситуации. Время на установление контакта и проведение беседы (3-4 минуты). Затем ведущий дает сигнал, и участники группы сдвигаются к следующему участнику.

Примеры ситуаций: перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече... Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним... Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте... После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече... В данном упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком.

### **Упражнение «Алфавит»**

**Инструкция.** Для выполнения этого упражнения вначале нужны два добровольца, которым предстоит играть свои роли, но при этом строить диалог, соблюдая следующее правило: тот, кто начинает разговор, произносит фразу, первое слово которой начинается на букву А, его

собеседник отвечает фразой на букву Б и т.д. (алфавит написан на доске).

Например: дворник-прохожий.

- А кто это тут намусорил?
- Боже мой, не думаете же вы, что это я здесь семечки грыз?
- Возможно...
- Господи... что за подозрения...

Попробуйте разыграть роли таксиста и пассажира. (Далее можно вызвать другую пару или тройку человек, роли: продавец – покупатель, преподаватель – студенты и т.п.).

### **Упражнение «Дай яблоко»**

**Инструкция.** Давайте попробуем научиться правильно формулировать просьбу. Правильно значит тактично, уважительно, терпеливо. Это будет нелегко, потому что ваш партнер будет всячески вам отказывать. Ваша цель – привести такие аргументы, чтобы он не имел возможности отказать. Но помните, в игре не должны применяться некорректные ходы и манипуляции: «Дай немедленно», «не дам и всё», «почему я должен...» и т.д. Главное – остаться «в коридоре» деловой этики отношений.

Разделитесь по двое. Номера первые просят вторых выполнить какое-либо действие по отношению к одному из стульев в данной аудитории. Затем номера вторые просят номеров первых выполнить какое-либо действие по отношению к одному из столов в данной аудитории.

### **Заключительный этап**

Подведение итогов. Получение обратной связи. Ответ на вопросы: что понравилось? что не понравилось? что получилось? чему научились? и т.д.

## **Занятие 4**

**Цель:** обучение навыкам эффективного общения в диалоге.

**Материал:** таблица формул вербализации чувств.

### **Вводная часть**

Приветствие. Постановка целей и этапов занятия.

### **Упражнение «Пойми другого»**

**Инструкция.** Каждый участник в течение двух-трех минут описывает настроение кого-либо в группе. Необходимо представить себе, прочувствовать человека, его состояние, эмоции, переживания и все это изложить на бумаге. Затем все описания зачитываются вслух и подтверждается их достоверность.

### **Основная часть**

### **Упражнение «Снятие эмоционального напряжения в парах»**

**Инструкция.** Участники разбиваются на пары и садятся по кругу друг напротив друга: внутренний круг направлен наружу, внешний — к

ним лицом. Предлагается для решения какая-либо эмоционально напряженная ситуация. Участник, сидящий во внутреннем круге, должен снять напряжение партнера, находящегося во внешнем круге. Ситуации, предлагаемые для разрешения, должны носить отвлеченный характер, чтобы избежать излишней личностной вовлеченности участников. Например, пациент записался на прием к врачу, к которому ему посоветовали обратиться знающие люди, но в назначенное время его принимает другой врач (молодой и менее опытный; мужчина, а не женщина и др.). Время ограничено двумя-тремя минутами. Ситуаций предлагается, как правило, три. Каждый раз меняется партнер, снимающий напряжение, так как внешний круг после каждой ситуации перемещается на одного человека вправо.

#### **Упражнение «Почтительная вербализация»**

**Инструкция.** Участники объединяются в пары по кругу. Один из них нападающий, его задача – агрессивно нападать на партнера. Задача сидящих напротив – снизить напряжение его партнера с помощью почтительно выполненной техники вербализации чувств. Парам дается две минуты, чтобы подготовить демонстрационную сценку. По истечении времени пары по очереди должны продемонстрировать свои сценки. Всякий раз после окончания сценки ведущий спрашивает у группы: «Было ли это сделано почтительно? Было ли это сделано эффективно?».

#### **Упражнение «Подчеркивание общности»**

**Инструкция.** Упражнение проводится в кругу с мячом. Участник, бросающий мяч другому, должен назвать психологическое качество, которое объединяет его с тем человеком, кому он бросает мяч. При этом он начинает свою фразу словами: «Я думаю, нас с тобой объединяет...», и называет это качество, например: «Мы с тобой одинаково общительны»; «Мне кажется, мы оба бываем несколько прямолинейны». Тот, кто получает мяч, отвечает: «Я согласен», если он действительно согласен, или: «Я подумую», если не согласен. Тот, к кому попал мяч, продолжает упражнение, передавая мяч кому-нибудь другому, и так до тех пор, пока каждый не получит мяч.

#### **Упражнение «Метафорическая вербализация»**

**Инструкция.** Участники объединяются в пары. Выбирается для разыгрывания какая-либо конфликтная ситуация. Один участник пары «нападает» на другого участника. Тот, на кого «напали», должен ответить метафорическим описанием своего состояния. Например, один участник может сказать: «По-моему, вы уже забыли о нашем вчерашнем разговоре». Второй участник может ответить: «Чувствую себя как школьник, отвечающий у доски». Метафора должна быть яркой и в то же время мягкой, правдивой и в то же время шутливой, точной и в то же время уважительной по отношению к себе.

### **Заключительная часть**

Подведение итогов. Получение обратной связи. Ответ на вопросы: что понравилось? что не понравилось? что получилось? чему научились? и т.д.

### **Занятие 5**

**Цели:** формирование чувства уверенности в себе, проработка положительных моделей поведения в общении.

**Материалы:** мягкая игрушка в качестве микрофона, карточки с названием сказочных персонажей, сумочка и зеркальце, мяч.

#### **Вводная часть**

Приветствие. Постановка целей и этапов занятия.

#### **Упражнение «Внутреннее состояние»**

**Инструкция.** Начнем день бросая мяч друг другу и называя имя того, кому его бросили. Тот, кто получил мяч, принимает позу, которая отображает его внутреннее состояние. Все остальные повторяют эту же позу и стараются ощутить и понять состояние данного участника.

#### **Основная часть**

##### **Упражнение «Посмотри на хорошего человека»**

**Материалы:** Сумочка и зеркальце (6-9 см). Зеркальце крепится так, чтобы при открытии сумочки взгляд падал именно на него.

**Инструкция.** Участники интригуются словами психолога о том, что у него в сумочке находится портрет самого хорошего, удачливого, симпатичного, любимого и любящего человека на свете. Потом участникам предлагается отгадать, чей это портрет. После того как все предположения и аргументация иссякнут, участникам предлагается по очереди заглянуть в сумочку и посмотреть на портрет. При этом комментировать увиденное нельзя, чтобы остальные подростки раньше времени не догадались, чей портрет там изображен. Получится, что каждый из участников увидит собственное отражение в зеркале, а значит, самого себя.

##### **Упражнение «Роль»**

**Инструкция.** Каждому участнику предлагается представить себя в определенной роли, например: Добрая фея, Добрый волшебник, Сказочная королева, Благородный принц, Принцесса страны грёз, Добрый король, Царевна-лебедь, Мудрый звездочёт. Задача тех, кому достались роли: войти в помещение, занять какую-либо позицию, например сесть на стул, и проговорить одно-два предложения так, чтобы в них не было прямых указаний на ролевую позицию. Задача зала – расшифровать предлагаемую роль.

##### **Упражнение 4 «Все равно ты молодец, потому что...»**

**Инструкция.** Упражнение выполняется в парах. Первый участник пары начинает рассказ со слов: «Мне не нравится в себе...». Второй,

выслушав, должен отреагировать на сказанное, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что...». Затем участники меняются ролями.

### **Заключительная часть**

Подведение итогов. Получение обратной связи. Ответ на вопросы: что понравилось? что не понравилось? что получилось? чему научились? и т.д.

## **Занятие 6**

**Цель:** отработка навыков установления контактов, закрепление дружеских отношений между членами группы.

### **Вводная часть**

Приветствие. Постановка целей и этапов занятия.

### **Упражнение «Комплимент»**

**Инструкция.** Сейчас нам предстоит поздороваться друг с другом, прибавив к приветствию комплимент. Например: «Петя, здравствуй, ты сегодня отлично выступал на уроке».

### **Упражнение «Прыжки в шеренге»**

**Инструкция.** Вы стоите в ряд лицом ко мне, я буду считать, вы на каждый счет должны подпрыгнуть и повернуться в любую сторону на 90 градусов. Ваша задача за как можно меньшее количество счетов встать опять в линию, лицом в одну сторону. Все действия выполняются в тишине.

### **Основная часть**

### **Упражнение «Вход в общение»**

**Инструкция.** Иногда бывает, что нам важно кому-то что-то сказать, а он в это время беседует с кем-либо. Сейчас мы с вами потренируемся присоединяться к беседе так, чтобы беседующие не испытывали неприятных ощущений. Делимся на тройки. Одному из тройки предстоит сейчас войти в беседу двоих, которые беседуют между собой. Задача – с помощью невербальных способов «присоединиться» к общению. Задача пары: впустить третьего (когда это им будет комфортно).

### **Упражнение «Контакты»**

**Инструкция.** Члены группы становятся по принципу «карусели», т.е. лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный (стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (расположены лицом к центру круга). По сигналу все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько. Причем каждый раз участникам предлагаются новые роли. Первые четыре ситуации – роли исполняют участники внутреннего круга, оставшиеся – внешнего. Время на установление контакта, приветствие и проведение беседы — 2-3 минуты. Затем по сигналу участники должны в течение 1 минуты



закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру.

Примеры ситуаций:

1. Перед вами неизвестный человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, как его зовут, где он учится, работает.

2. Перед вами совсем маленький ребенок, он чего-то испугался и вот-вот расплачется. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его.

### **Заключительная часть**

#### **Упражнение «Дорисовывание портрета»**

**Материалы:** листы бумаги, цветные карандаши.

**Инструкция.** Сейчас мы с вами будем рисовать необычный портрет. Каждый участник только начинает свой портрет, а дорисовывает его группа. Для этого по сигналу вы будете передавать свой портрет участнику, сидящему справа. Получив чужой портрет, вы его подрисовываете, каждый может подрисовать все, что ему хочется. По сигналу вы этот рисунок тоже передаете соседу справа. Таким образом, ваш портрет, сделав круг, вернется к вам. Вы получите ваш портрет глазами группы. Так как у каждого из вас определенным цветом карандаша, вы можете понять, кто и что нарисовал на вашем портрете. А сейчас возьмите свой лист бумаги и напишите свое имя, по этой надписи вы будете знать, чей портрет у вас в руках и у кого какой цвет карандаша... Все написали? Начинайте рисовать свой портрет... Стоп! Передайте рисунок соседу справа.

Обсуждение. Подведение итогов. Прощание.

### **3.2. Тренинг по развитию самооотношения у лиц юношеского возраста**

Самоотношение рассматривается в литературе как проявление специфики отношения личности к собственному «Я». Строеение самооотношения может включать: самоуважение, симпатии, самопринятие, любовь к себе, чувство расположения, самооценку, самоуверенность, самоунижение, самообвинение, недовольство собой и т.д. Самоотношение в юношеском возрасте играет важную роль: являясь основой самосознания, оно выступает платформой построения личности.

**Цель тренинга:** развитие самооотношения у лиц юношеского возраста.

#### **Задачи:**

- 1) развить самоуважение, симпатию, самопринятие, любовь к себе, чувство расположения;
- 2) развить способность самовыражения и самоуверенности;
- 3) развить навык рефлексии;

4) обучить навыкам формирования позитивной самооценки и самоэффективности;

5) научить осознавать свои положительные качества.

**Форма проведения** – групповая работа.

**Количество занятий** – 6 занятий по 1 ч. 20 мин. каждое.

**Количество участников** – 7-12 человек в возрасте 15-18 лет.

**Материалы:** листы бумаги формата А 4, А 3, карандаши, ручки.

**Структура тренинга:**

I. Ориентировочный (1 занятие). На этом этапе вводятся правила работы в тренинговой группе, проводятся несложные упражнения, направленные на сплочение участников группы, снятие тревожности, формирование позитивного образа другого.

II. Развивающий (4 занятия). Данный этап направлен на развитие компонентов самоотношения у лиц юношеского возраста.

III. Закрепляющий (1 занятие). Подведение итогов, получение обратной связи по проделанной работе, как для участников, так и для тренера.

**Структура занятий:**

1. Вводная часть направлена на знакомство участников группы, снятие тревожности. Вводится ритуал приветствия.

2. Основная часть занятия представляет собой совокупность упражнений и приемов, направленных на решение задач данной программы.

3. Заключительная часть состоит из подведения итогов, рефлексии и ритуала прощания. Рефлексия предполагает ретроспективную оценку в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

## **Содержание тренинга**

### **Занятие 1**

**Цели:** создание благоприятного социального психологического климата, формирование установки на активную работу, знакомство тренера с участниками, принятие правил работы группы, снятие тревожности, формирование групповой сплоченности и создание атмосферы открытости.

**Материалы:** листы бумаги формата А 4, карандаши.

#### **Вводная часть**

Приветствие. Постановка целей и этапов занятия.

#### **Упражнение «Прилагательное на первую букву имени»**

**Инструкция.** Каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности. Например: «Я – Марина. Я – мудрая».

Обговаривание правил работы в группе.

### **Основная часть**

#### **Упражнение «Правда или ложь?»**

**Инструкция.** Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш. Напишите три предложения, относящиеся лично к вам. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна – нет. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что – нет. При этом все мнения должны обосновываться. Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки разных игроков.

#### **Упражнение «Нож и масло»**

**Инструкция.** Все участники группы становятся плотно друг к другу, они «масло». Один человек – «нож», он должен «разрезать масло», разделить группу, пройти сквозь нее, группа не должна позволить ему это сделать.

#### **Упражнение «Меняются местами те, кто...»**

**Инструкция.** По команде: «Меняются местами те, кто (любит знакомства, считает себя общительным, застенчивым...)» участники должны поменяться местами. В результате обмена остается один человек, который не успел сесть на свободное место, именно он и становится ведущим.

#### **Упражнение «Круг»**

**Инструкция.** Участники становятся в круг. Все протягивают руки к его середине. По команде все одновременно берутся за руки и делают это так, чтобы в каждой руке оказалась чья-то одна рука. При этом надо стараться не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. После того как все руки соединены, участникам предлагается распутаться, не разнимая рук.

### **Заключительная часть**

#### **Упражнение «Спасибо за приятное занятие»**

**Инструкция.** Пожалуйста, встаньте в общий круг. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Рефлексия.

## Занятие 2

**Цели:** раскрытие участников тренинга, снятие эмоционального напряжения, формирование взаимопонимания, способствование проявлению индивидуальности.

**Материалы:** листы бумаги формата А 4, ручки.

### Вводная часть

Приветствие. Постановка целей и этапов занятия.

### **Упражнение «Желаю Вам сегодня...»**

**Инструкция.** Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание, и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

### Основная часть

### **Упражнение «Мои достоинства»**

**Инструкция.** На листах участникам предлагается предельно откровенно в столбик написать не менее десяти своих качеств, которые они считают своими достоинствами. Например: 1) Я - добрый; 2) Я - веселый... и т.д.

### **Упражнение «Ищу друга»**

**Инструкция.** Участникам даётся задание: «Вам предоставляется возможность составить текст объявления в газету с подзаголовком «Ищу друга (подругу)». В нём необходимо в краткой и оригинальной форме написать то, чем вы могли бы заинтересовать другого человека, обратить внимание его на себя, подчеркнув свою индивидуальность, и каким хотели бы видеть друга». Затем каждый зачитывает своё объявление, проводится обсуждение, делаются выводы.

### **Упражнение «Мои недостатки»**

**Инструкция.** Участникам предлагается на листах откровенно написать не менее пяти своих характерных качеств, которые они считают недостатками и которые мешают им в жизни. Например: 1) Я - стеснительный, 2) Я – нерешительный... и т.д. Затем участникам предлагается отрицательные самохарактеристики переформулировать так, чтобы сделать позитивными.

### **Упражнение «Ласковый словарь»**

**Инструкция.** Участникам даётся задание: вспомнить и записать на листах, какими ласковыми словами они называют своих родных, близких, друзей. После подумать: в каких случаях это делается чаще? Как реагируют люди на ласковое обращение? Что мешает проявлять тёплые чувства по отношению к людям? Затем все садятся в круг и зачитывают по очереди свой «ласковый словарь», делятся своими

мыслями и чувствами. Девушки выбирают самого галантного юношу, а юноши – самую ласковую девушку. Победители награждаются призами.

