



ШКОЛЬНЫЙ Психолог № 5

МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ

№5 (483) 1-15 марта 2011

Основана в 1998 г.

psy.1september.ru

издательский дом
Первое сентября

1september.ru

ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

Индексы подписки Почта России 79152 (инд.) 79606 (орг.) Роспечать 32898 (инд.)

32899 (орг.)

[в номере:]

КАЛЕНДАРЬ 4

Маргарита ПОПОВА
Остаться русским 6

Вадим РОДИОНОВ
Мария СТУПНИЦКАЯ
**Мотивационный
профориентационный
тренинг** 11

 Светлана ТОЛСТИК
Дорога к себе 14

Дошкольный психолог №1(30)

Венера ДАВЛЕТШИНА
**Экспресс-курс
по психологическому
настрою детей
на школьное обучение** 17

Ольга ПОЗДНЯКОВА
Людмила МАНОХИНА
Хорошее настроение 33

Светлана ПЕТРУШИНА
Учимся расслабляться 35

 Наталья САКОВИЧ
**Семейное
кораблекрушение** 39

КНИЖНЫЙ ШКАФ 44

Лилия КАДРИЛЕЕВА
Женское счастье 46

 К материалам, помеченным этим символом,
есть дополнение на CD, прилагаемом к № 8/2011.

обложка Ивана Лукьянова

УЧРЕДИТЕЛЬ: ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»
Зарегистрировано ПИ № 77-7241 от 12.04.01
в Министерстве РФ по делам печати
Подписано в печать: по графику 03.02.11,
фактически 03.02.11 Заказ №
Отпечатано в ОАО «Чеховский
полиграфический комбинат»
ул. Полиграфистов, д. 1,
Московская область, г. Чехов, 142300

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ:
ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165
Тел./Факс: (499) 249-3138
Отдел рекламы: (499) 249-9870
www.1september.ru
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ПОДПИСКА:
Телефон: (499) 249-4758
E-mail: podpiska@1september.ru

ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

Методическая газета для педагогов-психологов
Основана в 1998 г.
Выходит два раза в месяц
Распространяется по подписке
Цена свободная Тираж 8000 экз.

РЕДАКЦИЯ:

Главный редактор
Игорь Вачков
Вып. редактор Э. Тахтарова
Дизайн макета И. Лукьянов
Спец. корреспондент О. Решетникова
Худ. редактор В. Солдатенко
Комп. верстка О. Анфиногенова
Корректор В. Фомичева
Иллюстрации фотобанк Shutterstock

Тел. редакции: (499) 249-3410
Тел./факс: (499) 249-3138
E-mail: psy@1september.ru
psy.1september.ru

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

Роспечать: 32898 (инд); 32899(орг)
Почта России: 79152 (инд); 79606 (орг)

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Главный редактор:
Артем Соловейчик
(генеральный директор)
Коммерческая деятельность:
Константин Шмарковский
(финансовый директор)
Развитие, IT и координация проектов:
Сергей Островский
(исполнительный директор)
Реклама и продвижение:
Марк Сартан
Мультимедиа, конференции
и техническое обеспечение:
Павел Кузнецов
Производство:
Станислав Савельев
Административно-хозяйственное
обеспечение:
Андрей Ушков
Дизайн: Иван Лукьянов,
Андрей Балдин
Педагогический университет:
Валерия Арсланьян
(ректор)

ГАЗЕТЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Первое сентября – Е.Бирюкова
Английский язык – А.Громушкина
Библиотека в школе – О.Громова
Биология – Н.Иванова
География – О.Коротова
Дошкольное образование – М.Аромштам
Здоровье детей – Н.Сёмина
Информатика – С.Островский
Искусство – М.Сартан
История – А.Савельев
Классное руководство
и воспитание школьников – О.Леонтьева
Литература – С.Волков
Математика – Л.Рослова
Начальная школа – М.Соловейчик
Немецкий язык – М.Бузова
Русский язык – Л.Гончар
Спорт в школе – О.Леонтьева
Управление школой – Я.Сартан
Физика – Н.Козлова
Французский язык – Г.Чесновицкая
Химия – О.Блохина
Школьный психолог – И.Вачков



Документооборот
Издательского дома «Первое сентября»
защищен антивирусной программой Dr.Web



Игорь ВАЧКОВ

главный редактор

Первая неделя весны делает мужчин сумасшедшими. И дело не в волшебном действии солнечных лучей или повышенной температуры воздуха. Причина коллективного, гендерно обусловленного сумасшествия сильной половины населения — в приближении 8 Марта, связанного с необходимостью покупки женщинам достойных подарков. Этот праздник, повергающий мужчин в состояние либо интеллектуального ступора, либо судорожной бессистемной активности, является самым стрессогенным из всех праздников, обильно рассыпанных по дням года.

В самом деле, каким образом можно подобрать подарок, который пришелся бы по вкусу женщи-

не, никогда не знающей, чего она хочет, вплоть до того момента, когда мужчина ей что-нибудь дарит?

Именно и только в этот момент она четко понимает, что хотела чего-то совершенно иного.

Может быть, это оттого, что у женщины слишком сложная природа и слишком много в ней намешано Господом Богом, как рассказано в этой притче?

К Богу явился мужчина и заявил о своей скуке. Бог задумался: «Из чего сделать женщину, если весь материал ушел на мужчину?» Но, не желая отказывать в просьбе мужчине, после крепкого раздумья Бог сотворил женщину, затратив на нее: несколько ярких лучей солнца, все чарующие краски зари, задумчивую грусть луны, красоту

лебедя, игривость котенка, грациозность стрекозы, ласковое тепло меха, притягательную силу магнита, — и всё это слепил вместе.

Затем для предупреждения приторности добавил: холодное мерцание звезд, непостоянство ветра, слезоточивость облаков, хитрость лисы, назойливость мухи, алчность акулы, ревность тигрицы, мстительность осы, кровожадность пиявки, дурман опиума — и вдохнул в нее жизнь. В результате появилась настоящая женщина.

Бог подарил эту женщину мужчине, сказав при этом:

— Бери ее такой, какая она получилась, и не пытайся ее переделывать.

С праздником, дорогие читательницы! ●

**Рубрика «Календарь» не является рекламной, а носит информационный характер.
Просим все заинтересованные организации присылать в адрес редакции
сведения о мероприятиях для школьных психологов.
Информация будет опубликована бесплатно.**

Дата	Место проведения	Название	Условия участия	Организатор, ведущий	Контакты
23 марта	Санкт-Петербург	V Межвузовская научно-практическая конференция «Социальная работа: проблемы и перспективы»	680 руб.	Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, кафедра социальной работы	(812) 380-2055 (доб. 329) E-mail: kaf_socrab@gup.ru www.gup.ru
24–25 марта	Луцк (Украина)	III Международная научно-практическая конференция «Здоровье, образование, наука и самореализация молодежи»	оплата публикации	Министерство образования и науки Украины, Волынский национальный университет имени Леси Украинки	(0362) 22-1305 (067) 131-7440 E-mail: nauka.riua@gmail.com www.univerua.lv.ua
30 марта	Москва	Межвузовская конференция молодых ученых, студентов и аспирантов «Актуальные проблемы этнической и социальной психологии»	550 руб.	Российский университет дружбы народов	(495) 787-3803 (доб. 12-67) E-mail: ethnopsy-rudn@yandex.ru
4–6 апреля	Мурманск	Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы психологии в образовании»	уточняются	Мурманский государственный педагогический университет	(8152) 21-3819 E-mail: Kafpsych@mspu.edu.ru
7 апреля	Москва	Научно-практическая конференция «Психолого-педагогическое сопровождение высшего профессионального образования на основе компетентностного подхода»	1000 руб.	Институт психологии, социологии и социальных отношений и Центр экспериментальных исследований и мониторинга Московского городского педагогического университета	(495) 614-9620 E-mail: center-ipsso@yandex.ru
14–15 апреля	Санкт-Петербург	Международная научная конференция «Социальная стратегия российской системы образования»	уточняются	Министерство образования и науки РФ, Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена	(812) 571-4662 E-mail: vorontsov@herzen.spb.ru
15–16 апреля	Пенза	Международная заочная научно-практическая конференция «Информационно-коммуникационное пространство и человек»	оплата публикации	Витебский государственный медицинский университет, Пензенская государственная технологическая академия	(8412) 68-6845 E-mail: sociosphera@yandex.ru www.sociosphera.ucoz.ru
15–16 апреля	Владивосток	Международная научно-практическая конференция «Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности»	уточняются	Владивостокский государственный медицинский университет, Центр клинической и прикладной психологии, Приморский краевой наркологический диспансер	(914) 702-5842 (4232) 99-0755 E-mail: rusl-kad@yandex.ru

Дата	Место проведения	Название	Условия участия	Организатор, ведущий	Контакты
19–20 апреля	Москва	Всероссийская научно-практическая конференция «Изучение психологии в школе как условие воспитания психологической культуры молодого поколения страны»	оплата публикации	Российская академия образования, Департамент образования г. Москвы, Психологический институт РАО, Московский городской психолого-педагогический университет	E-mail: iv.dubrovina@yandex.ru
19–20 апреля	Санкт-Петербург	Межвузовская научно-практическая конференция молодых ученых «Развитие специального образования в современной России»	300 руб.	Институт специальной педагогики и психологии	(911) 235-8063 E-mail: sptpib@wallenberg.ru
20–21 апреля	Киев (Украина)	VI Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы психологии деятельности в особых условиях»	уточняются	Гуманитарный институт Национального авиационного университета	(38044) 406-7116
21–22 апреля	Псков	Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы прикладной психологии»	уточняются	Псковский государственный педагогический университет	(8112) 75-2946
25–27 апреля	Москва	Обучающий семинар «Социально-психологические тренинги при сопровождении детей и семей группы риска»	3500 руб.	Консорциум «Социальное здоровье России»; канд. пед. наук О.В. Кардашина (Москва)	Тел./факс: (499) 261-2226 (499) 263-1760 E-mail: shealth@cnt.ru
25–29 апреля	Ярославль	Международная конференция «Интегративная психология: теория и практика»	2000 руб.	Ярославский государственный университет имени П.Г. Демидова	(4852) 72-8394 (915) 991-1278 E-mail: mapn2@rambler.ru
26 апреля	Москва	VI Межвузовская конференция молодых ученых по результатам исследований в области психологии, педагогики, социокультурной антропологии	уточняются	Факультет педагогики и психологии Московского педагогического государственного университета	(495) 607-4247 E-mail: ao@redu.ru
5–6 мая	Пенза	Международная научно-практическая конференция «Теория и практика гендерных исследований в мировой науке»	оплата публикации	Российско-армянский (Славянский) государственный университет, Дагестанский государственный университет, Пензенская государственная технологическая академия	(8412) 68-6845 E-mail: sociosphera@yandex.ru www.sociosphera.ucoz.ru
20–22 июня	Москва	Международная научно-практическая конференция «Инклюзивное образование: методология, практика, технология»	1000 руб., для студентов и аспирантов очной формы обучения – 480/600 рублей; для сотрудников, аспирантов и студентов МГППУ – 160/200 рублей	Департамент образования г. Москвы, Московский городской психолого-педагогический университет, Институт проблем интегративного (инклюзивного) образования	http://www.mgppu.ru http://www.inclusive-edu.ru



Остаться русским

Формирование культурной идентичности у детей соотечественников в Европе

Маргарита ПОПОВА

кандидат педагогических наук,
научный сотрудник
Института педагогических
и психологических исследований
Роскильского
университетского центра,
Дания
margopopova@hotmail.com

Научить ребенка правильно говорить, читать и писать по-русски — это задача, которая так или иначе решается на уроках русского языка в субботней школе. Далее возникает вопрос: в каких жизненных ситуациях и для чего ребенок будет использовать родной язык **за пределами уроков?** Известно, что, выйдя с урока русского языка, дети переходят между собой на привычный для них язык ежедневного общения: в Дании — это датский или английский.

Русский — «язык для родителей и знакомых родителей». У самих детей нет прямой необходимости его употреблять, они вполне обходятся тем языком, на котором проходит их жизнь в детском саду, в школе, во дворе, в компьютерных играх, при просмотре телевизора (во многих семьях нет русских программ) и т.д. Язык окружения, страны проживания — естественный для них, он усваивается целостно, присутствует во всей жизни ребенка, поэтому он и является доминирующим в его сознании.

Русский же язык усваивается фрагментарно: отчасти в семье, отчасти на уроках в русской школе или при встрече с другими взрослыми русскими. Обычно в русской субботней школе дети имеют один час письма и один час чтения в неделю. Понятно, что русскому языку сложно выдержать конкуренцию с 28 часами датского/английского, с датским/английским как языком общения со сверстниками, языком социума, в котором ребенок взрослеет.

СОЗДАТЬ РЕАЛЬНОСТЬ

Обучение в субботней школе является не обязательным для ребенка, а для семьи — дополнительной нагрузкой. И несмотря на все усилия, затраченные на обучение ребенка русскому языку в начальной школе, к 12 годам процесс формирования русского языка приостанавливается. На это есть как объективные, так и субъективные причины.

Одной из объективных причин является то, что начиная с 6–7-го класса резко возрастает учебная нагрузка в основной школе. С 7-го класса в дополнение к датскому и английскому, который у большинства начинается со второго класса, прибавляется обучение немецкому/французскому. Все больше книг входит в жизнь подростка на других языках. Частота употребления русского языка сокращается, виды деятельности на русском языке, такие как чтение, например, уступают место занятиям на других языках. Так русский язык со второго места в детском возрасте передвигается на третье, четвертое, пятое в подростковом. Мотивация общаться, как и читать, по-русски резко снижается уже просто потому, что двумя другими языками — страны проживания и английским — ребята пользуются свободно. Жизнь идет, осмысливается и мир осваивается ими не на русском языке.

В таких условиях научить подростка думать по-русски, сформировать у него умение мыслить и выражать себя по-русски — непростая задача, с которой одному учителю русского языка субботней

школы не справиться. Наиболее остро ощущается у молодежи недостаток языковых средств, описывающих внутренний мир человека, особенно при письменном выражении. Именно поэтому они не связывают свое профессиональное будущее с русским языком.

Пример типичных размышлений подростка из диалога русской мамы с сыном. Сын: «Буду писателем. Я уже придумал, какую книгу напишу первой, только не могу определиться, на каком языке писать: на датском или на английском». Мама: «Почему не на русском?» Сын: «На русском я не могу выразить себя и то, что я хочу».

Недостаток умения мыслить по-русски приводит к тому, что, когда возникает необходимость высказаться на значимую тему, поразмышлять вслух, особенно если это касается размышлений о себе, — ребята переходят на язык среды/страны. Так, эмпирическое исследование, проведенное мной в 2008 году, в котором принимали участие подростки из шести стран, показало, что и при выполнении задания «Напишите пять своих положительных качеств», и в сочинении «Самое-самое...» ребята использовали язык страны проживания, несмотря на то что вся работа в группе строилась по-русски. Написав ответы на немецком, датском, английском, норвежском, итальянском, финском, французском, ребята, обращаясь к членам своей делегации, коллективными усилиями подбирали перевод искомого понятия на русский язык.

Не будем забывать, что в России ребенок учится мыслить по-русски не за счет уроков русского языка, а благодаря тому, что всё его мировоззрение формируется по-русски, как и отношение к себе, к другому человеку, к миру в целом. Происходит это в процессе всего школьного обучения, в системе

внешкольного образования, а также за счет всего многообразия жизни, событий, происходящих вокруг него.

В противоположность этому у детей соотечественников, постоянно проживающих за пределами России, процесс становления личности происходит при доминирующем влиянии другого языка. Поэтому необходимо целенаправленно создавать для них условия, в которых может продуцироваться реальность душевного, духовного мира, которую затем можно описывать в понятиях русского языка.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС

Вполне очевидно, что для формирования русского языка у детей соотечественников необходимо преподавать несколько предметов на русском языке. В связи с этим встает вопрос о разработке так называемых ресурсных предметов, то есть предметов, обладающих реальным ресурсом формирования умения размышлять, рассуждать по-русски устно и письменно.

Из методики преподавания иностранных языков известно, что привлечение заданий из области психологии увеличивает мотивацию учения, а также скорость запоминания и усвоения материала. Использовать ресурс психологии наиболее эффективно можно, если ввести в практику работы с детьми и подростками обучающие курсы по психологии, которые могут быть включены как в систему занятий в русской субботней школе, так и во внешкольные программы, особенно в программу международного русскоязычного лагеря.

В отличие от других предметов, психология имеет такое содержание и методы, которые позволяют решать еще и задачу формирования культурной идентичности, приобщения учеников к духовным ценностям, формирования самосознания и самоидентичности в традициях русской ментальной культуры. Центральная задача курсов психологии — создание такой психологической реальности на уроке, при которой у ребенка/подростка может быть сформирована мотивация быть и оставаться русским, интегрировать обе свои идентичности, осознавать преимущества обеих культур. В этом смысле уроки психологии являются незаменимыми.

Другим аргументом в пользу именно этого предмета является то, что подростки мотивированы на изучение психологии в силу своих возрастных особенностей: они имеют потребность в знаниях о человеке, о самих себе и с интересом обсуждают эти вопросы на любом языке, в том числе и на русском.

Подростковый возраст нуждается в обогащении психологическими знаниями, но не теми, что содержат научную информацию, а личностно-ориентированными, работающими на эффективность в разрешении проблем развития и становления.



Фото предоставлены автором

Поэтому уроки психологии так привлекательны для подростка. И это очень важный момент при выборе ресурсного предмета, если учитывать тот факт, что русская школа отнимает у ребенка один из двух выходных дней, а вместе с ним и возможность пойти, например, на день рождения к однокласснику. Она постоянно так или иначе вырывает его из субкультуры, из привычного для его монокультурного сверстника ритма жизни.

Решающее значение имеет то, что на уроках психологии происходит интенсивный процесс осознания себя. Благодаря урокам психологии русский язык сразу оказывается в приоритетной позиции и становится конкурентоспособным. Тогда уже с русского языка на другие переводятся реалии душевной, духовной, культурной жизни.

Благодаря урокам психологии решается и целый ряд других задач: показать преимущество общения на русском языке, раскрыть новые уникальные сферы употребления языка, которые можно освоить только на русском языке, то есть создать интересные реалии жизни и учебы, которые на другом языке получить нельзя. Таким образом формируется экстремальная мотивация для усвоения и употребления русского языка, а само учение приобретает личностный смысл.

Исходя из такого понимания ситуации в январе 2007 года мной были созданы две группы психологии — младшая и подростковая при русской субботней школе в Копенгагене. В подростковую группу были собраны ребята, оставившие школу ранее, после первых трех классов, и вернувшиеся вновь ради уроков психологии после трех-пятилетнего перерыва. Так появилась в школе старшая группа ребят, которые приходят «на психологию», а «заодно» и на уроки русского, литературы и истории. Самым старшим ученикам 18 лет. Надо сказать, что в Дании никогда не было старших учеников в русских субботних школах.

Вероятно, это произошло потому, что организация специального общения и совместной деятельности на уроке психологии показывает ученикам ценность русского языка, его возможности для описания явлений духовной, душевной жизни, которую подросток сам стремится наполнить смыслами. В течение двух лет было несколько случаев, когда на уроки психологии в русскую школу мои ученики приводили своих датских, не говорящих по-русски друзей. Мы переводили для наших гостей «психологические находки» урока с русского на датский и английский. Таким образом, создав некую психологическую реальность на русском языке, ребята вписывали эту новую «русскую» реальность в пространство западной мысли, интегрируя эти знания и согласовывая различные культуры, в том числе и культуры мышления. Чувство собственного достоинства у русских учеников в такие моменты вырастало до небес.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Курс психологии для русскоязычных европейцев, разрабатываемый мной с 2007 года, является продолжением и развитием курса «Психологии», разработанного мной в России в 1988–1992 годах под руководством доктора психологических наук Ю.М. Забродина и в соавторстве с ним. Курс прошел апробацию в школах, получил гриф Министерства образования РФ «Рекомендовано к внедрению в практику», ведется во многих школах России, и его методика преподается на факультетах психологии. Это курс психологии мировоззренческого характера, разработанный в контексте общих идей человекознания.

Содержание курса психологии включает следующие категории: отношение, переживание, поведение, развитие и творчество. Как показал эксперимент 1988–1998 годов, в результате обучения у подростков формируются новые психологические реалии, такие как чувство собственного достоинства, уверенности в себе, положительное принятие себя, снимается проблема отчужденности в семье, школе, социуме (Попова М.В. Преподавание психологии в школе. М., Владос, 2002; Минаев А.В. Отчуждение в подростковом возрасте и проблема его преодоления. Канд. дисс. 1998).

В отличие от курса психологии для монокультурного контингента России, курс для мультикультурных подростков Европы имеет ту специфику, что здесь ставится специальная задача согласования культур внутри личности, осознания ценности обеих идентичностей, установления взаимодействия между ними, осознания русскости в себе, формирования умения мыслить по-русски. Поэтому при сохранении в целом общих подходов к преподаванию изменяется тематическое содержание уроков.

Появились новые многочасовые темы: «Общее и особенное», «Позитивная психология», «Эффективность речевого общения», «Русская философия», «Русский характер», «Психология мужчины», «Психология женщины» (в противовес доминирующей в датском обществе и не свойственной русской традиции идее унисекса), семинедельный проект «Семья», в подготовку и презентацию которого вовлекаются все члены семьи ученика.

Были разработаны специально для этого курса и привлечены из ранее опубликованных работ упражнения и психологические игры, направленные на формирование активного словаря, словотворчества, метафорической письменной речи, грамотного построения устных высказываний, осознания и описания процессов и явлений психической жизни на русском языке.

Были также введены речевой тренинг и методы создания психологической реальности, описания этой реальности на русском языке с последующим переводом на языки наиболее частого употребления — датский и английский.

Трехлетний опыт преподавания курса психологии показывает, что благодаря урокам психологии происходит более глубокое формирование восприятия русского языка, освоение различных форм словесного творчества, расширение словарного запаса и активного словаря, описывающих реалии духовной жизни, «искания души».