### **Упражнение «Свободный микрофон»**

**Инструкция.** Сейчас каждый из вас приготовит по одному вопросу для других членов группы. Вопросы должны быть конкретными, чтобы на них можно было легко ответить. Затем вы по очереди будете задавать свои вопросы тому, кто захочет воспользоваться такой возможностью «быть в центре внимания». Основное правило – отвечать как можно полнее и откровеннее. На подготовку вопросов даётся 5 мин. Чтобы не забыть, вопросы лучше записать.

### **Заключительная часть**

### **Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

**Инструкция.** Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Рефлексия.

## **Занятие 3**

**Цели:** формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

**Материалы:** листы бумаги формата А 4, ручки.

### **Вводная часть**

Приветствие. Постановка целей и этапов занятия.

### **Упражнение «Здравствуйте! Сегодня я такой...»**

**Инструкция.** Участники стоя в кругу по очереди говорят: «Здравствуйте! Сегодня я такая... (мимикой или жестом показывают свое эмоциональное состояние)». Группа отвечает: «Здравствуй, ... Сегодня ты ... такая (отображают действия участника)».

### **Основная часть**

### **Упражнение «Ода о себе»**

**Инструкция.** Участникам предлагается успокоиться, расслабиться, при необходимости посмотреть на себя в зеркало. И написать себе хвалебную оду. Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах.

### **Упражнение «Стань уверенным»**

**Инструкция.** Попробуйте улыбнуться и удержите улыбку 10-15 секунд. Измените улыбку на ухмылку – почувствуйте недовольство. Примите гневный вид – почувствуйте гнев. Ваше лицо, голос, жесты, осанка могут вызвать любое чувство.

### **Упражнение «Ощущение уверенности»**

**Инструкция.** Постарайтесь сознательно вызвать в себе ощущения, которые ассоциируются у вас с уверенностью. Для этого достаточно вспомнить и заново пережить три ситуации, в которых вы чувствовали себя, как никогда, уверенно. Как правило, люди говорят о том, что в таких случаях у них словно крылья за спиной вырастают. Уверенному человеку кажется, что он внезапно вырос, что все кругом – его единомышленники. Внутри появляется стержень, человек распрямляет спину и, расправив плечи, прямо смотрит в глаза другим.

#### **Упражнение «Уверенность в себе»**

**Инструкция.** Вызывается желающий участник, он садится на стул напротив остальных игроков. Суть игры в следующем: основной участник должен довериться настолько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе все, что он считает нужным. По окончании рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику. После выступления всех участников – общее обсуждение игры.

#### **Упражнение «Король и королева»**

**Инструкция.** Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.

#### **Заключительная часть**

**Упражнение «Аплодисменты по кругу»** (см. выше)

Рефлексия.

### **Занятие 4**

**Цели:** обучение навыкам концентрации внимания на своем внутреннем мире, релаксация, развитие осознанности внутренних ощущений.

#### **Вводная часть**

Приветствие. Постановка целей и этапов занятия.

#### **Упражнение «Лучшее качество»**

**Инструкция.** Все участники группы, свободно передвигаясь по комнате, должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т. е. подчеркивать лучшее качество партнера, которое вы в нем видите и цените больше всего. Не надо торопиться, желательно, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы.

#### **Основная часть**

#### **Упражнение «Саморегуляция»**

1. Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица

(сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ (на выдохе)... И (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ (на выдохе).

2. Глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором вы находитесь,... и попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем мысленно исследуйте каждый участок своего тела, проделайте путь по всему периметру тела – от макушки до кончиков пальцев ног и обратно. Выполняйте упражнение спокойно, не спешите.

3. Опять сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1-2 минут. Внимательно следите за дыханием, пассивно осознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Постарайтесь не думать ни о чём другом. Концентрируйте всё ваше внимание на своём теле и дыхании. Делайте это с любовью и заботой о себе!

4. Сделайте вдох средней глубины и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы тела на 5-10 секунд, стараясь прочувствовать напряжение во всем теле. Затем медленно, медленно, спокойно сделайте выдох, одновременно расслабляя мышцы. Расслабившись, подышите спокойно, в привычном для вас ритме. Эту часть упражнения повторите от 3 до 7 раз.

5. Мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела и проверьте, не осталось ли где напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

6. Завершая упражнения, сделайте очень глубокий вдох. На мгновение задержите воздух и напрягите мышцы тела, затем резко выдохните, расслабившись. Подышите спокойно, вернувшись к нормальному дыханию. Повторите 3 раза.

7. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь. УЛЫБНИТЕСЬ. Очень медленно, без рывков, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления и покоя.

### **Заключительная часть**

**Упражнение «Аплодисменты по кругу»** (см. выше)

Рефлексия.

## **Занятие 5**

**Цели:** развитие готовности работать над собой, понимать себя и доверять другим, осуществлять самоанализ. Знакомство с понятиями «Я-концепция», «самоэффективность». Обучение навыкам формирования позитивной самооценки и самоэффективности.

**Материалы:** листы бумаги (бланки), фломастеры.

### **Вводная часть**

Приветствие. Постановка целей и этапов занятия.

### **Упражнение «Я рад тебя видеть»**

**Инструкция.** Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно». Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку.

### **Основная часть**

#### **Упражнение «Волчок»**

**Инструкция.** Участникам дается задание найти свободное место и вращаться, как волчок, по часовой стрелке. Можно нараспев произносить звук «и-и-и». Скорость вращения может быть любая, подходящая участникам группы.

#### **Упражнение «Безусловное принятие себя»**

**Инструкция.** Участникам дается инструкция сказать вслух самим себе: «Я принимаю себя таким, как я есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я принимаю себя со всеми проблемами и горестями. Я принимаю себя со всеми счастливыми моментами и радостями!».

После этого ведущий просит участников прислушаться к ощущениям, которые возникают в теле при произнесении этих слов. В какой части тела отзываются эти фразы? Легко ли их произносить? Что мешает принимать себя со всеми достоинствами? Что помогает? После того как участники мысленно ответили на эти вопросы, ведущий просит повторить за ним следующую фразу: «Я прощаю себя за ... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви. Теперь я люблю себя безусловно и принимаю таким, каков я есть, со всеми достоинствами и недостатками».

#### **Упражнение «Все мои радости и печали»**

**Инструкция.** Ведущий просит участников представить в левой руке все свои недостатки, проблемы, горести, а в правой – достоинства, награды, радости. Какие ощущения в ваших руках? Ведущий дает инструкцию соединить ладони вместе, прислушаться к ощущениям (15 секунд), затем соединить только кончики пальцев и снова прислушаться к ощущениям.

#### **Упражнение «Разговор через стекло»**

**Инструкция.** Группа разбивается на пары. Первым номерам дается задание без слов позвать в кино вторых, вторым – выяснить у первых задание по математике. Первые номера не должны знать, что было предложено вторым, и наоборот. Участники пытаются договориться между собой так, словно между ними толстое стекло, через которое они не могут слышать друг друга.

#### **Упражнение «Карта моей души»**

**Инструкция.** Участникам предлагается нарисовать карту своей души, представив ее произвольным образом, например, в



виде земного шара. Необходимо дать названия объектам, находящимся на карте. Затем рисунок показывается группе, участник рассказывает о своем рисунке.

### **Упражнение «Я есть...»**

**Инструкция.** Участникам предлагается громко произнести вслух «Я» и прислушаться к своим ощущениям в теле. Какие ощущения в теле? Где фраза отзывается в теле? Есть ли какие-то препятствия при ее произнесении? Что это? (30 секунд). Затем ведущий дает инструкцию по очереди произнести фразы: «Я есть! Я есть (имя участника, например, Вика), Я (имя участника) есть». После произнесения участники прислушиваются к своим ощущениям в теле.

### **Заключительная часть**

**Упражнение «Аплодисменты по кругу»** (см. выше)

Рефлексия.

## **Занятие 6**

**Цели:** гармонизация личности через развитие способности самовыражения и самопознания, возможность выразить свои чувства, способствовать активизации и расширению рамок ассоциативного мышления.

**Материалы:** листы бумаги формата А3, цветная бумага, ножницы, клей, цветные карандаши.

### **Вводная часть**

Приветствие. Постановка целей и этапов занятия.

### **Упражнение «Чудное приветствие»**

**Инструкция.** Участникам тренинга предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

### **Основная часть**

### **Упражнение «Настроение»**

**Инструкция.** Участникам предлагается нарисовать свое настроение. Все участники, по желанию используя цветные карандаши, на листе бумаги изображают свое настроение «здесь и сейчас». Если кто-то из участников изобразил плохое или мрачное настроение, ведущий может предложить ему нарисовать на новом листе то, что могло бы улучшить это настроение. Когда участники справились с заданием, листы с рисунками передаются по кругу. Первый участник, получивший рисунок, высказывается, что ему в нем нравится, после чего передает рисунок следующему.

### **Упражнение «Я и мое любимое животное»**

**Инструкция.** Участникам предлагается представить себя своим любимым животным. Участники описывают свои образы вслух, после чего педагог дает инструкцию изобразить свой образ на бумаге, то есть,

если любимое животное участника – кошка, он представляет, как бы выглядел, если бы был кошкой, и изображает этот рисунок на бумаге. Когда рисунки готовы, они одновременно демонстрируются группе. Группа высказывает свое мнение относительно рисунка, после чего высказывается сам автор.

### **Упражнение «Сотворение мира»**

**Инструкция.** Участникам предлагается придумать свой мир (страну, континент, государство). На листке слева участники обводят свою руку. Далее, каждый из полученного контура делает флаг этого мира, используя карандаши, цветную бумагу. После того как рисунок выполнен, необходимо:

- подчеркнуть характерные и отличительные особенности своего мира;
- определить, кто населяет этот мир;
- обозначить сферы деятельности;
- указать приблизительную численность населения;
- решить, чем занимается население, наиболее востребованные профессии;
- описать культурные традиции (флаг, герб, правила, мифы, легенды, что нужно знать и уметь иностранцу, чтобы попасть в этот мир).

После этого происходит презентация готовых миров.

### **Заключительная часть**

#### **Упражнение «Пожелание»**

**Инструкция.** Каждый участник получает лист бумаги, на котором он молча рисует свое пожелание группе. По сигналу ведущего каждый передает рисунок своему соседу справа (слева). Участник, получивший рисунок, продолжает его. Упражнение продолжается до тех пор, пока рисунки не вернутся к своим авторам.

#### **Упражнение «Аплодисменты по кругу» (см. выше)**

Рефлексия. Прощание.

### **3.3. Тренинг саморегуляции для учащихся старших классов**

Саморегуляция является неотъемлемым свойством личности. В период в ранней юности она призвана играть важнейшую роль в профессионально-личностном становлении. Старшеклассник находится в тревожном ожидании своего будущего, часто не умея определить свои интересы, цели и задачи жизненного пути. Развитие саморегуляции произвольной активности, в частности таких ее составляющих, как планирование, моделирование, программирование, способствует формированию уверенности в себе, самооценности, адекватной

самооценке. А умение регулировать свое психическое состояние может помочь в сложных стрессовых ситуациях.

Цель тренинга – развитие навыка саморегуляции, а также личностных качеств, способствующих умению регулировать собственную активность у учащихся старших классов.

Задачи:

1) ознакомить старшеклассников с понятием саморегуляции и основными методами ее развития;

2) развить имеющийся саморегуляционный потенциал;

3) развить навыки целеполагания, моделирования, планирования, программирования;

4) научить основным методам саморегуляции психических состояний и развить навык их применения.

**Форма проведения** – групповая работа.

**Количество занятий** – 4 занятия по 3 ч. каждое.

**Количество участников** – 7-12 человек.

**Материалы и оборудование:** клей, карточки, ручки, простые и цветные карандаши, иголки, листы формата А 3, А 4 для каждого участника.

**Структура занятий:**

1. Вводная часть направлена на знакомство участников группы, снятие тревожности. Вводится ритуал приветствия.

2. Основная часть занятия представляет собой совокупность упражнений и приемов, направленных на решение задач данной программы.

3. Заключительная часть состоит из подведения итогов, рефлексии и ритуала прощания. Рефлексия предполагает ретроспективную оценку в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

## Содержание тренинга

### Занятие 1. Определение жизненного пути

**Цели:** знакомство группы; выработка групповых норм и правил; ознакомление с понятием саморегуляции психических состояний и произвольной активности; осознание жизненных перспектив; формулирование цели; определение способов достижения поставленной цели; отработка навыка быстрого реагирования и самоконтроля в определенных ситуациях; тренировка навыка мобилизации для достижения цели.

**Материалы:** карточки, ручки, иголки, листы формата А4 для каждого участника.

## **Вводная часть**

Приветствие ведущего. Вступительное слово о саморегуляции. Знакомство с целями тренинга и первого занятия. Определение основных правил внутригрупповой работы. Оговаривается время на каждое занятие. Участники садятся в круг.

### **Упражнение «Знакомство группы»**

**Инструкция.** Каждый из участников представляется следующим образом: «Меня зовут... Я люблю ....». С целью знакомства каждому участнику предлагается написать свое имя на карточке и прикрепить к себе.

### **Упражнение «Приветствие»**

**Инструкция.** Участники тренинга располагаются в двух кругах: внешнем и внутреннем, лицом друг к другу. Нужно поприветствовать того, кто оказался напротив и сказать, что-нибудь позитивное и приятное («Доброе утро, ... (имя). Я рад тебя видеть»). Затем внутренний круг смещается по часовой стрелке и процедура повторяется с другим участником. Упражнение продолжается, пока все участники группы не поздороваются друг с другом.

## **Основная часть**

### **Упражнение «Кто без места?»**

**Инструкция.** По кругу расставляются стулья. Количество стульев на один меньше, чем число участников. Участники движутся по кругу. По сигналу ведущего каждый участник старается занять ближайший к нему стул. Участник, оставшийся без стула, из игры выбывает. Убирается один стул, и игра продолжается. Оставшиеся в игре дольше всех 3-4 участника признаются победителями.

### **Упражнение «Наше будущее»**

**Инструкция.** Участники садятся в круг. Ведущий предлагает ответить на вопросы:

- Что вы будете делать после окончания школы?
- Какие планы на будущее?
- Каким образом собираетесь реализовывать свою цель?
- Какие свойства вашей личности помогут вам в достижении желаемой цели?

### **Упражнение «До черты»**

**Инструкция.** Участникам необходимо с полностью закрытыми глазами дойти до финиша, который находится от старта на расстоянии 5-6 метров. Игроки должны остановиться только тогда, когда, по их мнению, они окажутся как можно ближе к финишной черте, но нельзя переступить ее. Победителем игры становится участник, который остановился у финиша ближе всех, но при этом не заступил за черту.

### **Упражнение «Пара»**

**Инструкция.** Группа становится в круг. Каждый участник должен молча выбрать себе пару. На визуальный подбор пары дается 3 минуты. Затем ведущий дает команду: «Рука!», и каждый участник должен показать рукой свою пару.

#### **Упражнение «Наши планы»**

**Инструкция.** Группа рассаживается за столы. Участникам предлагается нарисовать свои жизненные планы, свою жизненную перспективу, определить главную цель. Затем участники должны посмотреть на свой рисунок и обозначить частные этапы, которые помогут достичь цели.

#### **Упражнение «Сядьте так»**

**Инструкция.** Для выполнения упражнения участникам необходимо сесть так, чтобы своим внешним видом изобразить некоторые ситуации (например, ученик, написавший контрольную работу на двойку; старушка, всех осуждающая; собака, зарывшая кость, и т.д.). Ведущий объясняет условия задания, а участники, сидящие по кругу, коллективно его пытаются выполнить.

#### **Упражнение «Реанимация»**

**Инструкция.** Участники разделяются на пары по какому-нибудь признаку. Игроки распределяют между собой роли «замороженного» и «реаниматора». По сигналу «замороженный» застывает в неподвижности. Задача «реаниматора»: в течение 1 минуты вызволить партнера из анабиотического состояния, оживить его. «Реаниматору» запрещено прикасаться к «замороженному» или обращаться к нему с какими-либо словами. Все, чем он располагает, – это взгляд, мимика, жесты и пантомимика. Признаками успешной работы «реаниматора» можно считать произвольные реплики «замороженного», его смех, улыбку и другие эмоциональные проявления.