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

В плане интеграции и психологического самочувствия уроки психологии повлияли на ребят следующим образом. Из работ по бикультурным детям и взрослым известно, что все бикультуралы переживают конфликт идентичностей. Уроки психологии обладают, как оказалось, мощным терапевтическим эффектом, проявляющимся в том, что в результате обучения ситуация «между двух культур» сменяется ситуацией «вместе с двумя культурами».

Ежедневный внутриличностный (с самим собой) и межличностный (с родителями, учителями, одноклассниками и пр.) конфликт модифицируется в конструктивные отношения с миром и самим собой. Об этом рассказывают родители, учителя датских школ, где ребята учатся, и сами ребята. Другой эффект состоит в том, что ученики, осознавая свою «русскость», начинают ценить ее в себе (до этого они переживали ее как болезнь) и отстаивать ее. Проиллюстрирую сказанное некоторыми примерами.

Пример 1. Изменения в поведении детей

Среда, в которой происходит взросление моих учеников, — датская, дети проживают в Дании. В социальной культуре датчан — ценить свой покой. Датчане не позволяют нарушать основополагающий жизненный принцип каждой семьи и общества в целом — «Stille og Roligt» («тихо и спокойно»), поэтому не церемонятся с детьми, нарушающими спокойствие, — таких детей переводят в спецшколы.

Русские дети чаще всего первые в списке на исключение из обычной школы, им часто приписывают диагноз «гиперактивность». Ко мне, как к психологу, нередко обращаются родители в связи с этой проблемой. Двух таких детей — 7-летних мальчика и девочку — я пригласила на свои уроки психологии в младшую группу. После нескольких уроков психологии дети изменились кардинально, поразив воображение датских учителей, которые рассказали родителям о том, что агрессивное поведение детей сменилось на миролюбивое и теперь они участвуют в учебном процессе лучше, чем другие.

Выяснилась еще и такая деталь: изменилось не только поведение детей, у них изменился почерк — из нервных каракулей он превратился в ровные буквы и строчки. Учителя задали вопрос родителям, где им удалось найти такое эффективное средство. Родители, и сами ошеломленные результатом, смогли ответить только, что это русский психолог работал. А что русский психолог делал? Уроки вел.



**Пример 2. Устойчивость
по отношению к ассимиляции**

Датские власти в настоящее время проводят жесткую политику ассимиляции иностранцев — обучение родному языку больше не поддерживается правительством, в прессе открыто провозглашается деление общества на датчан и иностранцев, последним приписываются всевозможные «грехи», их винят в недостатках и изъянах общественной жизни.

Положение с русским языком таково, что датские учителя русского языка сегодня без работы: русский язык выведен из школ, гимназий, многих университетов, а там, где остался, часы сокращены до минимума. Образ России, который рисуют пресса, книги на датском языке в школьной библиотеке, как и телевизионные программы, — негативный. Это никак не способствует появлению у русскоязычных детей и молодежи желания идентифицировать себя с русскими.

Кроме того, в общественном сознании закреплено, что «всё датское — лучшее», всё недатское — второго сорта. Быть недатчанином в датском обществе однозначно плохо и, значит, психологически опасно. Высказывание русскоязычной 18-летней девушки, прожившей десять лет в Дании, описывает отношение датчан к иностранцам так: «Они относятся к нам как к hendicap (психическая инвалидность)».

От датчан можно услышать фразу, обращенную к иностранцу: «Не переживай, ты же не виноват, что ты не датчанин!» Датская подруга может сказать русской подруге из самых лучших побуждений: «Понятно, что у тебя зарплата меньше, ты же иностранка». Это значит, что в датском обществе существует плохо завуалированная и регулярно практикуемая дискриминация по отношению к иностранцам.

В этой ситуации называть себя вслух иностранцем — это значит иметь высокий уровень так называемой интегрированности бикультурной идентичности (ИБИ — понятие, которым оперируют психологи в кросскультурных исследованиях). Эффект курса психологии таков, что все мои ученики перестали бояться называть себя русскими, напротив, произносят это с гордостью.

**Пример 3. Как ученик отстаивал
свое право быть русским в своей семье**

Это случай из жизни ученика подростковой группы, социальная позиция которого изменилась в течение двух лет обучения на противоположную — от неуверенного поведения, базирующегося на его ощущении: «Я — иммигрант, поэтому ничего не значу в этом обществе, я человек второго сорта в этой стране, и мне еще предстоит стать первым, сделавшись датчанином», до активного сопротивления ассимиляции, уважения русскости в себе и умения ее отстаивать.

Так вот, этот ученик начал открытую борьбу в семье, где русская мать говорит со своими детьми по-датски, за свое право говорить по-русски и быть русским, а также называть себя русским.

Этот ученик, который все годы в школе имел конфликты, после курса психологии обрел уверенность в себе и перестал конфликтовать с миром.

**Пример 4. Как ребенок отстаивал
свое право быть русским в социуме**

Это пример из жизни русскоязычной семьи, в которой дочь в возрасте 4 лет после полугодового посещения датского детского сада сделала заявление родителям: «Я — не русская, я — датчанка», а в 8 лет после уроков психологии открыто заявила себя русской.

Приходит однажды мама за дочерью в датскую школу и видит, что дочь стоит в окружении своих датских одноклассников и что-то им доказывает. Увидев мать, она попросила: «Мама, скажи им что-нибудь по-датски!»

Мама сказала. Дочь с гордостью, обращаясь к одноклассникам, произнесла: «Вот видите, моя мама говорит по-датски с акцентом — значит, она не датчанка! И я не датчанка, я — русская!» И, обращаясь к маме, добавила: «Представляешь, они не верят, что я — русская, говорят, что русские не могут так хорошо говорить по-датски!» Мать задает ей провокационный вопрос: «Ты чего скандал-то затеяла: какая же ты русская? Выросла здесь, думаешь по-датски...» И получает ответ: «Мама, ну зачем ты меня так обижаешь?»

* * *

Анализ результатов этого естественного эксперимента показывает, что в то время как «русскость» как идентичность расцветает у ребенка благодаря занятиям психологией, другая идентичность из-за этого не подавляется и не конфронтирует с ней. Можно предположить, что на фоне одной идентичности развивается и другая. Характерно высказывание одного ученика, который, возвращаясь с русских каникул, сказал: «Как я рад был побыть с русскими и как я рад теперь вернуться к своим милым датчанам!»

В условиях политики жесткой ассимиляции курс психологии для русскоязычных детей и подростков можно расценивать как спасательный круг, так как, кроме того что у учеников развивается чувство собственного достоинства и происходит активный рост самосознания, появляется еще и уважение к себе, как к носителю двух культур.

Опыт проведения мини-курсов психологии в условиях русскоязычных международных лагерей также показал, что занятия вызывают большой интерес у ребят, осознаются ими как нужные, ценные и значимые. ●

Мотивационный профориентационный тренинг

Вадим РОДИОНОВ

доктор педагогических наук

Мария СТУПНИЦКАЯ

кандидат педагогических наук

На протяжении многих столетий из поколения в поколение люди осваивали профессии, принятые в их семьях, их кланах. Дети и внуки кузнецов становились кузнецами, рыбаков, каменщиков, ювелиров — соответственно рыбаками, каменщиками, ювелирами. Профессиональная ориентация как таковая была не нужна, так как каждый ребенок, подросток, молодой человек был обречен идти по стопам своего отца и деда.

Развитие науки и промышленности коренным образом изменило ситуацию «семейного права» на профессии, немалое количество которых теперь надо осваивать, имея базовое образование не ниже среднего. Темпы развития настолько стремительны, что подготовка к профессиональной жизни современного подростка или молодого человека кардинально отличается от подобной подготовки, осуществляемой не только столетия, но и десятилетия назад. Современный молодой человек имеет большие возможности при выборе профессии, чем его сверстник в 1980-х или даже 1990-х годах.

Свобода выбора, увеличение количества профессий и специальностей, усложнение квалификационных требований породили необходимость создания и постоянного совершенствования

системы профориентации. Современный школьник должен теперь выбирать не столько вуз для поступления после школы, сколько перечень экзаменов, к которым он начинает интенсивно готовиться уже за два года до ее окончания.

Профессиональное самоопределение оказывает серьезное влияние на всю жизненную перспективу юноши или девушки. Можно сказать, что правильность выбора связана не только и не столько с профориентацией, сколько с умением молодого человека осознать свои ценностные ориентиры, интересы, склонности и возможности. Помощь в подобном осознании становится одним из факторов эффективности работы по профессиональной ориентации школьников. Вместе с тем немалое значение имеет развитие качеств, одинаково полезных в любой профессиональной деятельности. Это ответственность, коммуникабельность, умение преодолевать стресс, иными словами, то, что пригодится молодому человеку в профессиональном становлении и поможет во многих жизненных ситуациях, в том числе в период экзаменов, результаты которых способны определить его дальнейшую жизнь на долгие годы.

Развитие этих качеств является основной задачей предлагаемого цикла занятий. **Целью цикла является мотивация участников**

на осмысленный и ответственный подход к выбору профессии.

Цикл можно проводить с учащимися 9–10-х классов.

Авторы обращают внимание на необходимость проведения предварительной диагностики, а также знакомство учащихся с задачами профориентации, миром профессий, значимостью личностных качеств для успешной профессиональной деятельности.

Для диагностики в основном были использованы разработки Г.В. Резапкиной («Матрица выбора профессии», «Определение профессионального типа личности»)¹, типология профессий по Е.А. Климову², тест «Мои склонности» И.С. Артюховой³. Могут быть использованы и другие диагностические методики на усмотрение ведущего.

Цикл заканчивается итоговой игрой. По мере проведения занятий ведущий фотографирует наиболее выразительные моменты отдельных занятий, а в конце

¹ Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. — М.: Генезис, 2006.

² Климов Е.А. Как выбирать профессию. М.: Просвещение, 1990.

³ Артюхова И.С. Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты. — М.: Первое сентября, 2003.

игры, прощаясь с участниками, предлагает совершить своеобразное путешествие в прошлое. Он показывает им слайд-шоу из этих фотографий, сопровождаемое музыкой, что позволяет участникам вновь рефлексивно пережить эмоциональный накал занятий.

Выбор психологических упражнений «для разогрева» ведущий может осуществлять по своему усмотрению. Это могут быть упражнения, придуманные самостоятельно или описанные в специальной литературе, например в работах М.Р. Битяновой, И.В. Вачкова, К. Фопеля и других специалистов. Авторы описали упражнения и игры, имеющие значение для хода занятий.

Занятие 1. Вводная игра «Команда профессионалов»

Цель. Мотивировать на совместную деятельность, напомнить о многообразии профессий и их типах.

Оборудование: фотоаппарат; аппаратура для демонстрации слайдов и видеофильмов; результаты проведенной ранее профориентационной диагностики; карточки с названиями пяти типов профессий («Человек — Человек», «Человек — Знак», «Человек — Техника», «Человек — Природа», «Человек — Художественный образ»); плакаты или видеоролики с космической тематикой; фрагменты из кинофильмов, показывающие различных инопланетян («Люди в черном», «Пятый элемент», «Кин-дза-дза», «Аватар», «Звездные войны», «Туманность Андромеды»); фонограмма «космической» музыки; листы ватмана и фломастеры для изображения гербов групп, бюллетени для выборов, сертификат посланника Земли.