#### **Упражнение «Велосипед»**

**Инструкция.** Участники располагаются кругом. Им предлагается следующее задание: «У Сережи есть велосипед. И всем ребятам хочется на нем покататься. Но он никому его не дает. Попробуйте его уговорить, предлагайте все, что угодно. Делайте все, чтобы Сережа дал вам покататься».

#### **Упражнение «План»**

**Инструкция.** Участники располагаются за столом и определяют одну общую цель для всех. Затем им предлагается индивидуально разработать план и программу получения (достижения) желаемой цели (вещи).

#### **Заключительная часть**

Обсуждение результатов. Рефлексия.

## Занятие 2. Как прийти до цели

**Цели:** обеспечение доброжелательной атмосферы; создание условий для групповой сплоченности; отработка навыка выбора для успешного достижения цели; активизация процесса планирования; составление программы достижения жизненных целей; выработка критериев успешности для достижения результата; развитие качеств личности, способствующих достижению цели.

**Материалы:** листы формата А3, А4, простые и цветные карандаши, клей, ножницы на каждого участника группы.

### Вводная часть

Приветствие. Постановка целей и этапов занятия.

### **Упражнение «Приветствие»**

**Инструкция.** Участники тренинга располагаются в двух кругах: внешнем и внутреннем, лицом друг к другу. Нужно поприветствовать того, кто оказался напротив, и сказать, что-нибудь позитивное и приятное («Доброе утро, ... (имя). Я рад тебя видеть»). Затем внутренний круг смещается по часовой стрелке и процедура повторяется с другим участником. Упражнение продолжается, пока все участники группы не поздороваются друг с другом.

### Основная часть

### **Упражнение «Калькулятор»**

**Инструкция.** Представьте себе, что вы все большой калькулятор. Первый называет число, следующий сидящий рядом – знак арифметического действия («плюс» или «минус»), следующий – снова число и т.д. Числа будут чередоваться со знаками, и любой участник группы, который должен назвать знак, может сказать «равно», и тогда следующий участник говорит результат вычисления.

### **Упражнение «Целеустремленность»**

**Инструкция.** В предложенных бланках в колонке «А» поставьте знак «+» напротив тех черт, которые, по вашему мнению, наиболее выражены у вас; «0» поставьте напротив тех из них, которые у вас наименее выражены.

В колонке «Б» поставьте «+» напротив тех черт, которые характерны для человека, легко достигающего намеченных целей.

Затем по колонке «Б» подсчитывается количество участников, выбравших одинаковое количество по каждому пункту. Те качества, которые отметили большинство участников, характеризуют целеустремленного человека (с точки зрения данной группы).

Качество	А	Б	Качество	А	Б	Качество	А	Б
снисходительность			осторожность			готовность идти на риск		
чувство юмора			практичность					
решительность			общительность			своенравность		
ответственность			прямолинейность			энергичность		
терпимость			дипломатичность			обязательность		
доброжелательность			сдержанность			бескорыстие		
любопытность			самостоятельность			покладистость		
уверенность			независимость			дружелюбие		
инициативность			открытость			уступчивость		
активность			скромность			безмятежность		
напористость			тактичность			беспокойство		
гибкость			смелость			принципиальность		

### **Упражнение «Телефон»**

**Инструкция.** Участникам предлагается разыграть ситуацию: некий человек разговаривает по телефону на какую-то тему. Вам надо позвонить точно в определенное время с этого телефона. Необходимо привлечь внимание человека, который говорит по телефону, и попросить разрешения позвонить. Но человек, который говорит по телефону, старается избежать контакта насколько может, притворяясь, что не замечает вас.

### **Упражнение «Броуновское движение»**

**Инструкция.** Участники становятся в круг и начинают вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

1-й этап – с открытыми глазами медленно, затем быстро.

2-й этап – спиной вперед, изредка поворачивая голову вперед.

3-й этап – с закрытыми глазами.

### **Упражнение «Визуализация»**

**Инструкция.** Когда мы думаем о своем будущем, мы мысленно представляем его. И если мы знаем, чего хотим, и осознаем это, то четко формулируем цель и пути, которые к ней ведут. Упражнение по визуализации своих планов состоит в создании коллажа. На лист бумаги надо наклеить макет своего будущего, то есть того, что бы вы хотели достичь, иметь в своей жизни в ближайшее время или в перспективе.

### **Упражнение «Вижу цель»**

**Инструкция.** Участникам предлагается разыграть ситуацию: Представьте очередь в кино. Вы стоите в самом ее хвосте. Билетов очень мало, а вам очень хочется попасть на этот фильм. Какие шаги вы

предпримете, чтобы получить билет? При условии, что билеты с рук не продают.

### **Упражнение «Земля, воздух, вода»**

**Инструкция.** Ведущий называет по очереди одну из стихий (вода, земля, воздух), а участники группы должны в ответ назвать какое-то животное, которое в этой стихии живет.

### **Упражнение «Сборщики»**

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

### **Заключительная часть**

Обсуждение результатов. Рефлексия.

## **Занятие 3. Саморегуляция психических состояний**

**Цели:** развитие у участников тренинга навыка снятия напряжения (медитация, дыхательный и др.), способности концентрироваться; развитие навыка использования дыхательной и мышечной релаксации для нормализации тревожного состояния

### **Вводная часть**

Приветствие. Постановка целей и этапов занятия.

**Упражнение «Приветствие»** (см. выше)

### **Основная часть**

#### **Упражнение «Медитация под музыку»**

**Инструкция.** Выберите место, где можно спокойно сесть, закрыв глаза, и послушать свою любимую музыку. Это должна быть классическая музыка или специальные композиции для медитации и релаксации. Пока звучит выбранная вами классическая или медитативная композиция, дайте волю своим мыслям. Не пытайтесь их контролировать, просто слушайте – и вы увидите, куда они вас приведут. Пусть музыка льется вокруг вас. Возможно, вам будет легче, если вы воспользуетесь наушниками. Когда музыка закончится, некоторое время послушайте тишину и почувствуйте, насколько вы расслаблены.

#### **Упражнение «Воздушный шарик»**

**Инструкция.** Мысленно представьте, что в животе находится воздушный шарик. Вы начинаете медленно вдыхать, как можно глубже. Представьте, что шарик надувается, становится большим и невесомым. Когда почувствуете, что он надулся полностью, задержите дыхание, мысленно не торопясь досчитайте до пяти и как можно медленнее и спокойнее выдохните. Почувствуйте, как шарик внутри вас сдувается. Повторите опять процесс медленного надувания шарика. Вдох-выдох



(«надувание-сдувание шарика») необходимо повторить пять-шесть раз. Потом откройте глаза и, не меняя позы, посидите спокойно одну-две минуты.

Для выполнения упражнения необходимо принять удобную позу, закрыть глаза, дыхание должно быть глубокое и ровное.

### **Упражнение «Дыхательная релаксация»**

**Инструкция.** Наиболее простой способ управлять своим состоянием – это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета – выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов.

Обсуждение: Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?

### **Упражнение «Мышечная релаксация»**

**Инструкция.** Состояние тревоги можно контролировать при помощи нашего тела. Расслабление мышц способствует нормализации состояния. Итак:

1) дыхание: вдох (с надуванием диафрагмы) – задержка дыхания – медленный выдох через рот (3-5 раз);

2) на вдохе поднять брови (удивиться) – задержка дыхания – медленно опускать брови на выдохе (3-5 раз);

3) на вдохе зажмурить глаза – задержка дыхания – медленно открывать глаза на выдохе (3-5 раз);

4) на вдохе растянуть улыбку (оскалиться) – задержать дыхание – медленно на выдохе убрать улыбку (3-5 раз);

5) руки в «замке» на уровне груди, пальцы сдавить в «замке» и давить ладонь на ладонь – задержка дыхания – медленно расцепляем руки на выдохе (3-5 раз);

6) делать одновременно упражнения № 3 – № 4 – № 5;

7) сесть на кончике стула, спина прямая, на вдохе приподнять ноги над полом и потянуть носки на себя – задержка дыхания – медленный выдох.

### **Упражнение «Слуховая медитация»**

**Инструкция.** Уютно расположитесь на стуле. Подошвы поставьте на пол. Большими пальцами рук прикройте оба уха. Остальные пальцы должны мягко лежать на макушке. Прислушайтесь к звукам, которые раздаются у вас внутри: к шуму своего дыхания, к стуку сердца и т.д. Оставайтесь в этом положении столько, сколько захотите, или до тех пор, пока не устанут руки.

### **Упражнение «Медитация на предмет»**

**Инструкция.** Возьмите какой-нибудь небольшой и предмет, который вам нравится: статуэтку, детскую игрушку, ракушку и т.д. Положите этот предмет перед собой на близком расстоянии, внимательно его изучите. Замечайте каждую мельчайшую деталь. Закройте глаза и представьте

себе этот предмет. Пройдитесь по всем его деталям. Откройте глаза и снова посмотрите на этот предмет. Может быть, теперь вы увидите в нем что-нибудь новое, чего раньше не замечали. Закройте глаза и вновь представьте себе этот предмет. Продолжайте медитацию в течение 10 минут и увидите, что она действует расслабляюще.

### **Упражнение «Прощай, напряжение!»**

**Инструкция.** Скомкайте газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделайте комок как можно меньше и по команде одновременно все бросьте комок в цель на доске.

### **Заключительная часть**

Обсуждение результатов. Рефлексия.

## **Занятие 4. Мое будущее**

**Цели:** повышение общего уровня саморегуляции; закрепление навыка регуляции психических состояний; выработать навык использования элементов телесной терапии для нормализации своего эмоционального состояния.

### **Вводная часть**

Приветствие. Постановка целей и этапов занятия.

**Упражнение «Приветствие»** (см. выше)

### **Основная часть**

**Упражнение «Медитация под музыку»**

**Инструкция.** Выберите место, где можно спокойно сесть, закрыв глаза, и послушать свою любимую музыку. Это должна быть классическая музыка или специальные композиции для медитации и релаксации. Пока звучит выбранная вами классическая или медитативная композиция, дайте волю своим мыслям. Не пытайтесь их контролировать, просто слушайте – и вы увидите, куда они вас приведут. Пусть музыка льется вокруг вас.

**Упражнение «Тяжесть»**

**Инструкция.** Примите одну из поз для аутогенной тренировки, расслабьтесь, пассивно сосредоточьтесь на спокойствии. Затем, продолжая чувствовать спокойствие, пассивно сосредоточьтесь на реальной тяжести правой (левши — левой) руки. Пассивно созерцайте спокойствие и тяжесть до тех пор, пока ощущение тяжести не станет исчезать и вы не станете отвлекаться. Сделайте выход.

**Упражнение «Тепло»**

**Инструкция.** Расслабьтесь в одной из поз для аутогенной тренировки, пассивно сосредоточьтесь сначала на спокойствии, затем на спокойствии и тяжести. После этого, продолжая чувствовать спокойствие и тяжесть, сосредоточьтесь на несколько секунд на реальном тепле правой руки (левши — левой). После этого сделайте выход из аутогенного состояния.

**Упражнение «Сердце»**

**Инструкция.** Расслабьтесь в одной из поз для аутогенной тренировки. Сосредоточьтесь на спокойствии, потом на спокойствии и тяжести, затем — на спокойствии, тяжести и тепле.

После этого, продолжая чувствовать спокойствие, тяжесть и тепло, почувствуйте, где у вас в данный момент ощущается пульсация, и пассивно сосредоточьтесь на ней. Через несколько секунд сделайте выход из аутогенного состояния.

#### **Упражнение «Дыхание»**

**Инструкция.** Расслабьтесь в одной из поз для аутогенной тренировки и сконцентрируйте внимание на спокойствии, тяжести, тепле и пульсации. Затем, не переставая их чувствовать, сосредоточьтесь на несколько секунд на любом аспекте дыхания. После этого совершите выход из аутогенного состояния. Как всегда при освоении нового упражнения, время концентрации на дыхании удлиняйте постепенно, помня, что новым упражнением надо заниматься ровно столько, сколько вы способны делать это пассивно. Упражнение освоено, если во время занятия дыхание спокойное, убаюкивающее, сопровождается впечатлением, что «дышится само собой».

#### **Упражнение «Солнечное сплетение»**

**Инструкция.** Расслабьтесь в одной из поз для АТ и сконцентрируйте внимание на спокойствии, тяжести, тепле, пульсации и дыхании. Затем, не переставая их чувствовать, сосредоточьтесь на тепле в глубине верхней части живота. Через несколько секунд концентрации сделайте выход. В дальнейшем время концентрации на тепле солнечного сплетения будет удлиняться, как это было с предыдущими упражнениями.

Освоению этого упражнения может помочь представление во время занятия, будто на выдохе тепло переходит в живот.

#### **Упражнение «Прохлада лба»**

**Инструкция.** Расслабьтесь в одной из поз для аутогенной тренировки и сосредоточьтесь на спокойствии, тяжести, тепле, пульсации, дыхании и тепле в животе. Затем, не переставая их чувствовать, на несколько секунд сосредоточьтесь на прохладе в области лба. После этого сделайте выход из аутогенного состояния.

#### **Упражнение «Усиление заземления и вибрации»**

**Инструкция.** Встаньте. Стопы на расстоянии 45 см друг от друга, легко повернуты вовнутрь так, чтобы почувствовать ягодичные мышцы. Нужно прогнуться вперед и коснуться пола пальцами рук. Колени легко согнуты. Вес тела на основаниях больших пальцев ног, руки расслаблены. Голова опускается как можно ниже, подбородок опущен. Дыхание ртом свободное и глубокое. Нужно наклониться вперед так, чтобы вес тела остался на основании подушек больших пальцев ног.

#### **Упражнение «Выпустить» живот»**

**Инструкция.** Поставьте стопы параллельно на расстоянии 25 см. Легко согните колени. Не отрывая пяток от пола, подайте тело вперед, но так, чтобы вес тела остался на пятках. А теперь следует как можно больше «выпустить» живот. Дыхание свободное, ртом. Цель упражнения – ощутить напряжения в нижней части тела.

#### **Упражнение «Арка Лоуэна»**

**Инструкция.** Стоя, расположите стопы на расстоянии 40 см друг от друга. Поверните их несколько вовнутрь. Положите обе зажатые в кулаки ладони на область крестца, большие пальцы направлены вверх.

Согните колени так сильно, как можете, не отрывая пяток от земли. Прогнитесь назад, опираясь на кулаки. Вес тела на пальцах ног. Линия, соединяющая центр стопы, середину бедра и центр надплечья, изогнута дугой. В этом случае «освобождается «живот».

#### **Упражнение «Шаг вперед»**

**Инструкция.** Встаньте. Стопы параллельны, колени слегка согнуты, таз расслаблен и слегка смещен назад. Затем позвольте верхней части тела наклониться вперед, пока не почувствуете вес тела на передних частях стоп. Вам может показаться, что вы сейчас упадете лицом вперед, но на самом деле, если потеряется равновесие, достаточно сделать шаг вперед. Равновесие не потеряется, если ваша голова находится на одной линии с телом.

Поднимите голову так, чтобы вы могли смотреть прямо перед собой.

Сейчас с поднятой головой позвольте вашей груди стать впалой, а животу расширяться так, чтобы ваше дыхание было полным и глубоким. Позвольте земле поддерживать вас.

#### **Упражнение «Упор»**

**Инструкция.** Сядьте в кресло, опирая обе стопы о пол, в своей обычной позиции. Поднимайтесь, отталкиваясь от пола, а не опираясь о кресло. Чтобы это выполнить, перенесите вес тела на подушечки стоп, затем упритесь стопами в пол и оттолкнитесь прямо вверх. Повторите еще раз это упражнение, но сейчас поднимитесь с кресла так, как делаете это обычно. Повторите 2-3 раза.

#### **Упражнение «Групповая медитация «Слово».**

**Инструкция.** Группа садится кругом. Дается определенное слово, например «сила». Затем следует 10-15 минут сосредоточиться на нем, изредка проговаривая его про себя. Сосредоточиться на смысле слова – это значит проследить зарождение его сути в глубинах сознания задолго до того, как оно примет законченную форму. При желании участники могут закрыть глаза. Работа над упражнением часто приводит к возникновению своеобразных переживаний.

### **Упражнение «Медитация для восстановления сил»**

**Инструкция.** Данная медитация подходит для работы с состояниями сильной усталости, чрезмерной истощенности, возникающими в условиях избытка информации и эмоциональных перегрузок. Выберите удобное положение. Постарайтесь найти самую удобную позу и в течение некоторого времени просто полежите в расслабленном состоянии, сосредоточивая внимание на дыхании. Затем постарайтесь понять, что вам нужно в этом вашем состоянии – какие люди, какая окружающая среда, какие потребности и желания вам хотелось бы реализовать, осуществить и т.д.

На следующей стадии этой медитации Вы представляете, что на вдохе в ваше тело через ноги проникает свет. Это может быть какой-то яркий свет, можно выбрать цвет, в который будет окрашен этот свет. Вы собираете этот свет внутри живота или в области таза. Такую же визуализацию можно делать с руками и собирать свет в центре груди. В течение 15-20 минут подобные «маленькие каникулы» позволяют избавиться от физической и психологической нагрузки.

#### **Заключительная часть**

Обсуждение результатов. Рефлексия.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Охарактеризуйте содержание и специфику проведения системы занятий, направленной на развитие коммуникативных способностей у старших подростков.
2. Охарактеризуйте содержание и специфику проведения тренинга, направленного на развитие самоотношения у лиц юношеского возраста.
3. Охарактеризуйте содержание и специфику проведения тренинга, направленного на развитие саморегуляции для учащихся старших классов.

### **Список литературы к главе 3**

1. Белобородов А.М. Развитие коммуникативных способностей подростков в процессе тренингового воздействия // Научный диалог. – 2013. – № 9. – С. 6-20.
2. Белопольская Н.Л., Иванова С.Р. и др. Самосознание проблемных подростков. – М.: Ин-т психологии РАН, 2007. – 336 с.
3. Гримак Л.П. Психология активности человека. Психологические механизмы и приемы саморегуляции. – М.: Либроком, 2015. – 368 с.

4. Лидерс А.Г. Групповой психологический тренинг со старшеклассниками и студентами. – М.: Эстерна, 2009. – 416 с.
5. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. – СПб.: Питер, 2009. – 320 с.
6. Моросанова В.И. Программа развития личностной саморегуляции у школьников // Саморегуляция и индивидуальность человека. – М.: Наука, 2010. – 519 с. – С. 469-494.
7. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб.: Питер, 2012. – 816 с.

## ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

### 4.1 Социально-психологический тренинг для успешной адаптации первокурсников с разным уровнем эгоцентрической направленности

Основная цель современного высшего образования – качественная подготовка молодежи к профессиональной деятельности, создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей, способностей и потребностей каждого.

Эффективность учебной работы студентов, положительная мотивация к процессу обучения, успешность профессиональной деятельности после окончания вуза во многом зависят от уровня адаптации студентов-первокурсников к новой образовательной среде.

Часто у многих студентов-первокурсников, оказывающихся после поступления в вуз в новой социальной среде, возникают проблемы с адаптацией, что связано с отсутствием навыков к самостоятельной учебной деятельности в условиях вузовского обучения, несформированности профессионального самоопределения. Скорость и степень адаптации в новой для студентов ситуации во многом влияют на успешность обучения, психологический комфорт, удовлетворенность личности профессиональным выбором и в конечном счете на эффективность функционирования системы высшего образования. Процесс адаптации протекает ещё сложнее из-за временного увеличения эгоцентризма, которое препятствует эффективному общению и взаимодействию с людьми. Это свойство личности может привести к снижению социально-психологической адаптации в студенческой группе, а также к дезадаптации. Поэтому необходимо проводить коррекционную работу с первокурсниками с разными уровнями эгоцентрической направленности. В связи с этим представляется актуальным внедрение в учебный процесс адаптационных тренингов для студентов-первокурсников, в частности социально-психологического тренинга. Он направлен на формирование навыков общения, на развитие способностей устанавливать контакт с окружающими, помогает снять внутренние барьеры, мешающие эффективному взаимодействию, способствует сознанию своих личностных качеств.

**Цель тренинга:** создание психологических условий для успешной адаптации первокурсников с разным уровнем эгоцентрической направленности к вузу.

Достижение цели возможно в процессе реализации следующих задач:

- снизить уровень эгоцентрической направленности;
- развить способности устанавливать контакт с окружающими;
- научить отстаивать свою точку зрения в жизненных ситуациях.

Все эти задачи должны рассматриваться в совокупности, как единый комплекс, так как только целостное воздействие на личность студента может привести к устойчивому изменению или формированию определённых психологических феноменов.

В тренинге принимают участие студенты первого курса.

Группа состоит из 20 человек, возраст – 17-18 лет.

Количество занятий – 10, частота встреч – 2 раза в неделю, длительность каждого занятия 1, 5 – 2 часа.

В основе тренинга лежит принцип поэтапности развития группы и постепенности понимания себя каждым членом группы. Каждая встреча логически вытекает из предыдущей и является основой для последующей.

Структура тренинговых занятий определена таким образом:

1. Вводная часть направлена на повышение интереса к занятию, на создание положительно-эмоционального фона. Вводится ритуал приветствия.

2. Основная часть занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач данной программы тренинга.

3. Заключительная часть состоит из подведения итогов, рефлексии и ритуала прощания. Рефлексия предполагает ретроспективную оценку в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

Требования к тренингу: наличие просторного помещения, оснащённого стульями и столами, где можно свободно передвигаться и делать различные упражнения. Задания проводятся в кругу, так как круговое расположение обеспечивает высокий уровень вовлечения в работу. В зависимости от упражнений некоторые занятия подразумевают работу в группах и подгруппах.

При составлении тренинга мы использовали упражнения для успешной адаптации первокурсников с разным уровнем эгоцентрической направленности к вузу.

Ниже представлено содержание социально-психологического тренинга.

## **Занятие 1**

### **Упражнение «Знакомство»**

**Цель:** установление контакта между участниками группы.

Группа садится в круг. Ведущий говорит: «Как бы вы хотели, чтобы вас называли в группе, в течение всего нашего тренинга? Подумайте и напишите свое тренинговое имя на визитке. А теперь каждый участник



по кругу называет свое имя и говорит немного о себе».

Обсуждение:

- Возникали ли у вас сложности при выборе имени и качества, какие?

- Как бы вы не хотели, чтобы вас называли?

**Правила группы:** после знакомства ведущий предлагает участникам группы составить правила группы, которых они будут придерживаться в течение всего тренинга.

Правила:

1. Конфиденциальность – информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы.

2. Искренность.

3. Высказывание от своего имени (я-высказывание).

4. Обсуждение того, что происходит непосредственно в группе в данный момент (правило «здесь и сейчас»).

5. Уважение говорящего.

**Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** создание условий для снижения скованности участников в начале занятия, приобретение навыка видеть положительные качества окружающих.

Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Обсуждение:

- Испытывали ли вы сложность, говоря друг другу комплименты?

**Упражнение «Счет»**

**Цель:** сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

Упражнение из разряда «ледоколов», применяется в начале занятия для снятия внутреннего напряжения участников. Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?

**Упражнение «Давай познакомимся поближе»**

**Цель:** осознание участниками тренинга своих индивидуальных особенностей, знакомство с другими членами группы.

Участники тренинга сидят в кругу. По очереди они называют одну положительную и одну отрицательную черту своего характера. Другие участники могут задавать уточняющие вопросы. Задача ведущего – не допускать комментариев, которые могут разрушить доверительную атмосферу в группе.

### **Упражнение «Кто я?»**

**Цель:** анализ собственных внутренних ресурсов и состояний, получение навыка анализа своих внутренних установок.

Участники описывают себя в 10-ти кратких тезисах. Они могут сообщить о себе любые сведения, которые, по их мнению, составляют их индивидуальность. Каждая строка начинается одинаково: «Я – ...». Далее следует та информация, которую человек хочет донести до сведения окружающих. После окончания работы участники могут сразу поделиться с окружающими результатом размышления, а могут начать анализ своих записей. Каждый пункт рассматривается по нескольким параметрам: отрицательное или положительное высказывание, личное или социальное (сообщает ли участник о своей черте характера или называет свою социальную роль), прошлое – будущее – настоящее (к какому периоду в жизни человека относится данное высказывание).

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?
- Что вы чувствовали при выполнении этого упражнения?

**Рефлексия:** а сейчас давайте подведём итоги нашего занятия, попрошу вас ответить письменно на вопросы:

- Что нового вы узнали о себе и о других?
- С какими сложностями столкнулись?
- Что понравилось и не понравилось на занятии?

**Традиция:** каждый участник группы по окончании каждого занятия пишет своему однокурснику, что нового он узнал о нём в течение данного занятия.

### **Упражнение «Прощание»**

**Цель:** улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

## **Занятие 2**

### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** создание условий для снижения скованности участников в начале занятия, приобретение навыка видения положительных качеств окружающих.

Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Обсуждение:

- Испытывали ли вы сложность, говоря друг другу комплименты?

### **Упражнение «Событие дня»**

**Цель:** анализ прошедшего дня, проговаривание возникших проблем, осознание положительных моментов прошедшего отрезка дня,

информирование других членов группы о своей реакции на те или иные события.

Каждый участник называет одно положительное и одно отрицательное событие, которое произошло с ним за день.

### **Упражнение «Первое впечатление»**

**Цель:** осознание своего внутреннего состояния через внешние признаки, развитие навыка «чтения» другого человека по внешним признакам.

Участники группы описывают себя для незнакомого человека, которого предстоит встретить впервые в людном месте. Описать нужно свое поведение, местоположение, жесты, мимику.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при описании себя для незнакомого человека?

### **Упражнение «Первое впечатление»**

**Цель:** установление обратной связи между участниками тренинга, осознание своей способности узнавать характер человека при первом знакомстве.

Группа обсуждает предыдущее упражнение и делится первыми впечатлениями друг о друге.

### **Упражнение «Глаза в глаза»**

**Цель:** установление межличностного контакта участников тренинга, получение обратной связи, возвращение к детским воспоминаниям, некоторые из которых могли стать причиной затруднений в настоящий момент.

Участники разбиваются на пары и в течение 3-5 минут внимательно смотрят в глаза друг другу, пытаясь представить, каким этот человек был в детстве. Затем все делятся впечатлениями и проверяют свои догадки.

Обсуждение:

- Легко ли было смотреть в глаза друг другу?

- Смогли ли вы представить своего партнёра в детстве?

**Рефлексия:** а сейчас давайте подведём итоги нашего занятия, попрошу вас ответить письменно на вопросы:

- Что нового вы узнали о себе и о других?

- С какими сложностями столкнулись?

- Что понравилось и не понравилось на занятии?

**Традиция:** каждый участник группы по окончании каждого занятия пишет своему однокласснику: что нового он узнал о нём в течении данного занятия.

### **Упражнение «Прощание»**

**Цель:** улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

### **Занятие 3**

#### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** создание условий для снижения скованности участников в начале занятия, приобретение навыка видения положительных качеств окружающих.

Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Обсуждение:

- Испытывали ли вы сложность, говоря друг другу комплименты?

#### **Упражнение «Цепочка ассоциаций»**

**Цель:** раскрытие внутреннего мира участников через ассоциации на значимые для них понятия, более глубокое проникновение во внутренний мир партнеров.

Один из участников, бросая мяч кому-то из группы, называет понятие, которое обозначает эмоциональное состояние человека или его личностное качество (доброта, обида и т.д.). Следующий, перебрасывая мяч дальше, называет свою ассоциацию на это понятие. Мяч может сделать один или несколько кругов.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?

#### **Упражнение «Ассоциации»**

**Цель:** получение обратной связи, развитие навыка размышлять о свойствах других людей, сравнивая их с другими объектами.

Один из участников становится ведущим, он выходит из комнаты, остальные загадывают кого-то из присутствующих. Вернувшийся ведущий может задать группе три вопроса, например: «Если бы этот человек был рыбой (животным, погодой и т.д.), то какой?». Участники по очереди дают свои ассоциации на загаданного человека, после чего ведущий должен угадать, о ком шла речь. Если попытка оказалась неудачной, он может задать еще один вопрос. Затем ведущий может смениться.

Обсуждение:

- Легко ли было угадать загаданного человека по ассоциациям?

- Возникали ли сложности при формулировании ассоциаций?

#### **Упражнение «Кем бы я был?»**

**Цель:** осознание своих качеств, освобождение от шаблонных суждений о себе.

Участникам дается время на то, чтобы подумать и записать, кем бы они были, если бы не были людьми. Т.е. нужно найти такое явление или предмет, который в наибольшей мере отражает качества самого человека.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?

**Рефлексия:** а сейчас давайте подведём итоги нашего занятия, попрошу вас ответить письменно на вопросы:

- Что нового вы узнали о себе и о других?

- С какими сложностями столкнулись?

- Что понравилось и не понравилось на занятии?

**Традиция:** каждый участник группы по окончании каждого занятия пишет своему однокласснику: что нового он узнал о нём в течении данного занятия.

#### **Упражнение «Прощание»**

**Цель:** улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

### **Занятие 4**

#### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** снижение скованности участников в начале занятия, приобретение навыка видения положительных качеств окружающих.

Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Обсуждение:

- Испытывали ли вы сложность, говоря друг другу комплименты?

#### **Упражнение «Событие в жизни»**

**Цель:** анализ собственный впечатлений от пережитого, информирование других членов группы о своих ценностных установках.

Участник рассказывает об одном событии, которое его возмутило, и об одном, которое вызвало восхищение.

#### **Упражнение «Изобрази состояние»**

**Цель:** развитие навыка невербального общения.

Ведущий готовит два набора карточек. В одном записаны эмоциональные состояния человека (радость, удивление, обида, усталость и т.д.), в другом – части тела человека (спина, голова, брови, пальцы и т.д.). Каждый из участников выбирает по одной карточке из каждого набора. Нужно изобразить выбранное состояние с помощью заданного средства.

Обсуждение:

- С какими сложностями вы столкнулись при выполнении этого упражнения?

### **Упражнение «Скульптура»**

**Цель:** получение обратной связи, анализ своего внутреннего состояния, выражаемого в мимике, позе и т.д.

Один из участников становится «скульптурой», остальные – «скульпторами», которые «лепят» «скульптуру» в соответствии с ее предполагаемым внутренним миром. Затем тот, кто был в роли «скульптуры», делится своими ощущениями.

Обсуждение:

- С какими сложностями вы столкнулись при выполнении этого упражнения?

- Какие чувства возникали при выполнении этого упражнения?

### **Упражнение «Рукопожатие вслепую»**

**Цель:** установление более тесного межличностного контакта между участниками тренинга, получение обратной связи, развитие навыка анализировать свои ощущения от другого человека.

Одному из участников завязывают глаза и усаживают в центр комнаты. Остальные по очереди кладут свои ладони на его руки. Водящий должен описать свое ощущение от этих рук и постараться угадать участника. Затем игроки меняются местами.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?

- Какие ощущения возникали при выполнении этого упражнения?

**Рефлексия:** а сейчас давайте подведём итоги нашего занятия, попрошу вас ответить письменно на вопросы:

- Что нового вы узнали о себе и о других?

- С какими сложностями столкнулись?

- Что понравилось и не понравилось на занятии?

**Традиция:** каждый участник группы по окончании каждого занятия пишет своему однокласснику: что нового он узнал о нём в течение данного занятия.

### **Упражнение «Прощание»**

**Цель:** улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

## **Занятие 5**

### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** снижение скованности участников в начале занятия, приобретение навыка видения положительных качеств окружающих.

Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Обсуждение:

- Испытывали ли вы сложность, говоря друг другу комплименты?

### **Упражнение «Герой»**

**Цель:** анализ своих ценностных ориентиров, информирование об этом других членов группы.

Каждый участник называет одного положительного и одного отрицательного, с его точки зрения, героя. Цель: анализ своих ценностных ориентиров, информирование об этом других членов группы.

### **Упражнение «Внимание другим»**

**Цель:** развитие навыка позитивного мышления, принятия похвалы, обратная связь.

Участники образуют два круга – внешний (А) и внутренний (В). Каждый А дает положительную оценку какому-то качеству В. Тот повторяет сказанное А, принимая его точку зрения, и добавляет еще что-то по заданной схеме: «Кроме того, я еще...». Затем участники сдвигаются на одного человека, меняя партнера по общению, и продолжают упражнение до тех пор, пока не поговорят с каждым членом группы. После этого А и В могут поменяться местами.