ХОД ИГРЫ

Вводная часть

Ведущий объявляет, что целью встречи является знакомство с многообразием профессий, а так-

же напоминание о результатах проведенной ранее диагностики. В качестве разминки выполняются соответствующие упражнения (на усмотрение ведущего).

Ведущий напоминает участникам о пяти типах профессий, с которыми они познакомились в процессе диагностики. Каждому участнику предлагается вспомнить свой доминантный тип (или типы, если их оказалось несколько). Участники дают описание каждого из типов, ведущий дополняет. Если возникнут затруднения, ведущий напоминает описание типов профессий.

1. Человек — Природа (профессии, связанные с исследованием, изучением, использованием, преобразованием природных объектов, уходом за животными и растениями).
2. Человек — Техника (профессии, связанные с производством, обслуживанием и проектированием любой техники).
3. Человек — Человек (профессии, которые связаны с общением с людьми).
4. Человек — Знак (профессии, связанные с работой с документами, цифрами, текстами и любой информацией, которую можно представить в виде формул, знаков, кодов, графиков, чертежей, диаграмм, таблиц).
5. Человек — Художественный образ (профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью)⁴.

Далее он напоминает об особенностях пяти типов профессий и предлагает участникам объединиться в группы на основе схожих типов профессий. Деление может осуществляться по результатам диагностики или по желанию участников. Если какие-то груп-

пы получились очень большими, их можно разделить дополнительно, а в малочисленные добавить участников из числа неуверенных в своем выборе.

Участники каждой группы должны перечислить некоторые профессии выбранного типа и вообразить, что каждый из них является представителем одной из этих профессий. Затем участникам предлагается нарисовать герб и написать девиз своего типа профессий. Далее проходит краткая презентация гербов и девизов с перечислением участников — представителей профессий, входящих в данную группу.

Основная часть

Тихим фоном звучит «космическая» музыка, по возможности приглушается свет и начинается игра.

Ведущий. *Окружающая нас вселенная настолько велика, что становится понятным: мы не можем быть единственными населяющими ее разумными существами. Где-то очень далеко есть планеты, на которых тоже живут разумные существа. Какие они, инопланетяне: похожи на нас или нет, добрые или злые, красивые или не очень — мы не знаем. (На экране демонстрируются кадры из различных кинофильмов, изображающие инопланетян.)*

Ученые сходятся во мнении, что разум не может быть злым. Войны способны уничтожить тех, кто их начал, а это противоречит закону самосохранения.

А теперь представьте, что землянам удалось установить контакт с планетой, населенной существами, очень похожими на нас. Они умные, красивые, миролюбивые. Расположена эта планета очень и очень далеко — в туманности Андромеды. (На экране — фрагменты из кинофильмов, в которых показаны подобные инопланетяне.)

И вот инопланетяне согласились на встречу с землянами. При этом они выразили готовность передать нам большое количество

⁴ Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. — М.: Генезис, 2006.

своих изобретений, например средство, продлевающее жизнь до 200 лет, карманный прибор для индивидуальных полетов на расстояние до 100 км, искусственные жабры для плавания под водой без дыхательного аппарата.

Они также готовы обучить людей и другим своим технологиям, но хотят убедиться, что эти знания будут применяться лишь в благих целях, поэтому выдвинули одно условие. Посланником Земли, с которым будет установлен первый контакт, должен стать человек, в совершенстве владеющий какой-нибудь профессией, по которой можно было бы составить представление о степени развития земной цивилизации, о людях как существах разумных и миролюбивых, о развитии наук и технологий, искусства и культуры землян.

Итак, на нашей планете объявлен конкурс, на который собрались люди — профессионалы высшего уровня в различных областях. Это — вы!

Первый этап. Участникам каждой группы необходимо выбрать одного представителя какой-либо из профессий своего типа, который станет посланником Земли. При этом в качестве сопровождающих посланника выступают все участники данной группы. Если выбор затруднен, ведущий помогает его осуществить (можно выбрать не одного, а двух человек; разрешить ситуацию жребием и т.д.).

Затем каждая группа должна подготовить краткую презентацию профессии своего кандидата в посланники (специальности данной профессии; личные качества и способности, необходимые

для успешной работы в данной профессии; степень пользы для людей; возможности карьерного роста). По завершении все группы осуществляют свои презентации.

Второй этап. Каждый из посланников в течение короткого времени (до одной минуты) рассказывает о том, почему именно его профессия может дать инопланетянам представление о земной цивилизации, о развитии науки, об уровне культуры, о самих землянах (можно воспользоваться помощью своих сопровождающих).

Третий этап. По итогам презентаций каждая группа сообщает по одному бюллетеню, в котором указывает лучшего посланника к инопланетянам. Примечание: нельзя вписывать кандидата своей группы.

Ведущий подводит итоги, называет и поздравляет победителя. Эта процедура может сопровождаться торжественной музыкой и вручением сертификата Посланника Земли.

Четвертый этап. Ведущий сообщает, что выступление победителя отправлено инопланетянам, и они еще больше заинтересовались земными профессиями, поэтому просят участников прислать им рисунки (пиктограммы, символы), изображающие профессии, которые они (участники) хотели бы получить в будущем.

Участники выполняют задание нарисовать профессию. Из полученных рисунков собирается коллаж, который прикрепляется на доску. Ведущий сообщает участникам, что на следующих встречах познакомит их с некоторыми приемами, которые помогут им преуспеть в любой профессии, если они уже решили, кем хотят стать, или сделать правильный выбор, если профессия еще не выбрана. ●

(Продолжение следует)





Дорога к себе

Практикум для учащихся 10-х классов

Светлана ТОЛСТИК

педагог-психолог,
МОУ «Лицей № 6
им. И.З. Шуклина»,
г. Горно-Алтайск,
Республика Алтай

Цель: помочь подросткам понять, что такое жизнь, и осуществить выбор ценностей.

Задачи: выяснить, что включает в себя понятие «жизнь», и обсудить, в чем заключается смысл жизни; научить анализировать свой личный духовный, нравственный, познавательный опыт, высказывать свои суждения открыто, искренне, тактично по отношению к другим; подготовить подростков к самопознанию и самореализации.

Материалы: жетоны четырех цветов; видеофрагменты «Дерево», «Притча о любви»; накидки для Лягушки и Принца; маршрутные листы «Мое дерево жизни»; диск с музыкальными фрагментами.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Звучит инструментальная музыка Э. Морриконе из к/ф «Однажды в Америке».

Психолог. Сегодня мне бы хотелось пригласить вас к разговору, который волнует всех, о том, что такое жизнь и каков путь к себе. Еще древние говорили, что самый загадочный сфинкс — это человек. Как научиться понимать самого себя? Если спросить об этом каждого из вас, то мы получим разные ответы, и все вы будете по-своему правы, потому что каждый из вас индивидуален и неповторим. Дорога к себе — это нелегкий, но интересный путь. Мы задержимся на главных остановках этого пути.

Впрочем, один выбор вы уже сделали. Каким образом, спросите вы? Выбирая цвет жетона на входе, вы определили для себя место за одним из четырех столов и, конечно же, круг людей для общения. И это не всё.

Наверное, нет человека, который хоть раз не задумался бы о том, зачем он живет. От ответа на этот вопрос зависит многое в жизни человека. В чем же он, этот смысл жизни? Для разных людей он в разном. Для одного — это любовь, для другого — благосостояние, для третьего — любимая работа, для

кого-то — семья. Кто-то живет для других, кто-то печется только о себе. Попробуем поразмышлять о смысле жизни.

По цвету жетона вы распределились по группам, то есть таким образом вы еще и выбрали одну из точек зрения на смысл жизни. Девизы:

1-й стол — найти свое место в жизни, свое призвание;

2-й стол — познать себя, окружающий мир;

3-й стол — жить ради удовольствия;

4-й стол — жить для людей.

И сейчас вам надо будет защитить ту точку зрения, которая досталась каждому столу, независимо от того, как вы сами к ней относитесь. Постарайтесь привести как можно больше аргументов за эту точку зрения.

Звучит музыка Е. Доги к к/ф «Мой ласковый и нежный зверь». В течение 5 минут идет обсуждение за столами. Затем ребята высказываются.

Психолог. Ели бы вам изначально были известны точки зрения о смысле жизни, то какой выбор вы бы сделали? У вас есть возможность пересесть за стол, девиз которого более всего вам подходит.

(Ребята пересаживаются в соответствии со своей точкой зрения и комментируют свой выбор.)

Слушая ваши точки зрения, я подумала, а что бы я ответила на вопрос «Что такое жизнь для меня?». Можно было бы сказать, что жизнь — это дорога с движением в одну сторону или поезд, который никогда не возвращается обратно. Еще хочется привести цитату, которая выражает мое отношение к жизни: «Жизнь по природе своей диалогична, жить — значит участвовать в диалоге, вопрошать, ответствовать, соглашаться... В этом человек участвует весь и всей своей жизнью: глазами, губами, руками, душой, всем телом, поступками». Это слова замечательного философа и писателя М.М. Бахтина.

■ А как бы вы ответили на вопрос: «Что такое жизнь?»

(Ответы школьников.)

■ В жизни много прекрасных вещей. За что вы любите жизнь?

(Ответы школьников.)

Но жизнь — это не поле, усыпанное розами. В жизни бывает всякое. Хочу, чтобы вы послушали стихотворение, которое произвело на меня потрясающее впечатление. Его написала мать Тереза, известный религиозный и общественный деятель, основатель общины Ордена милосердия.

Стихотворение на фоне инструментальной спокойной музыки читает старшеклассник на английском языке (см. на диске, приложенном к № 8/2011). Оно сопровождается слайдами, которые отражают его смысл.

ЖИЗНЬ

Жизнь — это вызов, прими его.

Жизнь — это долг, исполни его.

Жизнь — это игра, сыграй в нее.

Жизнь бесценна, береги ее.

Жизнь — это богатство, храни его.

Жизнь — это таинство, познай его.

Жизнь — это обещание, исполни его.

Жизнь — это скорбь, преодолей ее.

Жизнь — это песня, спой ее.

Жизнь — это борьба, прими ее.

Жизнь — это трагедия, перебори ее.

Жизнь — это возможность, не упусти ее.

Жизнь — это красота, восхищайся ею.

Жизнь — это блаженство, вкуси его.

Жизнь — это мечта, реализуй ее.

Жизнь — это приключение, испытай его.

Жизнь — это удача, поймай ее.

Жизнь драгоценна, не разрушай ее.

Жизнь — это борьба, борись за нее.

Психолог. Жизнь воспринимается каждым из нас по-своему, по-особенному. И это правильно! Именно этим объясняются разнообразные способы выражения жизни. Кто-то может ее выразить в картинах, рисунках, как это сделали вы и другие ученики нашего лицея, работы которых составили «Картинную галерею», и вы можете посетить ее сегодня.

(Одна часть работ представлена в кабинете, в котором проводится мероприятие, а другая — в коридорах лицея.)

Для кого-то жизнь — это песня (песни исполняют учащиеся).