Обсуждение:

- С какими сложностями вы столкнулись при выполнении этого упражнения?

### **Упражнение «Дамы и кавалеры»**

**Цель:** осознание своих внутренних качеств через ассоциацию, формирование позитивного мышления, изменение излишней критичности по отношению к себе.

Участники сидят в кругу. Каждый выбирает себе «псевдоним», например название животного. По очереди участники сообщают свой псевдоним соседу, тот должен объяснить этот выбор, сделав комплимент.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?

### **Упражнение «Автопилот»**

**Цель:** осознание своих устремлений, повышение уверенности в своих силах.

Участники размышляют о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?

- Какие ощущения возникали при выполнении этого упражнения?

**Рефлексия:** а сейчас давайте подведём итоги нашего занятия, попрошу вас ответить письменно на вопросы:

- Что нового вы узнали о себе и о других?
- С какими сложностями столкнулись?
- Что понравилось и не понравилось на занятии?

**Традиция:** каждый участник группы по окончании каждого занятия пишет своему однокласснику: что нового он узнал о нём в течение данного занятия.

#### **Упражнение «Прощание»**

**Цель:** улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

### **Занятие 6**

#### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** снижение скованности участников в начале занятия, приобретение навыка видения положительных качеств окружающих.

Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Обсуждение:

- Испытывали ли вы сложность, говоря друг другу комплименты?

#### **Упражнение «Качество»**

**Цель:** осознание своих ценностных ориентиров и внутренних установок, сообщение об этом другим членам группы.

Каждый участник называет качество, которое он любит в людях, и качество, которое не любит.

#### **Упражнение «Белая ворона»**

**Цель:** осознание существующих противоположностей тому или иному действию, анализ своего поведения в ситуациях, в которых необходимо пойти против большинства.

Выбирается водящий. Он задает какое-то действие (танцует, молчит, злится и т.д.). Остальные совершают прямо противоположное действие. Затем водящий меняется.

Обсуждение:

- Сложно ли действовать против большинства людей?
- Какие чувства возникали при выполнении этого упражнения?

#### **Упражнение «Диалог»**

**Цель:** формирование навыка отстаивания своей точки зрения, расширение репертуара средств, предназначенных для этого, анализ своего поведения в конфликтной ситуации.

Двум участникам предстоит разыграть ситуацию, в которой один должен убеждать, а другой отказываться. Например, один просит другого прийти к нему вечером, чтобы помочь отремонтировать полку (разобрать



задачу, дошить платье и т.д.). Упражнение выполняется в течение определенного времени или до тех пор, пока один из участников не сдастся.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при отстаивании своих интересов?
- Смогли ли вы избежать конфликтной ситуации?

### **Упражнение «Сказка наоборот»**

**Цель:** развитие слуховой памяти, внимательного слушания партнера по общению.

Участники сидят в кругу. Один из них начинает рассказывать придуманную сказку, но с конца (например: «И жили они долго и счастливо»). Сидящий рядом придумывает то, что было до этого, повторяя финал. Следующий – то, что было перед этим, повторяя сказанное ранее, и так до начала. Последний рассказывает всю сказку целиком от начала до конца.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?

**Рефлексия:** а сейчас давайте подведём итоги нашего занятия, попрошу вас ответить письменно на вопросы:

- Что нового вы узнали о себе и о других?
- С какими сложностями столкнулись?
- Что понравилось и не понравилось на занятии?

**Традиция:** каждый участник группы по окончании каждого занятия пишет своему однокласснику: что нового он узнал о нём в течение данного занятия.

### **Упражнение «Прощание»**

**Цель:** улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

## **Занятие 7**

### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** снижение скованности участников в начале занятия, приобретение навыка видения положительных качеств окружающих.

Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Обсуждение:

- Испытывали ли вы сложность, говоря друг другу комплименты?

### **Упражнение «Событие дня»**

**Цель:** анализ прошедшего дня, проговаривание возникших проблем, осознание положительных моментов прошедшего отрезка дня, информирование других членов группы о своей реакции на те или иные события.

Каждый участник называет одно положительное и одно отрицательное событие, которое произошло с ним за день.

### **Упражнение "Я на твоём месте"**

**Цель:** представление себя на месте другого человека, мысленное видение и "проигрывание" ситуации за него.

Участники упражнения делятся на пары. Один из пары вспоминает случай из жизни или литературную историю (выдавая за свою – игровая ситуация), второй участник начинает разговор со слов "Я на твоём месте..." и продолжает, как бы он поступил в данном случае.

Обсуждение:

- Сложно ли представить себя на месте другого?

### **Упражнение "Стыковка"**

**Цель:** развитие понимания друг друга.

Игра проводится в четверках. Двое участников садятся друг против друга так, чтобы их колени соприкасались, и закрывают глаза. Указательные пальцы правых рук – "космические станции" – они вытягивают навстречу друг другу. Двое других игроков становятся позади сидящих. По сигналу каждый из стоящих участников начинает с помощью словесных команд или прикосновений управлять движениями правой руки сидящего перед ним. Цель стоящих за креслами игроков – свести концы указательных пальцев своих партнеров. Возможен и конкурентный вариант игры: один из игроков стремится увести свою "мишень" – ладонь сидящего перед собой человека от преследующей его "ракеты" – от указательного пальца сидящего напротив. При этом ладонь должна, конечно, всегда оставаться в пределах досягаемости пальца, а лицо из соображений безопасности – вне ее пределов.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?

- Какие ощущения возникали при выполнении этого упражнения?

### **Упражнение "Да" Значит "Нет"**

**Цель:** умение говорить "нет" или выражение своей точки зрения, своего мнения в приемлемой форме, без обид и злобы.

Упражнение проводится в общем кругу. По просьбе ведущего каждый пишет на листочке (или просто придумывает) спорное утверждение. Например: "Все дети – невыносимы", "Пожилые люди – мудрые и спокойные", "Все учителя ценят и уважают своих учеников", "Родители никогда не понимают своих детей". После этого по мере готовности участник произносит (зачитывает) свою фразу. Остальные дают ответ в следующей форме. Сначала нужно обязательно согласиться с тем, что было сказано. После этого продолжить разговор, выражая свое согласие или несогласие с тем, что было сказано. Примеры первой фразы "Да, однако...", "Да, и все же...", "Да, и если..." При выполнении этого упражнения участники имеют возможность

потренироваться в умении конструктивно вести диалог. Такое умение бывает очень полезно при общении с людьми, находящимися в состоянии гнева, агрессии, раздражения, обиды.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?

**Рефлексия:** а сейчас давайте подведём итоги нашего занятия, попрошу вас ответить письменно на вопросы:

- Что нового вы узнали о себе и о других?

- С какими сложностями столкнулись?

- Что понравилось и не понравилось на занятии?

**Традиция:** каждый участник группы по окончании каждого занятия пишет своему однокласснику: что нового он узнал о нём в течение данного занятия.

**Упражнение «Прощание»**

**Цель:** улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

## Занятие 8

**Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** снижение скованности участников в начале занятия, приобретение навыка видения положительных качеств окружающих.

Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Обсуждение:

- Испытывали ли вы сложность, говоря друг другу комплименты?

**Упражнение «Подарок»**

**Цель:** анализ своего прошлого опыта общения, возможна смена отношения к полученным ранее подаркам, информирование группы о своих потребностях.

Каждый участник рассказывает об одном приятном и одном неприятном подарке, который он получил в жизни.

**Упражнение «Портрет»**

**Цель:** выявление симпатий участников группы, получение обратной связи, развитие навыка анализа характера другого человека.

Каждый из участников выбирает себе «объект» и описывает его характер, привычки, т.е. «пишет» его психологический портрет. Листочки с записями отдают ведущему, который читает их вслух. Остальные пытаются угадать, о ком идет речь.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?

- Какие ощущения возникали при выполнении этого упражнения?

**Упражнение «Кто есть кто?»**

**Цель:** осознание своих качеств и пристрастий, развитие навыка анализа качеств окружающих через их поступки и привычки.

Участники письменно отвечают на вопросы ведущего. Листочки с записями ведущий собирает, а затем читает написанное вслух. Участники пытаются угадать, кто дал себе такую характеристику. Предлагаемые вопросы:

- \* Твоя любимая пословица или высказывание.
- \* Продолжи фразу: «Когда на меня кричат...».
- \* Чем бы ты занимался охотнее всего?
- \* На что тебе приятнее всего смотреть?
- \* Что бы ты охотнее всего слушал?
- \* Какое чувство ты бы переживал охотнее всего?

Обсуждение:

- На какой вопрос вам не хотелось отвечать?

**Рефлексия:** а сейчас давайте подведём итоги нашего занятия, попрошу вас ответить письменно на вопросы:

- Что нового вы узнали о себе и о других?
- С какими сложностями столкнулись?
- Что понравилось и не понравилось на занятии?

**Традиция:** каждый участник группы по окончании каждого занятия пишет своему однокласснику: что нового он узнал о нём в течение данного занятия.

### **Упражнение «Прощание»**

**Цель:** улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

## **Занятие 9**

### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** снижение скованности участников в начале занятия, приобретение навыка видения положительных качеств окружающих.

Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Обсуждение:

- Испытывали ли вы сложность, говоря друг другу комплименты?

### **Упражнение «Пожелание для себя»**

**Цель:** осознание своих потребностей и, возможно, страхов, информирование об этом других членов группы.

Каждый участник называет одно пожелание и одно «нежелание» для себя.

### **Упражнение «Контрабанда»**

**Цель:** развитие навыков невербального общения.

Участники делятся на две группы. Одна из них – «контрабандисты», другая – «таможенники». Контрабандисты прячут у себя какой-то мелкий предмет. Задача «таможенников» – догадаться по внешним признакам и поведению «контрабандистов», у кого из них спрятан этот предмет.

Обсуждение:

- Возникали ли сложности при выполнении упражнения?

### **Упражнение «Козлятушки–ребятушки»**

**Цель:** развитие навыков межличностного взаимодействия и невербального общения, расширение репертуара средств воздействия в процессе общения.

Одна группа участников отгораживается от остальных, например, стульями. Это «козлятушки», которые сидят в «домике». Другая группа делится на «волков» и «коз». У них одинаковая задача: попасть в дом, для чего они могут использовать все способы убеждения. «Козлятушки» пускают в «дом» своих «соплеменников» и не пускают «волков».

**Рефлексия:** а сейчас давайте подведём итоги нашего занятия, попрошу вас ответить письменно на вопросы:

- Что нового вы узнали о себе и о других?

- С какими сложностями столкнулись?

- Что понравилось и не понравилось на занятии?

**Традиция:** Каждый участник группы по окончании каждого занятия пишет своему однокласснику: что нового он узнал о нём в течение данного занятия.

### **Упражнение «Прощание»**

**Цель:** улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

## **Занятие 10**

### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** снижение скованности участников в начале занятия, приобретение навыка видения положительных качеств окружающих.

Участники настраиваются на совместную работу, говорят друг другу комплимент любого содержания.

Обсуждение:

- Испытывали ли вы сложность, говоря друг другу комплименты?

### **Упражнение «Приобретённое качество»**

**Цель:** осознание произошедших изменений, пользы проведенных занятий.

Каждый участник тренинга называет качество, которое он открыл в себе во время занятий.

### **Упражнение «Встречные мнения»**

**Цель:** получение обратной связи, развитие навыков анализа качеств другого человека.

Один из участников выходит из комнаты, остальные рассуждают о его чертах характера и дают рекомендации. Все это ведущий записывает. Лист с записями отдают вернувшемуся участнику, из комнаты выходит следующий, и так до тех пор, пока все не получат свои «портреты» и рекомендации.

### **Упражнение «Вопрос – ответ»**

**Цель:** получение обратной связи, анализ своих внутренних установок.

Каждый участник может задать вопрос любому члену группы.

### **Упражнение «Тростинка на ветру»**

**Цель:** формирование доверительных отношений между участниками группы.

Участникам необходимо образовать тесный круг. Выбирается доброволец, которому необходимо встать в центр этого круга (держаться прямо, ноги поставить вместе). Остальным участникам, образующим круг, необходимо поднять руки на уровне груди и когда участник, стоящий в центре круга начнет падать, словить его и осторожно вернуть в исходное положение.

Обсуждение:

- Как ты себя чувствовал в центре круга? Мог ли ты доверять кругу?
- Кого ты опасался? Что для тебя было самым трудным?
- Пробовал ли ты закрывать глаза? Что ты чувствовал, когда был частью круга?
- Было ли тебе трудно удерживать других?
- Хорошо ли вы справлялись со своей задачей вместе?

**Рефлексия всего тренинга:** произошли ли у вас изменения в ходе тренинга? Какие? Чему научились на занятиях? Как себя чувствовали в течение всего тренинга? Что понравилось и не понравилось на занятиях?

### **Упражнение «Прощание»**

**Цель:** улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

## **4.2 Тренинг, направленный на развитие компонентов психологического здоровья юношей и девушек**

В ситуации глобальных кризисов – экологического, демографического, геополитического, этнического, нравственного, – а также беспрецедентных темпов общественных изменений, значительно усложняющихся условий жизни людей наблюдается воздействие на человека разных факторов, вызывающих психические напряжения, стрессы, эмоциональную дестабилизацию, что разрушающе сказывается как на физическом, так и на психологическом здоровье. Важнейшими показателями, свидетельствующими о деформирующих изменениях в уровне здоровья, являются: рост уровня тревожности и агрессивности, появление депрессивных состояний, падение самооценки, утрата необходимого уровня активности и разрушение психологического здоровья (Б.С.Братусь, О.И. Мотков, Г.С. Никифоров, А.М. Прихожан).

Наиболее уязвимой категорией населения в данных условиях оказывается юношество, так как в юношеском возрасте личность человека, переживающего этап перехода от детства к взрослости, нестабильна. Вступив в юность подростком, молодой человек завершает этот период истинной взрослостью, когда он действительно сам определяет для себя свою судьбу, путь личностного и профессионального развития. Специалисты, занимающиеся исследованием личности в юношеском возрасте (Р. Берне, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.М. Прихожан, Э. Эриксон, Д.И. Фельдштейн) утверждают, что юность – один из сложных, важных и ответственных в плане формирования личности этапов.

Юношество – такая возрастная категория, которая скрывает в себе огромный потенциал саморазвития и потенциал будущего всей страны. Для того чтобы данный потенциал реализовался, важно, чтобы юношество в сложный период становления личности получило от взрослых такую поддержку, которая поможет либо сохранить, либо восстановить психологическое здоровье, являющееся основой, необходимым условием, позволяющим не только успешно пройти этап самоопределения, но и вступить в самостоятельную взрослую жизнь.

**Цель тренинга:** развитие компонентов психологического здоровья юношей и девушек.

Описание тренинговых занятий

### **Блок 1. Ориентировочно-установочный**

#### **Занятие 1**

**Цель:** знакомство участников, установление доверительной, положительной атмосферы, актуализация знаний детей юношеского возраста о себе.

#### **1. Правила работы группы**

- Закон «ноль-ноль», предусматривающий своевременное начало тренинга, его окончание и столь же своевременное возвращение в аудиторию после перерыва.

- Обращение друг к другу на «ты».

- Работа «от и до»: человек, принявший решение об участии в тренинге, изыскивает возможность присутствовать на всех занятиях от начала и до самого конца.

- Конфиденциальность информации, обсуждаемой в группе, ее закрытость для обсуждения за пределами тренинговой ситуации.

- Норма «здесь и сейчас» – работа группы разворачивается только в пространстве актуальных переживаний и потребностей участников. Предметом обсуждения могут стать прошлые события, но только в контексте их сегодняшнего отношения к тем ситуациям и отношениям. Наибольшую ценность имеют состояния, опыт переживаний и отношений, которые рождаются непосредственно в групповом взаимодействии.

- Все высказывания должны идти от своего имени: «Я считаю...», «Я думаю...», а не «все думают...», «большинство говорят...».

При обращении к другому участнику или в рассказе о нем необходимо обращаться непосредственно к нему: «ты сказал», а не «Маша сейчас говорила».

- Безоценочность высказываний в отношении других участников группы.

- Активное участие в работе, если есть желание сказать, это нужно сделать, даже если неловко, страшновато, не хочется затягивать обсуждение.

- Право говорить и обязанность слушать. Каждый может высказаться и должен дать возможность другим быть услышанными и понятыми.

Правила оформляются на большом плакате и вспоминаются на каждом занятии.

## **2. «Интервью»**

**Цель:** самопредъявление участников, развитие коммуникативных навыков, установление доверительных, благоприятных отношений в группе, укрепление веры в себя.

*Методика проведения.* Нам интересно узнать о каждом из вас с тем, чтобы наладить дружеские отношения, лучше понять вас и сделать работу нашей группы продуктивной. Знакомиться мы будем в виде интервью. Пусть каждый напишет на листочках пять вопросов, на которые ему хотелось бы ответить. Вопросы должны касаться ваших жизненных взглядов, то есть больше носить не фактологический, а ценностный характер. Затем листочек отдается любому участнику по выбору автора. Далее происходит «пресс-конференция». Интервьюер,



которому был отдан листочек, задает вопросы в любом порядке, автор отвечает. Интервьюер имеет право задать один вопрос от себя. Автор на него отвечать не обязан. Такое же право есть у группы.

### **3. «Моя Вселенная»**

**Цель:** актуализация знаний детей юношеского возраста о самом себе, создание доверительной атмосферы, создание оптимистического настроения.

*Методика проведения.* Ребятам раздаются листочки. В центре листа надо нарисовать солнце и в центре солнечного круга написать крупно букву «Я». Затем от этого «Я» – центра своей Вселенной – надо прочертить линии к звездам и планетам:

- Мое любимое занятие...
- Мой любимый цвет...
- Мое любимое животное...
- Мой лучший друг...
- Мой любимый звук...
- Мой любимый запах...
- Моя любимая игра...
- Моя любимая одежда...
- Мое любимое время года...
- Место, где я люблю бывать больше всего...
- Что я больше всего люблю делать...
- Мой любимый певец или группа...
- Мои любимые герои...
- Я чувствую у себя способности к...
- Человек, которым я восхищаюсь больше всего...
- Лучше всего я умею...
- Я знаю, что смогу...
- Я уверен в себе, потому что...

Ведущий говорит, что «звездная карта» показывает, как много у всех возможностей, много того, что делает нас уникальными, и того, что для нас всех общее. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

### **4. «Объявление»**

**Цель:** актуализация представлений детей юношеского возраста о себе, развитие позитивной самооценки, укрепление веры в себя.

*Методика проведения.* Вы знаете, что сегодня большинство газет публикует различные объявления частных лиц, в том числе и желающих найти друзей, увлеченных одним делом. Действительно, такие объявления помогают людям найти друг друга, они начинают переписываться, делиться новостями, радостями и т.д. Попробуйте и вы. Ваша задача – составить текст объявления в газету с подзаголовком

«Ищу друга». В нем нужно будет указать свои основные увлечения, любимые занятия. Чем вы занимаетесь в свободное время? Чем можете заинтересовать другого человека, чем помочь ему? Помните, что это обращение к живому человеку, найдите искренние слова. По объему текст не должен превышать одной странички. Затем каждый читает свой вариант, остальные члены группы выступают в роли экспертов. Внимательно выслушав очередное объявление, вы можете внести коррективы, добавить то положительное и привлекательное, что забыл написать о себе автор, какие его увлечения достойны внимания. Будьте внимательны друг к другу, помните о правилах нашей группы.

### **5. «Ассоциация»**

**Цель:** расширение сферы представлений детей юношеского возраста о себе, развитие творческих способностей, коммуникативных навыков.

*Методика проведения.* Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, которого он должен отгадать по ассоциациям: «На какой цветок он похож?», «На какой вкус?», «На какую книгу?» и т. п. При этом водящий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задает ограниченное число вопросов (5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если отгадывает, то названный становится водящим. Если нет, уходит вновь.

### **Обсуждение**

Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или кто-нибудь другой? С чем это связано?

Различие между тем, какими мы представляемся самим себе, какими – другим людям.

### **6. «Больше всего мне понравилось...»**

**Цель:** отреагирование эмоций, создание положительного эмоционального настроения, выработка навыков рефлексии.

*Методика проведения.* Ведущий просит участников поделиться тем, какое упражнение понравилось им больше всего, что они чувствовали и т.д.

## **Занятие 2**

**Цель:** обогащение Я-концепции детей юношеского возраста, формирование позитивной самооценки, оптимистического настроения.

### **1. «Привет, индивидуальность!»**

Каждую встречу мы начинаем с традиционного приветствия. Хорошие традиции помогают людям чувствовать себя более удобно и спокойно. Сегодня пусть каждый из вас, приветствуя друг друга, улыбнется и скажет: «Я рад тебя видеть!».

### **2. «Кто Я»**

**Цель:** развитие представлений детей юношеского возраста о самом себе, развитие творческих способностей.

Материал: карточки с предложениями.

*Методика проведения.* Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос: «Кто Я», закончив предложения, розданные участникам.

- Я словно птичка, потому что...
- Я превращаюсь в тигра, когда...
- Я могу быть ветерком, потому что...
- Я словно муравей, когда...
- Я стакан воды...
- Я чувствую, что я кусочек тающего льда...
- Я прекрасный цветочек...
- Я чувствую, что я – скала...
- Я сейчас – лампочка...
- Я тропинка...
- Я словно рыба...
- Я интересная книга...
- Я песенка...
- Я мышь...
- Я словно «о»...
- Я макаронина...
- Я светлячок...
- Я чувствую, что я вкусный завтрак...

### **3. «Личностное своеобразие»**

**Цель:** развитие представлений детей юношеского возраста о самом себе, развитие творческих способностей.

*Методика проведения.* Вы знаете, что каждый человек – это индивидуальность, он неповторим и отличается от других людей. А что в вашем характере самое яркое, самое существенное? Попробуйте описать это. Можно в метафорической форме. Пять минут – на размышления. Все по очереди дают краткое описание своих наиболее характерных особенностей.

### **4. «Мой портрет в лучах солнца»**

**Цель:** актуализация представлений детей юношеского возраста о себе, развитие позитивной самооценки, развитие адекватной уверенности в себе.

*Методика проведения.* Ведущий просит ответить на вопрос «Почему я заслуживаю внимания?» – следующим образом: нарисуй солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как можно больше лучей.

## **5. «Уровень счастья»**

**Цель:** пробуждение положительных эмоций по отношению к окружающему миру, развитие чувства благодарности.

*Методика проведения.* Составьте список всего того, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в ваш список было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье семьи, ваш дом, пища, мир, ваши друзья и т.д. Затем, на основе работ, строится обсуждение, делается вывод о том, что все мы очень счастливые люди.

## **7. «Благодарность без слов»**

**Цель:** развитие умения выражать чувство благодарности другим людям, развитие творческих способностей.

*Методика проведения.* Участники сидят в кругу. Сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем идет обсуждение работы в группе:

- что чувствовал, выполняя это упражнение;
- искренно или наигранно выглядело изображение партнера;
- понятно ли было, какое чувство изображает партнер.

## **Занятие 3**

**Цель:** формирование позитивного Я-образа, позитивных личностных установок, укрепление веры в себя, формирование оптимистического настроения.

### **1. «Привет, индивидуальность!»**

Традиционное приветствие мы проведем под девизом «Твои успехи». Приветствуя друг друга, вам нужно отметить успехи этого человека. Может, он стал более уверенным, может, более спокойным, а может, он удивил всех своим умением давать необходимую поддержку.

### **2. «Мой герб»**

**Цель:** концентрация на главных ценностях своей личности, осознание целей своей жизни.

*Методика проведения.* В старину был обычай изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т.е. краткое изречение, выражающее основную идею или цель деятельности владельца. Каждому из вас необходимо нарисовать свой герб, который отражает ваше жизненное кредо, отношение к себе, к миру в целом. На рисунок герба дается 8 минут. Можете рисовать, как умеете, здесь важно выражение основной идеи вашей личности. После завершения мы проводим обсуждение. Каждый участник рассказывает о своем гербе, желающие задают вопросы.

### **3. «Точка опоры»**

**Цель:** определение собственных сильных сторон, формирование привычки думать о себе положительно.

*Методика проведения.* У каждого из вас есть сильные стороны, т.е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем это точкой опоры, ведь наши качества помогают нам в трудную минуту. Давайте договоримся говорить прямо, уверенно, не умалять своих достоинств. Не нужно говорить: «но...», «если...», «может быть...». Каждому дается на это две минуты. Слушатели не имеют права высказываться, только уточнять детали. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены.

#### **4. «Автопилот»**

**Цель:** разработка системы позитивных личностных установок, развитие способности думать о себе в позитивном ключе.

*Методика проведения.* Это упражнение поможет вам лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем. Каждый из вас знает, что мысль человека определяет его будущее. Сейчас наша задача – составить позитивные установки, которые наполнят нашу жизнь уверенностью, радостью, добрыми отношениями. Например: «Я красивая», «Я сильный», «Я умею быть внимательным», «Я уверенный в себе», «У меня есть цель», «Я умный» и т.д. Эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели. Иными словами, составьте позитивную, оптимистическую программу своего будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в будущем. После очередного выступления организуется обсуждение содержания программы. Участники помогают подкорректировать ее, чтобы она действительно работала.

## **Блок 2. Установочно-развивающий**

### **Занятие 1**

**Цель:** развитие Я-образа, образа другого-Я, развитие социальной сензитивности, навыков слушания.

#### **1. «Привет, индивидуальность!»**

Начало встречи мы проведем интересным образом. Вы будете приветствовать друг друга, вспоминая индивидуальные особенности партнеров. В дополнение вам нужно сказать ему несколько приятных слов. Например, «Привет, Олег, я рад тебя видеть. Мне очень понравилось твое умение рассуждать».

#### **2. «Свободный микрофон»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, обогащение области представлений детей юношеского возраста о себе, создание доверительной атмосферы, развитие социальной рефлексии, развитие образа Я - другой.

*Методика проведения.* Наше знакомство друг с другом продолжается, и теперь у нас есть возможность узнать то, что интересно. Пусть каждый из вас приготовит по одному вопросу для членов группы, и мы будем по очереди задавать вопросы тому, кто захочет быть «в центре внимания». Основное правило – отвечать как можно полнее и искреннее. Это поможет нам лучше узнать отвечающего, а ему – лучше разобраться в себе. Каждый из вас очень интересный человек, и у окружающих к вам много вопросов. Участник, который будет первым отвечать на вопросы, сядет так, чтобы видеть в лицо всех членов группы. Остальные начнут по очереди задавать вопросы, используя принцип «свободного микрофона», т.е. как только человек закончит отвечать на очередной вопрос, следующий член группы может задать свой, до тех пор, пока все желающие не воспользуются своим правом подойти к «свободному микрофону». Кто первый готов отвечать?

### **3. «Таможня»**

**Цель:** формирование навыков тонкого анализа невербальных проявлений в поведении другого человека, развитие социальной сензитивности.

*Методика проведения.* Наша группа – пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них контрабандист. Он пытается вывезти из страны уникальное ювелирное изделие (монета, ключ).

«Итак, кто хочет быть таможенником?»

Взявший на себя эту роль выходит. Один из участников прячет у себя ключ, после чего впускают «таможенника». Мимо него по одному проходят «пассажиры», он пытается определить, кто из них «провозит контрабанду». Чтобы облегчить задачу, ему предоставляют две или три попытки. После того как в роли «таможенника» побывали двое-трое детей юношеского возраста, ведущий просит рассказать их, на что они ориентировались, определяя контрабандиста.

### **4. «Дорисуй картинку»**

**Цель:** освоение навыков подстройки, снятие напряжения, развитие социальной сензитивности.

*Методика проведения.* Ведущий предлагает ребятам разделить на пары. Каждой паре выдается лист бумаги и карандаши, они должны быть разного цвета. Пусть первый, пользуясь только своим фломастером, нарисует часть картинку. А второй своим цветом дорисует картинку. При этом задача – постараться понять, что задумал первый и дорисовать именно это. Ведущий побуждает ребят поделиться тем, какие чувства они испытывали.

### **5. «Нас с тобой объединяет»**

**Цель:** создание теплой атмосферы, доброжелательности в группе, развитие социальной сензитивности.

Оборудование: мяч.

*Методика проведения.* Участники сидят лицом в круг, у ведущего в руках – мяч. Ведущий бросает мяч кому-либо, называет его по имени и говорит: «Нас с тобой объединяет...».

## **Занятие 2**

**Цель:** развитие чувства благодарности к окружающему миру, обогащение Я-концепции детей юношеского возраста, развитие социальной рефлексии, сензитивности, коммуникативных навыков.

### **1. «Привет, индивидуальность!»**

Начало встречи мы проведем интересным образом. Вы будете приветствовать друг друга, вспоминая индивидуальные особенности партнеров. В дополнение вы можете сказать ему несколько приятных слов.

### **2. «Слушаем молча»**

**Цель:** укрепление навыка молчаливого слушания человека, развитие социальной сензитивности.

*Методика проведения.* В жизни важно уметь не только поддерживать разговор, проявляя собственную активность, но и молча выслушивать собеседника, что служит важным проявлением участия к другому.

Подростки разбиваются на пары. В паре сначала один рассказывает о себе нечто, что его волнует, беспокоит, на что он не находит ответа. Партнеру разрешается только невербальное выражение чувств по отношению к словам собеседника. Потом подростки меняются местами и тот, кто выступал в роли слушателя, говорит о себе.

### **3. Зеркала: молчание и говорящие**

**Цель:** получение обратной связи от участников группы о своих личностных особенностях, развитие социальной рефлексии, развитие образа другой-Я.

*Методика проведения.* Все участники встают в круг и становятся «живыми зеркалами». Основной игрок (доброволец) может подойти к любому зеркалу и задать вопрос: «Свет мой зеркальце, скажи, да всю правду доложи: «Какой я?». Тот, к кому обращен вопрос, вербально или невербально отражает основного игрока: он демонстрирует либо яркие особенности его внешних поведенческих проявлений, либо произносит типичные, характерные для него фразы и высказывания. «Отразиться» игрок может по желанию в каждом из участников группы. Желательно, чтобы каждый побывал «человеком в галерее зеркал».

### **4. «Инициатор движения»**

**Цель:** тренировка социальной сензитивности.

*Методика проведения.* Желаящему быть ведущим предлагают выйти из комнаты. В его отсутствие выбирают инициатора движения – он будет показывать движения всем остальным, они будут их повторять.

Задача инициатора – производить смену движений так, чтобы водящий не догадался, кто командует. Затем приглашается ведущий и перед ним ставится задача – внимательно наблюдать за всеми, назвать того, кто командует.

### **5. Карусель «Дарим подарки»**

**Цель:** развитие социальной рефлексии, создание доверительной обстановки.

*Методика проведения.* Сейчас у вас будет работа в карусели: в парах, и вы будете дарить друг другу подарки. Дарить, стараясь угадывать желаемое. Тот, кто принимает, учится быть искренним и благодарным. Ваш подарок может быть любым: просто добрые слова, может Солнышко в душе, или шикарный Мерседес, в любом случае это ваш выбор. Сначала дарит один участник: «Я хочу подарить тебе...», а затем второй.

## **Занятие 3**

### **1. «Привет, индивидуальность!»**

Сегодня, приветствуя друг друга, мы скажем несколько приятных слов тому, кого вы приветствуете. Скажите их от души, почувствуйте тепло ваших слов, искренне пожелайте добра своим товарищам.

### **2. «Закончи предложения»**

**Цель:** развитие представлений детей юношеского возраста о себе, создание доверительной атмосферы.

Материал: карточки с надписями:

- Мне хорошо, когда...
- Мне грустно, когда...
- Я боюсь, когда...
- Счастливее всего я чувствую себя, когда...
- Хуже всего я чувствую себя, когда....
- Моя жизнь была бы счастливее, если бы я...
- Я горжусь собой, когда...

Каждый, сидя по кругу, отвечает на вопрос одной попавшейся ему карточки.

### **3. «Изображение чувств»**

**Цель:** тренировка адекватного выражения чувств, развитие умения читать эмоциональное состояние партнера.

*Методика проведения.* Ведущий показывает участнику какое-либо чувство. Он передает его таким же способом следующему, и так пока не дойдет до конца. После идет обсуждение.

### **4. «Образ группы»**

**Цель:** развитие социальной рефлексии, социальной сензитивности.



*Методика проведения.* Ведущий предлагает группе лист ватмана и цветные карандаши. Каждый участник изображает на этом листе некий предмет, образ, символизирующий для него в данный момент группу. За один раз можно нарисовать только один предмет, но подходить к листу можно несколько раз. Вопросы задавать нецелесообразно. По окончании рисования можно обменяться чувствами.