Для кого-то жизнь — это танец (учащиеся исполняют современный танец).

А с чем бы вы сравнили жизнь человека?

(Ответы школьников.)

Я предлагаю вам сравнить жизнь с деревом (демонстрируется видеофрагмент «Дерево»), потому что в нем есть побеги — это события, которые с вами происходят: появляются новые побеги, но

это всегда продолжение старых веток, дерево сбрасывает листья осенью, но весной опять покрывается листьями, очень похожими на прежние.

(Работа по составлению своего «Дерева жизни» идет поэтапно, согласно предложенному маршрутному листу и по мере обсуждения основных моментов дороги к себе.)

Перед вами лежит маршрутный лист «Мое дерево жизни». Расположите на нем по степени важности, что служит для вас опорой в жизни:

- родители,
- здоровье,
- образование,
- хобби,
- друзья,
- работа,
- собственные силы (знания, умения, навыки).

Многие не могут определить свои цели. Мне кажется, они просто плохо представляют себе, что это такое. Давайте разберемся с этими понятиями.

- Жизненные цели — что это такое?
- Зачем нужно ставить перед собой цели?
- Какие бывают цели в жизни?

(Ответы школьников.)

Запишите свою жизненную цель на «Дереве жизни».

Но даже самая красивая цель может быть человеком отвергнута, если для достижения ее нужно поступиться принципами. Жизненные принципы — это убеждения, взгляд на вещи, жизненные правила. Есть люди, которые руководствуются жизненными принципами на основе десяти христианских заповедей. Есть люди, которые руководствуются другими принципами, например: «Человек человеку — волк», «Не верь, не бойся, не проси», «Бери от жизни все!», «После нас — хоть потоп!» и пр.

■ Можете ли вы привести примеры своих жизненных принципов?

(Участники записывают свои принципы жизни в маршрутном листе на корнях дерева.)

■ Как вы думаете, важно ли познание человеком самого себя?

(Ответы школьников.)

Дорога к самому себе — это дорога в целую жизнь. Сейчас предлагаю вам ответить на вопрос: «Кто вы?»

Выходят участники в образах Принца и Лягушки и говорят свои монологи.

ПРИНЦ

Мы, принцы, не считаем себя лучше или хуже других. Мы независимы и самостоятельны. Принцы никогда не притворяются, что знают всё. Мы можем чего-то не знать, не уметь, но это не унижает нас в собственных глазах. Мы можем ошибаться, терпеть поражение, но не теряем самоуважения и уверенности в себе. Мы уважаем чувства других, но не позволяем манипулировать

собой, не решаем за других их проблемы. Мы наслаждаемся своими успехами, но не чувствуем при этом вины и не завидуем другим.

ЛЯГУШКА

Мы, лягушки, беспомощны и зависимы от окружающих. Мы постоянно жалуемся. В отличие от Принца, мы не живем в настоящем, а убиваем время, ожидая будущее или вспоминая прошлое. Мы не умеем анализировать, плохо ориентируемся в происходящем, придумываем иллюзорный мир и пытаемся манипулировать людьми, обвинять их. Лягушки во всем сомневаются — в своем праве на жизнь, в праве дышать, есть, пить, любить, быть любимыми. Мы чрезмерно зависим от мнения других людей, не доверяем себе. В наших бедах виноваты окружающие, условия жизни, мы разочарованы в других людях, в себе, мы не ищем выхода...

Психолог. Отвечая на вопрос «Кто вы?», вы сделали выбор, который в наибольшей степени характеризует вас.

■ Кому легче и лучше живется из представленных вам героев?

■ Когда мы становимся Лягушкой, а когда — Принцем?

(Ответы школьников.)

«Лягушками» рождаются, а «Принцами» становятся. Это превращение зависит от нас, от того, как мы познаем себя и стремимся ли к самосовершенствованию.

(Участники на стволе «Дерева жизни» располагают «Лягушку» или «Принца» в зависимости от того, какой они сделали выбор.)

Что такое ценность? На маршрутных листах написано слово ЦЕННОСТЬ по буквам, вертикально. Попробуйте истолковать его с помощью слов или словосочетаний, разъясняющих его значение и начинающихся с той буквы, с которой начинается каждая строка по горизонтали.

(Каждый на листе «Дерево жизни» пишет слова и словосочетания (3 минуты). Затем по желанию участники могут зачитать свои варианты ответов. Педагог-психолог показывает слайд со своим вариантом ответа.)

Ветви дерева — это ваши ценности. Запишите их.
(Школьники записывают ценности на маршрутном листе.)

Педагог-психолог. Послушайте внимательно! «Нельзя человеку без этого жить. Она всегда сама в нем просыпается и им овладевает. Нам не дано произвольно распоряжаться в нашем внутреннем мире, удалять одни душевные силы, заменять их другими и насаждать новые, нам не свойственные. Можно воспитывать себя, но нельзя сломать себя и построить заново по своему усмотрению. Нам не дано с ней справиться, но жить без нее тоже не дано».

■ О чем я говорю?

(Ответы.)

Предлагаю вашему вниманию видеофрагмент притчи о любви. Посмотрев его, попытайтесь ответить на мой вопрос:

■ Почему мы заговорили о любви, когда тема нашей встречи «Дорога к себе»?

(Ответы.)

Можно сделать вывод, что главным законом человеческой жизни была и остается ЛЮБОВЬ. Наша жизнь невозможна без эмоций и чувств. Отметьте на лепестках цветка, какие эмоции и чувства сопровождают вас по дороге вашей жизни.

(Участники на лепестках цветка записывают эмоции и чувства.)

На протяжении всей жизни мы являемся носителями разных социальных ролей. Листья на «Дереве жизни» — это ваши социальные роли. Напишите все роли, какие вы выполняете.

(Участники записывают на листьях свои социальные роли.)

И последнее, что мы можем отметить на «Дереве жизни»: его плоды, то есть поступки. Желательные поступки напишите на целом яблоке, а нежелательные — на испорченном яблоке.

(Участники выполняют задание.)

Вот вы и составили свое «Дерево жизни». У каждого оно индивидуальное и неповторимое.

(Приглушенно звучит песня «Дорогою добра», музыка М. Минкова, слова Ю. Энтина, на фоне которой психолог говорит о выборе дороги.)

В жизни и общении есть две столбовые дороги. Одна широкая, но неосвещенная. На ней то и дело встречаются булыжники страха и отчаяния, иногда дорогу преграждают завалы зависимости, озлобленности. Пешеходов на ней уйма, но ты все время спотыкаешься о камни отчужденности и одиночества. Прорываясь через заросли обид, вины, ты устало сталкиваешься с дороги того, кто слабее. В конце концов и тебя эта дорога вымотает и разрушит.

Вторая дорога — длинная, светлая, на ней горят фонари веры и уверенности. Прохожие слышат не только то, что ты говоришь, но и то, что чувствуешь. По сторонам красиво подстриженные газоны поддержки и взаимовыручки, а на клумбах ярко пламенеют цветы любви, доверия и прощения. Уютную тень усталому путнику дают деревья взаимопонимания и душевного спокойствия. Возможно, дорога эта тоже утомит, но не разрушит.

Выбор дороги зависит от нас.

В завершение практикума участникам дарят значки с изображением цветной зебры, девиз которой «Пусть в твоей жизни не будет черных полос!». ●



На диске, приложенном к № 8/2011, находятся дополнительные материалы к практикуму.

Дошкольный психолог №1 (30)





Экспресс-курс по психологическому настрою детей на школьное обучение

Данный экспресс-курс
по психологическому
настрою детей
на школьное обучение
может являться
как дополнительной,
так и самостоятельной
программой по психологической
подготовке детей к школе.

Венера ДАВЛЕТШИНА
педагог-психолог,
МДОАУ ДСКВ № 71 «Лучик»,
детский практический
психолог АНО «Центр
практический психологии»,
г. Орск,
Оренбургская область

Фото и рисунки
предоставлены автором

Программа состоит из специально организованных развивающих занятий, составленных с учетом результатов диагностики готовности детей к школьному обучению, а также их возрастных и индивидуальных особенностей.

Цель программы: организация развивающей работы с детьми, направленной на профилактику школьной неуспеваемости и дезадаптации.

Задачи программы:

- развитие познавательного интереса и учебной мотивации;
- активизация умственной активности ребенка;
- формирование умения сотрудничать со сверстниками и с педагогом в рамках заданной учебной ситуации;
- помощь детям в осознании своих будущих обязанностей и прав, ознакомление с правилами школьной жизни.

Условия проведения: программа рассчитана на 9 часов — всего 6 занятий.

Продолжительность каждого занятия 1,5 часа, оно включает учебную и свободную детскую деятельность. Наполняемость группы — 9–10 человек.

Форма работы: индивидуально-групповая.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Этот курс интересен тем, что позволяет детям за короткий срок подготовиться к новым социальным

условиям школьной жизни, познакомиться с будущими обязанностями и правами школьника, расширить кругозор, активизировать свой творческий и умственный потенциал. Проведение данной работы эффективно за 2 недели до начала учебного года с целью улучшения психологического настроя и усиления учебной мотивации.

Под психологической готовностью к школьному обучению понимается необходимый и достаточный уровень психического развития ребенка для освоения школьной программы в условиях обучения в коллективе сверстников.

Традиционно выделяется три аспекта школьной зрелости: **интеллектуальный, эмоциональный и социальный.**

Социальная готовность к школе включает формирование у ребенка готовности к принятию новой социальной позиции школьника, имеющего круг важных обязанностей и прав. Эта готовность выражается в отношении ребенка к школе, учителям и учебной деятельности.

Под интеллектуальной зрелостью понимают дифференцированное восприятие, включающее выделение фигуры из фона, концентрацию внимания; аналитическое мышление, выражающееся в способности постижения основных связей между явлениями; возможность логического запоминания; умение воспроизводить образец, а также развитие тонких движений руки и сенсомоторную координацию. Такая интеллектуальная зрелость в существенной

мере отражает функциональное созревание структур головного мозга.

Эмоциональная зрелость в основном понимается как уменьшение импульсивных реакций и возможность длительное время выполнять не очень привлекательное задание.

Основная трудность, с которой мы столкнулись в работе с будущими первоклассниками, — разный уровень психологической зрелости детей, который проявился в следующем:

1. Разнородность восприятия детьми будущей школьной действительности. Дети с выраженной учебной мотивацией на занятиях всегда были активны, любознательны, задавали психологу много вопросов познавательного характера по теме, задания выполняли с интересом и самостоятельно, не нуждались в контроле взрослого за их деятельностью.

Были дети с игровой мотивацией, которым постоянно требовался внешний контроль взрослого из-за неорганизованности поведения, несформированности умения следовать заданным нормам и правилам (например, один мальчик мог встать во время занятия, подойти к столу психолога и начать рассматривать предметы, находящиеся на нем). При этом интеллектуальные показатели у таких детей были в норме и даже превышали показатели детей с учебной мотивацией. Нарушение указаний психолога превращалось еще в одну игру для этого ребенка. При выполнении заданий была необходима постоянная внешняя стимуляция, чтобы поддержать их интерес к деятельности.