#### **5. «Больше всего мне понравилось...»**

**Цель:** создание положительного эмоционального настроения, выработка навыков рефлексии.

*Методика проведения.* Ведущий просит участников поделиться тем, какое упражнение понравилось им больше всего, что они чувствовали и т.д.

### **Блок 3. Коррекционно-развивающий**

#### **Занятие 1**

**Цель:** осознание своих слабых сторон, развитие навыков рефлексивного мышления, навыков целеполагания.

#### **1. «Привет, индивидуальность!»**

На этот раз традиционное приветствие мы проведем в виде светского приема. Приветствуя друг друга, обменяйтесь комплиментами, т.е. подчеркните то, что вы больше всего цените в этом человеке. Найдите для каждого несколько теплых слов.

#### **2. «Победи своего дракона»**

**Цель:** осознание своих слабых сторон, формирование собственного внутриличностного резерва.

Материал: бумага, фломастеры, ножницы, клей, старые журналы.

*Методика проведения.* Почти у каждого есть «свой дракон», выращенный в домашних условиях: это наши недостатки, которые мешают нам жить, но с которыми мы почему-то миримся. В один прекрасный день почти каждый решает убить своего дракона.

Ребятам предлагается нарисовать или склеить по типу коллажа «своего дракона» и назвать его в целом и каждую его голову в отдельности.

После выполнения задания ребятам предлагается придумать сказку или историю о том, как победить «своего дракона». История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа или сценария фильма. (Условие – герой должен действовать как человек, уверенный в себе, ответственный, в рассказе могут быть использованы следующие моменты: принятие решения о битве с драконом, сбор в путь, путь к дракону, препятствия, враги, помощники, вызов дракона на бой, условия битвы, битва, победа, возвращение героя, последствия победы.)

### **3. «Линия жизни»**

**Цель:** развитие рефлексивности и целостного восприятия своей жизни, развитие навыков целеполагания.

**Материал:** бумага, фломастеры, ножницы, клей, старые журналы.

**Методика проведения.** Очень важная часть жизни прожита. Действительно, многие считают себя совсем взрослыми. У одних чувство взрослости вызывает чувство удовлетворения, у других – тревогу. Я не знаю, какие чувства вы испытываете, вспоминая свою жизнь.

Попробуйте вспомнить прожитую жизнь и изобразить ее на листе бумаги в виде «линии жизни». Можно изобразить свою жизнь так, как я вам сейчас расскажу, а можно так, как вам захочется. Сейчас вам 17-18 лет. Вот этот чистый лист представляет собой те годы, которые вы прожили. У каждого свои воспоминания, и все они очень разные.

В начале листа нужно поставить точку, с которой вы начнете строить линию своей сознательной жизни. Возможно, что кому-то захочется оставить место для того периода, который вы хотя не помните, но все же прожили. Его можно отметить особым образом – розовым или голубым цветом, фотографией младенца или как-нибудь еще. Затем оставшееся пространство можно заполнить так, как вы считаете нужным. Может быть, это будет покупка любимой игрушки или велосипеда, поездка в гости или на отдых, а может, вы просто отметите самые значимые события вашей жизни.

Возможно, вы захотите провести эту линию, опираясь на основные события в вашей жизни, например рождение младшего брата, появление нового друга, встреча с первой любовью, изменение во внешности, дружба с отличной компанией. А может, кто-нибудь будет выстраивать свою линию жизни по тем событиям, которые он оценивает как везение или невезение.

Единственное условие: сначала надо составить план, как вы будете это отмечать. Напишите также, какой цели вы хотели бы достичь к окончанию школы. На составление плана отводится пять минут. Начинайте.

### **4. «Резерв ответственности»**

**Цель:** актуализация чувства ответственности детей юношеского возраста, создание системы ответственных способов поведения.

**Методика проведения.** Назови 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «Чувствую себя ответственным». Воспроизведи их в своем воображении, запомни чувства, которые при этом возникнут. «Теперь представь, что кладешь эти ощущения в надежное место и можешь достать оттуда, когда пожелаешь». Нарисуй это место и назови ощущения.

## **5. «Скажу откровенно...»**

**Цель:** отреагирование чувств, мыслей, возникших в ходе занятия, создание доверительной атмосферы в группе.

*Методика проведения.* Для того чтобы наша работа была эффективной, мы будем делиться своими впечатлениями о нашей работе. У каждого есть возможность поделиться своими ощущениями, поразмышлять о своих чувствах и мыслях, которые появились в ходе занятия. Что вам помогало в работе? Что было трудным и почему? Какие есть претензии к ведущему, членам группы? Есть ли какие-либо предложения?

## **Занятие 2**

**Цель:** разработка моделей конструктивного поведения, укрепление веры в свои возможности.

### **1. «Привет, индивидуальность!»**

Сегодня, приветствуя друг друга, поблагодарите каждого за то, что он был на занятиях группы, помогал вам лучше понять себя, за то, что думал о вас, задавая вопросы.

### **2. «Похвальное слово самому себе»**

**Цель:** повышение самооценки, укрепление веры в свои силы.

*Методика проведения.* В течение 10 минут вспоминайте свою жизнь с закрытыми глазами. Начните с самых ранних детских переживаний. Вспомните каждое ваше достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым вы можете гордиться. Откажитесь от любых скромных и занижающих ваши достоинства замечаний. Вспомните те поступки, которые кому-то могут показаться простыми, но для вас они оказались трудными.

Затем пусть каждый из членов группы в течение 5 минут расскажет о своих воспоминаниях остальным. Слушатели должны удерживаться от любых критических замечаний.

### **3. «Стоп! Подумай! Действуй!»**

**Цель:** разработка моделей конструктивного поведения, формирование основ ответственного поведения.

*Методика проведения.* Участники объединяются в группы. Каждая группа получает разные ситуации, которые могут встретиться в жизни школьника (большие ребята требуют денег, зовут «попробовать водку», наркотики, тебя обидели и др.).

После того как студенты ознакомились с ситуацией, они берут первую карточку: «СТОП!». На этой карточке раскрываются переживания, желания школьников, которые могут возникнуть в этой ситуации. Нужно в течение 4-х минут обсудить ситуацию и те переживания, которые она вызывает, и либо согласиться с ними,

поставив на листочке «+», либо отказаться от них, поставив «-» и записать свои (3 минуты).

Затем берется вторая карточка «ПОДУМАЙ». На ней записаны три возможные реакции. В течение 3-4 минут члены группы должны обсудить, подходят ли эти реакции к предложенной ситуации, и при желании дописать на листке свои.

На последней карточке написано одно слово: «ДЕЙСТВУЙ!» На листах бумаги школьники должны изложить каждый свое решение проблемы.

После этого в течение 10 минут проводится общее обсуждение. Каждая группа рассказывает предложенную ей ситуацию и те способы выхода из нее, которые они нашли. Ведущий выделяет конструктивные решения и обращает внимание участников на значимость трех предложенных этапов «Стоп! Подумай! Действуй!» для избежания неприятностей, несчастных случаев, безответственного поведения в трудных и опасных ситуациях.

#### **4. «Я сам»**

**Цель:** формирование модели ответственного поведения, выработка способности к самостоятельному принятию решений.

*Методика проведения.* Начало фразы: «Представь, что ты чувствуешь, когда...» записывается на доске. Задания выдаются ребятам на заранее подготовленных карточках. Каждый должен выполнить хотя бы два из них по собственному выбору.

1. Тебе не хочется что-то делать, но ты настраиваешь себя на то, чтобы все-таки сделать это (опиши или нарисуй, что ты чувствуешь при этом).

2. Кто-либо говорит тебе, что ты должен сделать, в то время как ты можешь решить самостоятельно, что тебе нужно делать (опиши, нарисуй, что чувствуешь).

3. Придумай свое собственное приятное ощущение от чего-то не совсем приятного. Вспомни, когда тебе было плохо, грустно, терялось самообладание, и представь, что ты вполне можешь управлять собой и ситуацией (опиши, нарисуй, что чувствуешь).

4. Забеги немного вперед, когда нужно будет что-то делать независимо от твоего желания, и попробуй в своем воображении создать к этому хорошее чувство (опиши, нарисуй свои ощущения).

#### **5. «Скажу откровенно...»**

**Цель:** отреагирование чувств, мыслей, возникших в ходе занятия, создание доверительной атмосферы.

*Методика проведения.* У каждого есть возможность поделиться своими ощущениями, поразмышлять о своих чувствах и мыслях, которые появились в ходе занятия. Что вам помогало в работе? Что было трудным и почему?

### Занятие 3

**Цель:** осознание отношения к себе, развитие навыков саморегуляции, формирование положительного отношения к себе, внутреннего локуса контроля.

#### 1. «Привет, индивидуальность!»

Приветствуя друг друга, вы должны сделать небольшой прогноз будущего вашего партнера. Например: «Здравствуй, Коля, я думаю, что через пять лет ты будешь более добродушным и отзывчивым». Вам нужно подойти ко всем членам группы и, вспомнив все, что вы уже знаете о своем партнере, высказать предположение о его будущем.

#### 2. «Они – обо мне»

**Цель:** осознание отношения к самому себе, развитие внутреннего локуса контроля.

Материал: лист бумаги, ручка.

*Методика проведения.* Возьмите лист бумаги и сделайте список всего того отрицательного, что вы слышали когда-либо о себе от родителей, учителей, друзей. Постарайтесь припомнить все подробности. Что они говорили о вашем имени, о вашем теле? А что – об одежде? О взаимоотношениях между людьми? О ваших способностях? Так к вам относились, когда вы были ребенком, и это очень грустно. Вопрос к вам: и хотя это было давно, изменилось ваше собственное отношение к себе или осталось прежним? Так вас «запрограммировали» в ранние годы, и в этом – одна из причин ваших трудностей в жизни сейчас. Вы как примерный ребенок до сих пор принимаете (принимали) то, что «они» говорили тогда о вас. Вам кажется, что так будет всегда; что вы никогда не будете счастливы. И даже если помечтаете о светлом будущем, вам все равно кажется, что будет плохо. Запомните! Последнее – неправда! Все теперь в ваших руках. Только вы ответственны за то, что случается с вами, за то, насколько успешны ваши отношения с людьми, за эффективность и радость вашей жизни.

#### 3. «Преодоление»

**Цель:** поиск новых способов разрешения проблем, конфликтов, внутренних противоречий.

Оборудование: спокойная музыка.

*Методика проведения.* Часто жизнь нам ставит серьезные проблемы, создает препятствия, которые нужно преодолевать. Именно в такие моменты и происходит развитие личности. Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. После этого найдите общее, что помогло вам преодолевать эти трудности. На это вам дается 10 минут. А теперь выслушаем всех, особое внимание уделяя способам преодоления препятствий. Мы составим обобщенный перечень и назовем его «Преодоление». У

каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий способ успешного преодоления трудностей.

#### **4. «Саморегуляция»**

**Цель:** развитие способов саморегуляции.

*Методика проведения.* Если вы чувствуете недовольство, раздражение и заметили, что ваши руки ноги напряжены, а руки сжаты в кулаки, расслабьте ноги и разожмите пальцы, сделав три глубоких вдоха. Спокойно принимайте любые свои чувства в любых жизненных трудностях.

#### **5. «Я горжусь в себе...»**

**Цель:** развитие положительного отношения к себе.

Материал: лист бумаги, ручка.

*Методика проведения.* Подумайте, что вам нравится в самих себе? Можете ли вы с гордостью рассказать что-либо о себе? О чем будет ваш рассказ? Составьте список из трех своих положительных качеств. Какие стороны своей личности вы хотели бы выразить в данный момент?

Расширьте список, добавьте в него еще 10 качеств, которые вам нравятся в себе. Затем пусть каждый расскажет нам о своих качествах, которые вызывают в нем чувство гордости.

### **Занятие 4**

**Цель:** формирование системы ответственного поведения, осознание целей, развитие чувства благодарности.

#### **1. «Я одобряю себя»**

**Цель:** развитие положительного отношения к себе.

*Методика проведения.* Начнем наше занятие фразой: «Я одобряю себя». Пусть каждый произнесет эту фразу уверенно, спокойно, вкладывая в нее все свои чувства и отношение к себе.

#### **2. «Принимаю ответственность на себя»**

**Цель:** развитие внутреннего источника оценки.

*Методика проведения.* Давайте поговорим о том, за что каждый из нас отвечает в жизни. Вы знаете, что человек становится личностью, когда принимает ответственность на себя. Если этого не происходит, то мы так и остаемся малыми детьми, сколько бы лет нам ни исполнилось. За что каждый из вас отвечает в своей жизни? Лично вы? За покупку хлеба? За уборку комнаты? За уроки? За что? Подумайте и запишите все, что вы вспомните. На это вам дается 7 минут.

Затем вы обсудите ваши записи в микрогруппах по 3-4 человека. В каждой группе нужно будет определить самого ответственного, т.е. того, кто сумеет аргументированно обосновать, что он больше других принял ответственность на себя.

### **3. «Мои идеалы»**

**Цель:** осознание причин, мотивов своего поведения, развитие внутреннего локус-контроля.

Материалы: бумага, ручка.

*Методика проведения.* Ведущий предлагает участникам группы выделить разные, достаточно большие, периоды своей жизни и попытаться вспомнить, кто из ныне живущих или живших в прошлом людей был для детей юношеского возраста примером, на кого они хотели быть похожими – в чем-то или во всем. Это могут быть не только родные и близкие, знакомые, друзья, но и вымышленные герои – персонажи книг, фильмов, пьес, это могут быть и исторические личности, и ныне живущие знаменитости.

- Чем они привлекательны?

- Помогли они в жизни или, может, помешали в чем-то?

- Какие их качества вы позаимствовали у них?

- Хотели бы они им что-нибудь сказать, будь такая возможность прямо сейчас.

### **4. «Решите ситуацию»**

**Цель:** формирование ответственного способа разрешения ситуаций, развитие творческого мышления.

*Методика проведения.* Разрешите ситуацию:

1. Вы плывете в лодке. Запаса воды, которую вам удалось взять, хватит на два дня. Вас мучат жажда, голод, но особенно вам хочется пить. Что делать?

2. Обследуя остров, вы встретили аборигенов, они еще не знают, враги вы или друзья. Дорога каждая минута, потому что они в раздумье и готовы напасть на вас. Как вам показать свое миролюбие?

### **5. «По секрету»**

**Цель:** осознание своих истинных целей и желаний, развитие доверительного отношения к окружающим.

*Методика проведения.* У каждого человека есть свои сокровенные желания и цели. Часто мы не говорим о них в силу разных причин. Боимся, что не поймут окружающие, будут смеяться. Сегодня вы сформулируете основные цели, которые вы хотели бы достичь в ближайшее время. Подумайте, какие шаги вам нужно сделать для их достижения. Постарайтесь быть максимально откровенным, вы уже знаете, что это лучший способ получить внимание и поддержку. Настройтесь на полную откровенность при выполнении этого упражнения.

### **6. «Скажу откровенно...»**

**Цель:** отреагирование чувств, мыслей, возникших в ходе занятия, создание доверительной атмосферы.

*Методика проведения.* У каждого есть возможность поделиться своими ощущениями, поразмышлять о своих чувствах и мыслях, которые появились в ходе занятия. Что вам помогало в работе? Что было трудным и почему?

#### **Блок 4. Формирующий Занятие 1**

**Цель:** укрепление веры в свои силы, формирование основ ответственного поведения, развитие эмпатии, внутреннего источника оценки.

##### **1. «Привет, индивидуальность!»**

Традиционные взаимные приветствия на этом занятии мы проведем с обязательным использованием в начале фразы: «Здравствуй, мне приятно тебе сказать...». Вы вправе закончить фразу по своему усмотрению, но начало должно быть именно таким. Не жалейте своей души, своего тепла, отдавая, вы только приобретаете.