2. Недостаточное развитие навыков сотрудничества со сверстниками, которое выявилось при работе детей в мини-группах или в парах. Из трех подгрупп эффективно осуществлялась работа, можно сказать, только в одной (дети смогли самостоятельно распределить между собой функции и выполнить работу без конфликтов и разногласий до конца).

В остальных подгруппах психологу приходилось вмешиваться в процесс, напоминать правила работы в подгруппах, участвовать в разрешении детских разногласий. И если в начале работы группы такие дети нуждались в постоянном присутствии взрослого, то в конце занятий взрослый из активного участника превратился в пассивного наблюдателя, хотя в его присутствии, хотя бы внешнем, дети еще нуждались.

3. Слабое развитие у некоторых детей произвольного внимания и памяти — особенно ярко это проявилось во время игр «Я положил в портфель», «Запретное слово» и др., где необходимо было следить за ответами других детей. При выполнении заданий такие дети часто отвлекались, легко переключали внимание на другие объекты. Все это указывает на несформированность волевых качеств, на привычку быть невнимательным. Сказывалось также отсут-

ствие устойчивых познавательных интересов при выполнении интеллектуальных задач.

Удачным и точным оказался прием «Лучик внимания», предложенный И. Вачковым и А. Поповой в книге «Психологическая азбука». Данный прием был модифицирован нами и использован с применением литературного персонажа — «Человека рассеянного», у которого внимание было похоже на лампу, а у внимательного ученика оно похоже на луч фонарика.

Интерес к предстоящим видам деятельности поддерживался с помощью игр, направленных на развитие двигательной-моторной координации, одновременно решались и учебные задачи занятия. Так, закреплялись, а у некоторых детей формировались навыки ориентации на плоскости в комнате (путешествие по клеткам на полу), а затем усвоенный навык переносился на ориентацию на плоскости бумаги.

Очень эффективным оказалось обучение различным приемам запоминания, а именно рисование пиктограмм к литературным произведениям. В «Памятках для родителей» была указана важность знания ведущей модальности восприятия у своего ребенка.

4. Недостаточный уровень развития самоконтроля. Результаты усилий некоторых детей лишь частично соответствуют поставленной цели, они не могут самостоятельно указать на ошибки. Особенно это проявилось, когда нужно было спрятать «лень» за стену («кирпичики» не всегда соответствовали заданному образцу).

Хотелось бы отдельно сказать об очень эффективном применении упражнения со светофором: три цветовых поля светофора можно использовать исходя из тех или иных поставленных задач. Для оценки собственной деятельности: зеленый цвет означает, что ребенок на занятии был внимательным, желтый — иногда отвлекался, красный — все занятие отвлекался, был невнимателен. При решении



нравственных задач: зеленый цвет — ребенок совершает хорошие и добрые поступки, желтый — он думает, как поступить, или совершает как добрые поступки, так и не очень; красный — совершает плохие поступки. При формировании ответственности за свой выбор: зеленый цвет означает, что ребенок сделал правильный выбор (например, решил сделать домашнюю работу сам, а не ждать с работы родителей), желтый — не знает, как поступить, красный — делает неправильный выбор и т.д.

По окончании каждого занятия детям предоставлялось время для свободной деятельности, в ходе которой под руководством психолога дети учились общаться и налаживать контакты друг с другом, развивать свои познавательные интересы в специально организованной предметно-развивающей среде, повышать самооценку и радоваться своим маленьким достижениям в кругу сверстников.

Занятие № 1 «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ»

Цели: способствовать формированию у детей позитивного восприятия окружающих, заинтересованности в достижении общей цели и умения считаться с интересами других детей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Знакомство

Психолог. Здравствуйте, дети! *(Дети здороваются в ответ.)* Все вы 1 сентября пойдете в школу в первый класс. А как вы думаете, какими должны быть первоклассники, чтобы успешно учиться в школе? *(Как правило, дети начинают перечислять определенные личностные характеристики, качества, а также предполагаемые поступки.)* Вы верно заметили, что в школе дети должны быть также и внимательными. *(Почему так важно быть внимательным — станет темой последующих занятий.)*

Сейчас мы будем друг с другом знакомиться. После того как мы познакомимся, я попрошу каждого по очереди назвать имена своих соседей, кто сидит справа от вас и кто сидит слева. Вы легко запомните имена своих соседей, если будете слушать друг друга. Как? Правильно, внимательно.

Вы должны сказать: «Меня зовут... А как тебя зовут?» Вы спрашиваете у своего соседа и передаете мяч.

(После того как все представились, психолог начинает опрос.)

Игра «Один, два три, беги»

Цель: закрепление имен и сплочение группы.

Дети стоят или сидят в кругу, психолог (в центре круга или за кругом) называет имена двоих детей, которые должны по его сигналу поменяться местами. В это время он пытается занять чье-то место.

Кто из детей не успел занять место, становится ведущим.

II. Работа по теме

1. Упражнение «Клубок»

Психолог. Мы с вами познакомились, но кроме имени мы ничего не знаем друг о друге. Этот клубок (клубок ниток для вязания) поможет узнать, чем мы любим заниматься.

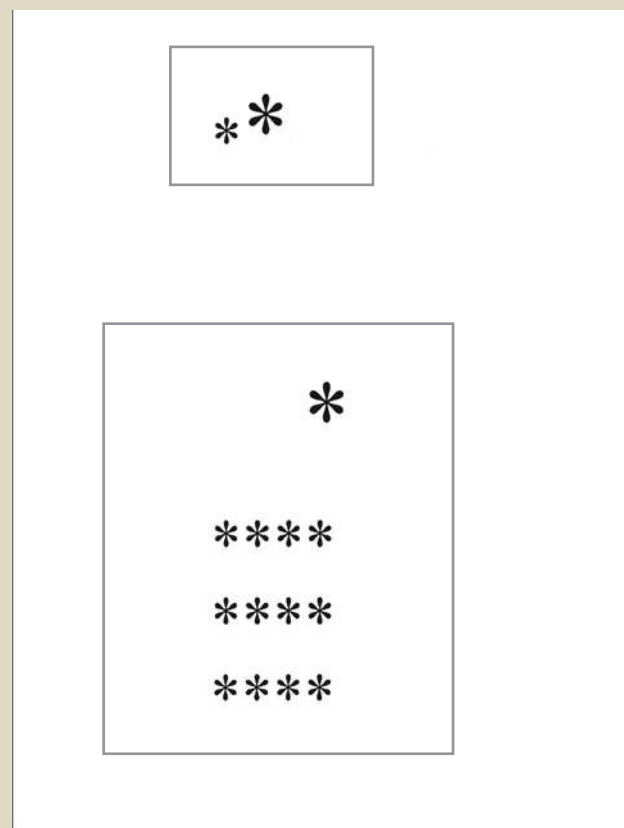
Дети по очереди рассказывают о своих любимых занятиях дома, на улице, когда они одни или с родителями, с друзьями, разматывая нить клубка и передавая его соседу.

Из этой нитки, которую дети держат в руках, можно сплести паутинку, меняя попарно детей местами, и потом постараться «расколдовать» получившиеся образы. Можно делать различные предметы, относящиеся к школе, а кто-то из детей должен отгадать, что это (пенал, ручка, линейка, доска, глобус, класс).

2. Упражнение «В классе»

Психолог. Перед вами листок с двумя квадратами. Маленький квадрат — это класс, где учительница занимается с одним учеником, большой квадрат — это класс, где учительница занимается со всеми детьми. Выберите класс, в котором вам хотелось бы учиться, и поставьте любой знак.

Сейчас мы окажемся в классе, где учитель занимается только с одним учеником. Значит, задание вы будете выполнять как?.. Правильно, самостоятельно.



Игра «Море волнуется»

В конце игры дети должны показать не морскую фигуру, а букву.

Море волнуется — раз,
Море волнуется — два,
Море волнуется — три.

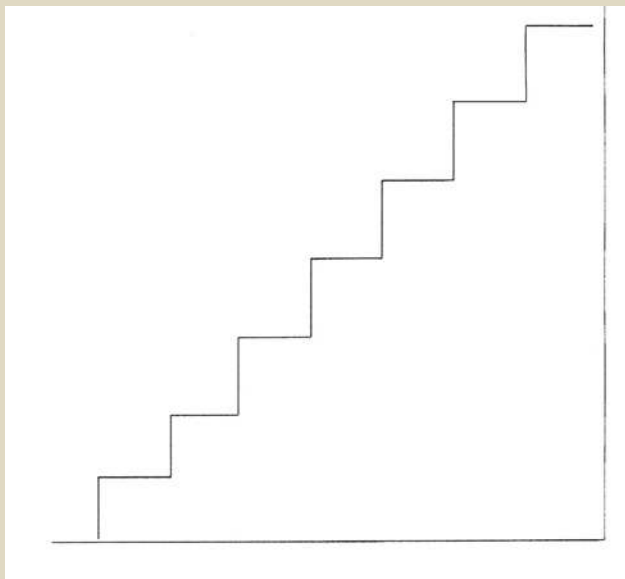
Согласную букву покажи (гласную букву покажи).

Затем «переходим» в класс, где занимаются все дети вместе, и выполняем то же задание, но разбившись сначала на пары, затем на тройки.

3. Упражнение

«Школьная лестница»

Психолог. Это школьная лестница (показывает рисунок). На верхней ступеньке — дети, у которых все в школе получается: они внимательно слушают учителя, справляются со всеми заданиями, им интересно учиться в школе, они дружно играют с другими ребятами. Посередине лестницы стоят ребята, у которых что-то получается, а что-то нет; иногда они бывают внимательными на уроке, а иногда отвлекаются, то дружно играют, то ссорятся. А на нижней ступеньке — дети, которые не хотят учиться, на уроках постоянно отвлекаются, получают плохие отметки. На какую ступеньку поставите себя вы?



4. Упражнение «Легко — трудно»

Психолог. Учитель в школе будет предлагать разные задания: легкие, средние, трудные. А какие вам хотелось бы выполнять задания? Обведите эту букву. (На доске размещены на некотором расстоянии друг от друга три карточки с картинками. На первой, легкой, 6 предметов; на второй, средней, 10 предметов; на третьей, трудной, 16 предметов.)

Кто выбрал карточку с легким заданием, должен посмотреть и запомнить, что на ней нарисовано; кто выбрал среднюю, должен запомнить, что нарисова-

Л С Т

но на второй карточке; кто выбрал трудные, должен запомнить предметы на третьей карточке.

5. Упражнение «Урок и перемена»

Психолог. Скажите, а в школе есть перемены? А зачем они нужны? (Ответы детей.)

Посмотрите внимательно на рисунки перед вами. В верхней части листа изображены урок и перемена: урок идет дольше, это длинная полоска, перемена — меньше, это короткая полоска; в средней части — урок — короткая полоска, а перемена — длинная; в нижней части листа — урок и перемена одинаковые по времени.

Сделайте свой выбор.



III. Заключение

Проанализировать с детьми выполнение заданий.

Занятие № 2 «ВОЛШЕБНЫЙ ЛУЧ ВНИМАНИЯ»

Цели: познакомить с понятием «волшебный луч внимания», развивать произвольное внимание.