##### **2. «Сила языка»**

**Цель:** выработка способов саморегуляции, формирование основ ответственного поведения.

*Методика проведения.* Мы знаем о том, что язык – это важнейшее средство выражения наших мыслей и чувств. То, как мы говорим, прямым образом влияет на то, что мы чувствуем. Сейчас пусть каждый из вас из своего опыта вспомнит то, что он должен сделать, и скажет это вслух: «Я должен...». После того как все участники произнесли фразу, предлагается произнести то же высказывание, но заменив слова «Я должен» на «Я предпочитаю», сохранив неизменными остальные части. Поделитесь своими переживаниями. Затем фразы: «Мне надо» на «Я хочу»; «Я боюсь, что...» на «Я хотел бы...». Поделитесь своими переживаниями и посмотрите, ведет ли замена необходимости желанием к ощущению свободы или к облегчению. Слова «Я должен», «Я не могу», «Я боюсь, что» отрицают вашу способность быть ответственным. Изменяя свой язык, вы можете сделать шаг к повышению своей ответственности за собственные мысли, чувства и действия.

##### **3. «Шесть и девять»**

**Цель:** создание условий для осознания необходимости встать на позицию партнера, развитие коммуникативных навыков.

*Методика проведения.* Ведущий делит группу на две половины, которые выстраиваются в две линии напротив друг друга на расстоянии двух-трех метров. Ведущий чертит на полу большую цифру так, чтобы для одних детей она выглядела как 6, а для других – как 9. Затем каждая половина группы старается доказать другой, что эта цифра именно 6 (или именно 9) и что они правы, а другие – нет. Все позже приходят к мысли перевести партнера на свою сторону и показать цифру.



#### **4. «Передача чувств»**

**Цель:** тренировка умения распознавать и адекватно выражать чувства.

*Методика проведения.* Все сидят лицом в кругу, как можно теснее. «Сейчас мы закроем глаза, и я без слов, только руками, передам своему соседу какое-то чувство. Он передаст это чувство следующему, и так мы будем передавать чувство, пока оно опять не придет ко мне. Я скажу вам об этом, можно будет открыть глаза». Передают по кругу: одобрение, успокоение, нежность, дружелюбие. Когда передаваемое чувство обойдет круг, ведущий просит рассказать, какое чувство ребята ощущали.

#### **Занятие 2**

**Цель:** укрепление веры в свои силы, формирование основ ответственного поведения, развитие эмпатии, внутреннего источника оценки.

##### **1. «Привет, индивидуальность!»**

Сегодня начнем с приветствия друг друга в стиле «джентльмен». Джентльмен – это человек, общение с которым доставляет много приятных минут, и самое главное – рядом с ним ты чувствуешь себя человеком достойным внимания и уважения. В самом начале разговора нужно расположить собеседника к себе, сказать несколько слов, которые помогли бы вам установить более теплые и приятные отношения. Помните традиционную для нашей группы улыбку.

##### **2. «Счастливым случаем»**

**Цель:** развитие доверия к себе, укрепление веры в себя, формирование субъектной психологической позиции, выработка внутреннего источника оценки.

*Методика проведения.* Вспомните ситуацию в вашей жизни, которую можно было бы назвать «везением» или «счастливым случаем». Как и в предыдущем упражнении, расскажите об этом случае партнеру, а потом в ходе осмысления отметьте особенности своей позы, голоса, ощущений, внутреннего состояния.

После обмена ролями и рефлексии участникам предлагается рассказать о той же ситуации, но с иной позиции: «Я сам обеспечил себе успех». При этом ведущий предлагает добросовестно вспомнить все, что они сделали, чтобы достичь блестящих результатов.

Комментарий в ходе коллективного осмысления результатов упражнения: надо объяснить детям юношеского возраста, что и тяжелое «чувство жертвы», и приятное состояние, которое возникло в ходе выполнения упражнения «Счастливым случаем» – это две стороны одной медали. Все это уже знакомая им позиция «пешки»: не «я делаю», а «со мной делают» или «со мной случается». Итог такой позиции печален:

человек оказывается не хозяином своей судьбы, а игрушкой в ее руках. Он снимает с себя ответственность за все, что с ним происходит в жизни. Нужно подвести детей юношеского возраста к осознанию, что каждому необходимо самостоятельно решить, выбирает ли он свои поступки и судьбу или ждет, когда его заставят поступить определенным образом.

### **3. «Четыре позиции»**

**Цель:** осознание собственных предпочтений, преодоление стереотипов, развитие внутреннего источника оценки.

*Методика проведения.* Участники делятся по парам.

1-й этап. Ведущий просит пары разойтись по всей комнате и поставить свои стулья спинками друг к другу, вплотную. Задача участников – разговаривать полторы минуты, не поворачивая корпус. Тему выбираете сами. Ведущий следит за временем.

2-й этап. Сейчас один участник сидит, а другой встанет прямо напротив партнера, и по команде вы продолжите ваш разговор. У вас на это также полторы минуты времени.

3-й этап. Партнеры меняются местами в позиции «один сидит, другой стоит» и опять разговаривают полторы минуты.

4-й этап. Партнеры беседуют, сидя лицом друг к другу.

Затем все садятся в круг и обсуждают, в каком положении было удобнее всего разговаривать, в каком – наименее приятно.

### **4. «Приятный разговор»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, выработка способности к самостоятельному принятию решений.

*Методика проведения.* Человеку обычно нравится, когда окружающие говорят о нем: «Приятный собеседник». Это действительно полезное умение – легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и также приятно расстаться со своим собеседником. Умение вести разговор позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире, получать удовольствие от общения.

Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз с новым человеком. Вам нужно начать разговор, сказать что-то приятное собеседнику и также приятно с ним расстаться.

Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный (участники стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (участники расположены лицом к центру круга). По сигналу тренера все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько.

Примеры ситуации «встреча».

1. Перед вами человек, которого вы совершенно не знаете, видите в первый раз, но вам очень нужно узнать адрес в городе, где вы находитесь впервые.

Время на весь разговор, т. е. установление контакта, взаимные приветствия и проведение самой беседы, 2-3 минуты. Затем по сигналу участники должны в течение 10 секунд закончить начатую беседу, попрощаться и перейти к новому партнеру. Эти правила распространяются на последующие ситуации.

2. Перед вами человек, который вам очень нравится. Вы давно хотели поговорить с ним.

3. Перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его.

4. Вас окликнули на улице. Оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который уже понял, что ошибся. Вы начинаете словами...

5. Человек, сидящий сзади вас в кинотеатре, мешает вам громким разговором. Вы обращаетесь к нему...

6. Вам понравился этот человек (девушка, юноша). Вы подходите и говорите...

Затем проводится обсуждение результатов проведенной встречи. Участники обсуждают то, с кем им удалось установить хороший контакт, кто помогал, поддерживал разговор, а кого так и не удалось разговаривать. Обращается особое внимание на то, что чувствовали члены группы каждый раз, оказываясь перед новым человеком.

### **5. «Картина на память»**

**Цель:** отреагирование эмоций, формирование установки на партнерство.

*Методика проведения.* Ведущий кладет на пол большой лист бумаги (ватман) и набор фломастеров. Предлагает детям нарисовать картину, чтобы она осталась им на память.

## **Занятие 3**

**Цель:** формирование конструктивных способов взаимодействия преобразовательного характера, укрепление системы ответственного поведения.

### **1. «Привет, индивидуальность!»**

Наше сегодняшнее приветствие мы начнем необычным образом. Называется оно «зеркальное отражение». Каждый движением изобразит свое настроение на данный момент времени, то, что он чувствует. Все остальные отзеркалят, отразят это движение. Пусть каждый выразит себя в движении по очереди, а мы его отзеркалим.

### **2. «Другой акцент»**

**Цель:** выработка конструктивных способов ведения разговоров преобразовательного характера.

*Методика проведения.* Часто в речи мы не обращаем внимания на то, какие слова говорим. Ваша реакция на слова собеседника может быть совершенно различной.

1. «Вы меня не поняли», скрытый подтекст этой фразы «Какой вы бестолковый человек». Этот способ используют некомпетентные люди.

2. «Извините, я не совсем ясно выразил свою мысль» – скрытый подтекст этой фразы «Я еще раз готов объяснить вам свою точку зрения». Этот способ используют опытные в общении люди.

В первом случае мы перекаладываем ответственность на партнера, ставим его в неловкое положение, подчеркиваем, что он неопытен, плохо разбирается в предмете разговора. Во втором случае вы принимаете ответственность на себя и показываете готовность продолжить разговор, несмотря на то, что с первого раза не получилось.

Какая тактика более эффективна? Давайте сегодня потренируемся использовать именно вторую тактику разговора. Для этого мы сначала соберем несколько примеров высказываний первого типа, где вина перекаладывается на партнера. Желательно, чтобы примеры были из вашей практики. Потом мы перенесем акцент в ответе на себя, отработаем эффективную тактику ведения разговора.

### **3. «Неудобная ситуация»**

**Цель:** выработка модели поведения преобразовательного характера в кризисной ситуации, развитие коммуникативных навыков.

*Методика проведения.* Ведущий предлагает участникам психологически сложную ситуацию. Участник находится на вокзале без копейки денег, не имея знакомых в этом городе: его цель – найти средства к существованию, понимающих людей.

### **4. «Неожиданная встреча»**

**Цель:** выработка модели поведения преобразовательного характера в кризисной ситуации, развитие коммуникативных навыков.

*Методика проведения.* Часто в жизни нам приходится реагировать на неожиданные ситуации. Например, вы входите в комнату, а там сидит человек, которого вы не видели уже много лет и забыли о том, что он есть такой на этом свете. Как вы будете себя вести? Сделаете вид, что не помните? Что вы будете делать? Это очень важное умение – вступить в разговор в самой неожиданной ситуации, устанавливая доброжелательный контакт, показывая человеку, что вы готовы общаться с ним. Такое умение – результат длительной работы. Именно этим мы сейчас и займемся. Проведем серию встреч с разными людьми. Ваша задача, используя приобретенные навыки, легко и свободно войти в контакт с партнером, начать разговор или поддержать его, а также приятно расстаться с ним. Участники встают по типу «карусели», образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. Каждый раз роль задает ведущий. Примеры ситуаций «встреча»:

1. Перед вами человек, которого вы видели в последний раз, когда учились в первом классе, причем вы не сразу узнали его. Некоторое время вы раздумываете, а затем обращаетесь к нему...

2. В компании сверстников вы встречаете своего знакомого, который на два года уезжал в другой город, и вы были уверены, что он до сих пор там.

3. Вы давно не видели своего дядю (тетю), даже забыли, что они есть. Вдруг однажды утром он (она) приехал (а) к вам в гости. Вот он стоит на пороге вашей квартиры и вам нужно что-то говорить.

4. Ваш школьный директор, не предупреждая о своем приходе, решил навестить ваших родителей. Дверь открыли вы и ...

После проведенных «встреч» необходимо обсудить их результаты.

#### **5. «Я отвечаю за тебя»**

**Цель:** формирование чувства ответственности за другого человека, выработка конструктивного способа поведения.

*Методика проведения.* Сейчас мы попробуем взять реальную ответственность за другого человека. В парах один из вас завязывает глаза второму. Вы будете водить партнера по залу, комментируя все, что будет попадаться на пути. Ваш контроль должен быть только с помощью одной руки. Лучше будет, если вы возьмете своего партнера под руку. Время 5 минут. Постарайтесь провести его везде и вернуть на прежнее место целым и невредимым. Затем поменяйтесь ролями. После идет обмен впечатлениями.

### **Занятие 4**

**Цель:** закрепление способности положительного отношения к себе, укрепления способности личностного развития.

#### **1. «За фасадом имени»**

**Цель:** осознание отношения к самому себе.

Материал: лист бумаги, карандаш.

*Методика проведения.* Возьмите лист бумаги, карандаш. Напишите свое имя и добавьте к нему определение, начинающееся с той буквы, что и имя. А теперь подумайте и скажите, чего больше в вашем определении: любви, нежности, иронии или сарказма? Попросите близкого вам человека (или членов группы) придумать определение, отражающее вашу сущность, начинающееся с той же буквы, что и ваше имя. Сравните это определение и свое.

Есть ли различия в том, каким вы видите себя и как вас воспринимают люди? Задумайтесь о причинах различий.

#### **2. «Вы достойны любви»**

**Цель:** создание условий для формирования положительного отношения к себе.

Материал: лист бумаги, ручка.

*Методика проведения.* Подумайте о себе самом хорошо. Вспомните все негативные оценки самого себя и постарайтесь заменить их на позитивные. Убедите себя: вы заслуживаете именно такой оценки, вы можете дать себе больше радости в жизни: вы имеете право на это. Повторите несколько раз: «Я достоин любви и уважения! Я заслуживаю, чтобы меня любили, и могу позволить принять эту любовь. Я могу позволить другим людям уважать меня».

Составьте, пожалуйста, список положительных утверждений о самом себе, проговорите для себя вслух, каким вы хотите стать. Обратите внимание на то, что здесь должны быть только положительные утверждения. И только в настоящем времени.

Воспользуйтесь советами американского психотерапевта Ф. Порат.

1. Принимайте себя таким, какой вы есть.
2. Принимайте себя таким, каким вы хотите быть.
3. Уважайте свое тело, свою жизнь и свой выбор в этой жизни.
4. Любите себя не больше, но не меньше других людей, осознавая при этом, что вы человек «единственный в своем роде», другого такого на земле нет.
5. Уважайте свое время: время – это жизнь.
6. Разрешайте себе радоваться и получать удовольствие. Позволяйте себе быть таким, какой вы есть, вы несете ответственность за то, чтобы сделать себя счастливым.

7. Учитесь принимать решения и воплощать их в жизнь.

### **3. «Зарядка позитивного мышления»**

**Цель:** формирование позитивного стиля мышления, укрепление веры в себя, развитие позитивной самооценки.

*Методика проведения.* Групповое обсуждение пунктов зарядки позитивного мышления.

1. Именно сегодня меня постигнет счастье. Счастье заключено внутри нас, оно является результатом внешних обстоятельств. Человек счастлив настолько, насколько он полон решимости быть счастливым.

2. Именно сегодня я приспособлюсь к жизни, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить все к своим желаниям. Я приму мою семью, обстоятельства моей жизни такими, как они есть.

3. Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных привычек.

4. Именно сегодня я уделю внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное.

5. Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я сделаю что-то хорошее, полезное конкретному человеку и выполню два дела, которые мне не хочется делать.

6. Именно сегодня я буду ко всем доброжелателен. Буду щедрым на похвалы.

7. Именно сегодня я буду жить только нынешним днем, не стремясь решить проблему всей моей жизни сразу.

8. Именно сегодня я намечу программу своих дел, составлю план на день.

9. Именно сегодня я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

#### **4. «Прощание»**

**Цель:** подведение итогов, рефлексия, саморефлексия участников.

**Методика проведения.** Организация чаепития со свободным высказыванием своих переживаний, мыслей, чувств, возникающих в ходе занятий, «собрание багажа в дорогу» в виде напутствий, пожеланий.

#### **Вопросы для самопроверки**

1. Охарактеризуйте содержание и специфику проведения социально-психологического тренинга для успешной адаптации первокурсников с разным уровнем эгоцентрической направленности.
2. Охарактеризуйте содержание и специфику проведения тренинга, направленного на развитие компонентов психологического здоровья у лиц юношеского возраста.

#### **Список литературы к главе 4**

1. Басалаева Н.В. Проблема психического и психологического здоровья в отечественной психологии // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 4. – С. 169 – 170.
2. Басалаева Н.В. Психолого-педагогическое сопровождение студентов педвуза. – Красноярск: КГПУ, 2009. – 64 с.
3. Воронова К.В. Некоторые проблемы психологической адаптации студентов к вузу // Научные записки НГАЭиУ. – 2004. - № 1. – С. 24 – 36.

Учебное издание

Басалаева Наталья Владимировна, Казакова Татьяна Викторовна,  
Левшунова Жанна Амирановна, Свиридова Анастасия Николаевна

Психолого-педагогическое взаимодействие участников  
образовательного процесса

Редактор И.А. Вейсиг  
Компьютерная верстка авторов

Подписано в печать 6.07.2015.  
Формат 60x84/16  
Усл. печ. л. 7,6 Тираж 100 экз.

Печать плоская  
Бумага офсетная  
Заказ

Издательский центр  
Библиотечно-издательского комплекса  
Сибирского федерального университета  
660041, Красноярск, пр. Свободный, 79  
Тел/факс (391)206-21-49, e-mail [rio@lan.krasu.ru](mailto:rio@lan.krasu.ru)

Отпечатано в типографии «ЛИТЕРА-принт»,  
г.Красноярск, т.(391) 294-15-77