I. Организация занятия.

Подготовка к восприятию нового материала

На доске висят две картинки с изображениями школьников, на одной из них дети сидят и внимательно слушают учительницу, у них аккуратно разложены на столе школьные предметы; на другой картинке дети занимаются «своими» делами: одни разговаривают друг с другом, другие кидаются бумажками, кто-то смотрит в окно, кто-то ест яблоко; на столе у них беспорядок.

Психолог. Посмотрите внимательно на эти две картинки. Как вы думаете, что общего между ними? (Ответы детей.) Правильно, и на одной, и на другой нарисованы школьники, идет урок в классе. Но чем они отличаются? (Ответы детей.) Верно, на одной картинке ученики внимательно слушают учительницу, а на другой — нет.

Скажите, а почему на картинке, где дети внимательно слушают учительницу, нарисован фонарик, а на картинке, где они отвлекаются, — лампа? (Ответы детей.)

II. Работа по теме

1. Упражнение «Вот какой рассеянный»

Модификация упражнения «Луч внимания» из «Психологической азбуки» для 1-го класса И.В. Вачкова, А.Х. Поповой.

Психолог. Мы сейчас проведем небольшой эксперимент (психолог включает фонарик в затемненном помещении, направляет его на разные предметы). Скажите, когда я включаю фонарик, становится ли во всей комнате светло? Верно, только там, куда я его направляю. Вот поэтому у внимательного школьника внимание похоже на луч от фонарика. Он направляет его на учителя, слушает его внимательно.

(Затем включается свет в помещении, дети смотрят по сторонам.) А почему у невнимательного школьника его внимание похоже на лампу? Кто догадается? (Ответы детей.) Верно, свет идет в разные стороны, рассеивается. Не зря одного литературного персонажа так и назвали: «человек рассеянный с улицы Бассейной» (вместе с детьми вспоминаем стихотворение С. Маршака).

ВОТ КАКОЙ РАССЕЯННЫЙ

Жил человек рассеянный

На улице Бассейной.



Сел он утром на кровать,
Стал рубашку надевать,
В рукава просунул руки —
Оказалось, это брюки.

Вот какой рассеянный
С улицы Бассейной!

Надевать он стал пальто —
Говорят ему: «Не то!»
Стал натягивать гамашу —
Говорят ему: «Не ваши!»

Вот какой рассеянный
С улицы Бассейной!

Вместо шапки на ходу
Он надел сковороду.
Вместо валенок перчатки
Натянул себе на пятки.

Вот какой рассеянный
С улицы Бассейной.

2. Игра «Четыре стихии»

Дети стоят по кругу в своих «домиках» и выполняют движения в соответствии со словами: «земля» — руки вниз, «вода» — вытянуть руки вперед, «воздух» — поднять руки вверх, «огонь» — дети должны поменяться местами. Ведущий

должен занять чье-то место. Таким образом, дети являются и участниками, и ведущими.

В таком варианте игра вызывает у них больший интерес, активизирует внимание.

3. Игра «Портфель школьника»

Психолог. Скажите, а у вас было такое, что вы или ваши близкие, друзья что-то забывали, путали, куда-то опаздывали? (Ответы детей.)

Хорошо или плохо быть рассеянным, невнимательным? (Ответы детей.)

Посмотрите внимательно на доску. (На доске — две картинки с изображениями портфелей, а также находящиеся в них предметы внимательного и рассеянного школьников.)

Какой портфель собирал внимательный школьник, а какой — рассеянный? (Дети должны узнать перечеркнутые изображения предметов, находящихся у внимательного школьника, и наложенные изображения — у рассеянного.)

Да, верно: в портфеле у внимательного школьника находятся школьные принадлежности, а у рассеянного — игрушки. Сейчас каждый из вас по очереди назовет предметы, лежащие в портфеле у внимательного школьника, а затем у рассеянного. (Психолог просит подсчитать количество предметов, находящихся в портфеле у внимательного и рассеянного школьников. Если у детей получаются разные цифры, психолог создает проблемную ситуацию, в которой дети приходят к выводу о необходимости использования дополнительных средств измерения. С помощью, например, магнитов обозначают каждый предмет, затем подсчитывают магниты и т.д.)

4. Разминка «Кошка»

Цель: снятие мышечного напряжения.

5. Игра «Я положил в портфель...»

Психолог. Мы сейчас поможем собрать портфель внимательному школьнику.

Психолог начинает эту игру и говорит: «Я положил в портфель ручку». Следующий повторяет, что сказал психолог, и добавляет свой предмет, который он положит: «Я положил ручку и тетрадь», и т.д. Можно складывать в настоящий портфель выложенные на столе школьные предметы, а можно опираться на изображение этих предметов на картинках.

III. Заключение

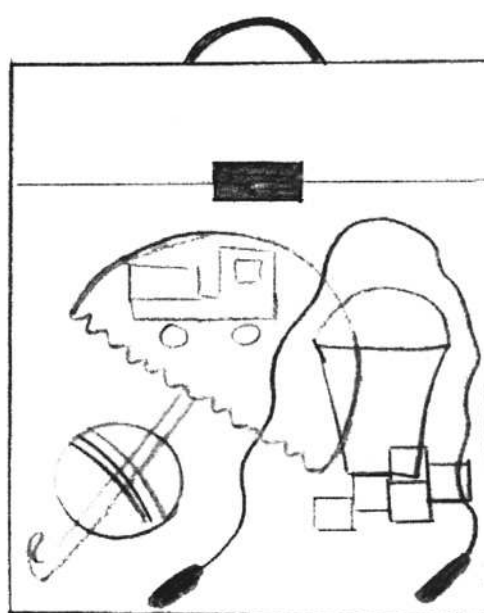
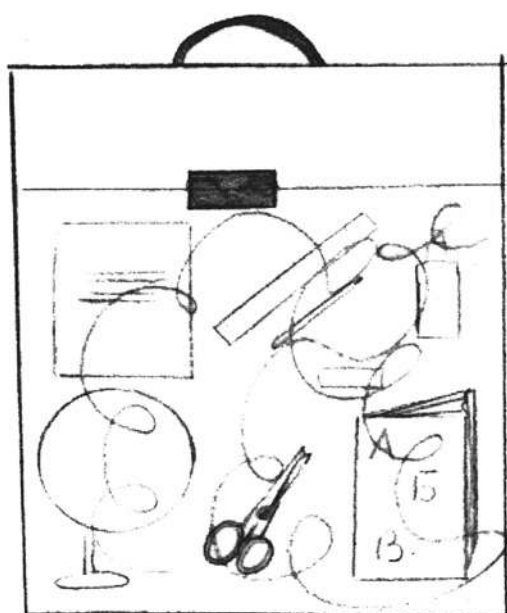
Подведение с детьми итогов занятия. Дети оценивают себя: насколько они были внимательными, а затем называют, кто из детей, по их мнению, был самым внимательным (как правило, оценивание происходит по сложившимся симпатиям).

Занятие № 3 «КАК ПОБЕДИТЬ ЛЕНЬ»

Цели: развитие слухового внимания, зрительно-моторной координации, умения ориентироваться на плоскости, формирование эмоционально-волевых качеств.

1. Организация занятия. Подготовка к восприятию нового материала

Психолог здоровается с детьми, дети рассказывают на места. Если на первых двух занятиях дети



сидели на стульях полукругом, то теперь имитируется расположение детей на стульях как в классе.

Психолог. «Включили» свои фонарики и лучики внимания направили на меня, а теперь наверх (дети смотрят на потолок), вниз (смотрят на пол), налево (в окно), направо (на дверь), на меня. *(Это упражнение сосредотачивает внимание детей.)*

У нас сегодня будет настоящее сражение. Угадайте с кем или чем? *(Ответы детей.)* Мы будем сражаться с нашей ленью. Вы все ее принесли из дома? Может быть, она у вас в портфелях, карманах, игрушках прячется? *(Ответы детей.)*

Лень прячется в нас самих. А как ее можно победить без оружия? *(Ответы детей.)* Ее можно победить хорошими делами. А поможет каждому из вас лучик внимания.

Игра «Запретное слово»

Дети повторяют за психологом все слова, кроме одного «запретного». Как только они его услышат, должны хлопнуть в ладоши. Затем можно добавить еще одно «запретное» слово и так довести их количество до пяти.

II. Работа по теме

1. История про лень

(Модификация истории «Как ежунька уроки делать научился» В. Боргоедова из кн.: О.В. Хухлаева. Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет.»)

Психолог. Сегодня я расскажу вам одну историю, которая произошла с детьми такого же возраста, как и вы. Звали их Петя и Лена. Слушать вы должны внимательно, постараться запомнить эту историю.

Петя и Лена — друзья. Им исполнилось 7 лет. 1 сентября они пошли в школу, настроение у обоих было веселое, хорошее. Им хотелось в школе научиться читать, красиво писать, считать, подружиться с другими школьниками. Но после первого урока они вышли из класса грустные. К ним подошла учительница и спросила, что случилось. Тогда они сказали, что им лень писать в тетради, что они устали и хотят домой.

На втором уроке учительница решила рассказать детям сказку: «Давным-давно жил на свете медведь, и решил он рыбы наловить. Взял удочки и пошел на Лень-озеро. Сел в лодку, а грести ему лень. Попросил озеро перенести его туда, где рыбы больше. Сидит, да только лень ему удочку держать и рыбу ловить. Подумал, что неплохо бы на самое дно с лодкой опуститься, чтобы рыба сама в лодку плыла. Сделал мишка в лодке дырку. Лодка стала заполняться водой и опустилась на дно. Лежит медведь, рыба сама в лодку заплывает, да так ее стало много, что и лодку не поднять. Взмолился тут мишка:

— Лень-озеро,пусти меня. Я не твой, не ленивый. Забери свою рыбу, я и сам наловить смогу.



Тут неизвестная сила подхватила мишку и вынесла из воды. А как прибежал к себе домой, то и понял, что был не прав».

Петя и Лена тоже догадались, почему был не прав мишка. И с тех пор больше не ленятся делать учебные задания.

А вы, ребята, догадались? *(Ответы детей.)* Верно, даже и пословица такая есть: **«Без труда не вытащишь и рыбку из пруда».**

2. Игра «Найди ошибку»

Психолог или кто-то из детей раздает карточки, на верхней полоске — 10 фишек, нижняя полоска пустая.

Психолог. Сейчас, когда я начну читать эту историю, я буду допускать ошибки. Как только вы заметите ошибку, быстро берите фишку с верхней полоски и ставьте ее на нижнюю.

(Психолог допускает при чтении пять ошибок: меняет имена детей и др. По окончании чтения вместе с детьми подсчитывает количество ошибок и проговаривает эти ошибки.)

3. Физкультминутка

Психолог проводит любую двигательную разминку.

4. Упражнение «Кто кого?»

Психолог. А Бывает ли иногда так, что вам лень что-то делать? Вас о чем-то просили, а вам неохота? *(В основном дети говорят о нежелании убирать игрушки, выполнять письменные упражнения, читать по вечерам и др.)* Кто кого побеждает: вы лень или она вас? А почему плохо быть ленивым? *(Ответы детей.)*

5. Рисование «Как выглядит лень?»

Дети по очереди выходят к доске и с закрытыми глазами рисуют «лень»: один — нос, другой — рот и т.д.

6. Упражнение «Ориентируемся на плоскости»

В зависимости от того, насколько группа детей хорошо ориентируется на плоскости, выбирается

определенный вид работы: ориентация по клеткам на полу, на карточках, на листе бумаги, «в уме».

Первый вариант. Ребята, представьте, что перед вами на полу тетрадный лист в клеточку («клетки» могут быть вырезаны из картона, линолеума, ткани). Под каждой клеткой — «серебряная» звездочка, и только под одной — «золотая». Если вы будете слушать меня внимательно, то справитесь с заданием правильно и тогда возьмете себе «золотую» звездочку, а если нет — «серебряную». (Психолог дает следующие команды: две клетки прямо, одна влево, три назад и т.д.)

Второй вариант. Дети проходят за столы, каждому дается карточка с 20 крупными клетками, в которых нарисованы различные картинки. Дети выполняют задание, аналогичное предыдущему: двигаются по клеткам в направлении, заданном психологом. Каждый из ребят может побывать в роли ведущего.

Третий вариант. Игра «Муха». Перед каждым ребенком лист бумаги, разделенный на четыре части.

Психолог. Прилетела муха (любая фишка) и села в верхний левый угол, полетела вниз, повернула направо. Давайте проверим, у всех ли муха правильно добралась до клетки? (Дети выполняют задание несколько раз.)

А сейчас вы закроете глаза, мысленно представите лист бумаги. Приготовились.

- Муха села в верхнем левом углу. Полетела вниз. Повернула направо. Поставьте в этой клетке цифру «1».

- Муха полетела вверх, затем повернула налево. Опустилась вниз — поставьте цифру «2».

- Из этой клетки муха поднялась вверх, повернула направо — поставьте цифру «3».

- Муха опустилась вниз, повернула налево, поднялась вверх — поставьте цифру «4».

Должно получиться вот так:

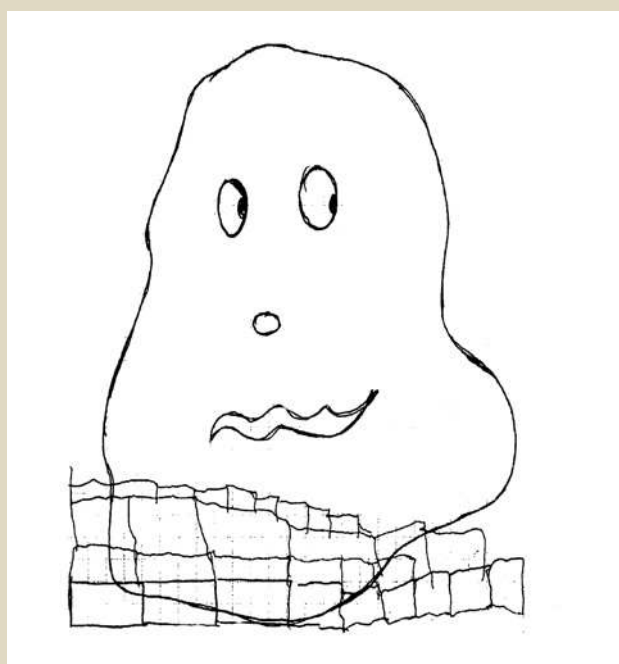
4	3
2	1

Четвертый вариант. Детям раздается тетрадный лист в клетку, все пишут «Графический диктант» Д.Б. Эльконина.

7. Физкультминутка.

8. Упражнение «Бой с ленью»

Психолог. Перед каждым — чистый лист бумаги. Лень, которую мы нарисовали на доске, нарисуйте теперь у себя на листочке. (Можно попросить детей нарисовать лень такого размера, какая она у них на самом деле.) Сейчас мы будем с ней сражаться с помощью наших карандашей. Вы должны поместить лень за кирпичную стену, чтобы она оттуда не смогла выбраться (из статьи «Игры с ленью», Школьный психолог, № 41/2002).



III. Заключение

Беседа о том, кому удалось справиться с ленью, что ему в этом помогло.

Занятие № 4

«ЧУДО-ДЕРЕВО, или КАК Я НАУЧИЛСЯ ЗАПОМИНАТЬ СТИХИ»

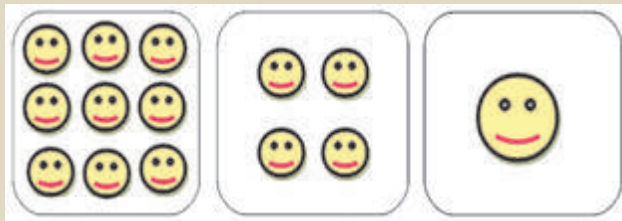
Цели: продолжать знакомить с правилами школьной жизни, познакомить с приемами запоминания, продолжать тренировать умение ориентироваться на различных плоскостях.

I. Организация занятия. Подготовка к восприятию нового материала

(Психолог и дети приветствуют друг друга.)

Психолог. Посмотрите внимательно на доску. На доске нарисованы правила, которые вам необходимо будет соблюдать в школе.

(Модификация упражнения из программы «Здравствуй, Цветочный город», опубликованной в «Школьном психологе» № 29/2000.)



- Это правило (психолог показывает на первую картинку) говорит о том, что, когда учитель задает вопрос, дети отвечают на него все вместе, хором.
- Это правило (психолог показывает на вторую картинку) говорит о том, что, когда учитель задает вопрос, дети отвечают на него по подгруппам.
- Это правило (психолог показывает на третью картинку) говорит о том, что, когда учитель задает вопрос, на него отвечает только один ученик, остальные — молчат.

II. Работа по теме

1. Упражнение «Закончи предложение»

Психолог. Сейчас на мои вопросы вы будете отвечать хором, дружно.

- Лимоны кислые, а сахар...
- Собака лает, а кошка...
- Зимой холодно, а летом...
- Утром мы завтракаем, а днем...
- Птица летает, а змея...
- Птицы живут в гнездах, а люди...
- В России говорят по-русски, а в Англии....
- Дрова пилят, а гвозди...
- Певец поет, а строитель...
- Из шерсти вяжут, а из ткани...

Сейчас на мои вопросы вы будете отвечать по подгруппам (как в школе, по рядам):

- Корова, лошадь, коза — это... Какие?
- Ворона, сорока, голубь — это...
- Бабочка, стрекоза, жук — это...

- Щука, сом, карась — это... Какие?
- Сосна, ель, береза — это...
- Футбол, теннис, хоккей — это...

- Круг, квадрат, овал — это...
- Автобус, трамвай, метро — это...
- Пианино, скрипка, барабан — это...

Сейчас на мои вопросы вы будете отвечать по одному:

- Какое из животных больше — лошадь или собака?

- Москва, Оренбург, Орск — это...
- На кого больше похожа собака — на кошку или на курицу?

- Зачем нужны автомобилю тормоза?
- Что общего между белкой и кошкой?
- Маленькая корова — это теленок. Маленькая собака — это...
- Чем старый человек отличается от молодого? (Ходит медленно, много морщин, часто болеет.)
- Для чего люди занимаются спортом?
- Художник рисует, а учитель...
- Ночью светит солнце — так бывает или не бывает?

2. Упражнение «Посмотри и запомни»

Психолог. Каждый из вас получит карточку с изображением 6 предметов (карточки с изображениями школьных принадлежностей, животных, игрушек, транспорта и т.д.). В течение одной минуты вы должны запомнить то, что там нарисовано. Но называть эти предметы вы будете не сразу, а чуть позже (рассмотрев карточки, дети отдают их психологу).

Скажите, а как вы запоминали то, что там было нарисовано? (Ответы детей. В основном дети рассказывают, что проговаривают названия предметов про себя, просто смотрят на картинки и запоминают.)

3. Упражнение «Пиктограммы»

Психолог. Я вас познакомлю с одним приемом, который поможет вам в школе лучше запоминать стихи, рассказы. Мы будем учиться стихотворение рисовать.

Психолог читает отрывок из стихотворения «Чудо-дерево» К. Чуковского (можно написать его заранее крупными буквами на ватмане) и сразу рисует пиктограммы к словам. Дети также участвуют в рисовании.



Дети по желанию могут прочитать стихотворение по картинкам.

4. Рисунки к стихам

Психолог. Сейчас нам необходимо разделиться на три команды (дети сами образуют команды по симпатиям, или психолог делит их на подгруппы). Каждой команде я дам стихотворение, к которому они должны сделать рисунки. Остальные команды будут угадывать, что это за стихотворение (дети располагаются в разных частях комнаты, психолог наблюдает за умением детей сотрудничать, работать в команде).

Первая команда рисует картинки к отрывку из стихотворения «Муха-цокотуха» К. Чуковского:

Муха по полю пошла,
Муха денежку нашла.
Пошла Муха на базар
И купила самовар.



Вторая команда рисует картинки к отрывку из стихотворения «Мойдодыр» К. Чуковского:

Одеяло
Убежало,
Улетела простыня,
И подушка,
Как лягушка,
Ускакала от меня



Третья команда рисует картинки к отрывку из стихотворения «Айболит» К. Чуковского:

Десять ночей Айболит
Не ест, не пьет и не спит,
Десять ночей подряд
Он лечит несчастных зверят.



5. Минута релаксации «Солнечный зайчик»

(Дети лежат на полу.)

Психолог. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу — нежно погладь его ладонями. А теперь он на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, на шее. Забрался на живот — погладь его. А теперь просто послушай музыку.

6. Упражнение «Разложи картинки»

Психолог. В начале занятия я давала каждому карточку с разными картинками, которые вы должны были запомнить. Второй набор этих картинок находится на столе.

Вы должны найти свои картинки и выложить их в том порядке, в каком они были на вашей карточке (психолог проверяет правильность выполнения задания).

III. Заключение

Обсуждение с детьми, что нового они узнали. Домашнее задание: выучить любое стихотворение с помощью пиктограмм.

Занятие № 5 «ОЙ, БОЮСЬ»

Цель: предоставить детям возможность актуализировать чувство страха и использовать собственные ресурсы в преодолении страха

I. Организация занятия. Подготовка к восприятию нового материала

(Перед занятием дети показывают свои рисунки к стихотворениям, которые выучили, читают их друг другу. На доске — картинки с изображениями разных сказочных персонажей, животных, детей разного возраста, взрослых.)

Психолог. Здравствуйте, дети. Направьте свои лучики внимания вверх, вниз, налево, направо (можно на различные предметы, находящиеся в комнате), на меня.

II. Работа по теме

1. Упражнение

«Что чувствует герой?»

(Психолог раздает детям картинки с изображениями отрицательных и положительных сказочных героев, испытывающих чувство страха, также могут быть и картинки с изображением животных.)

Психолог. Подумайте и скажите, какое чувство испытывают ваши сказочные персонажи и почему?

(Дети дают ответы в основном исходя из контекста сказки, но могут и пофантазировать и придумать что-то свое.)

2. Упражнение «Чего боятся дети?»

Психолог. Сейчас мы разделимся на две группы. Первая группа будет обсуждать, чего боятся дети, которые еще не ходят в школу, вторая группа будет обсуждать, чего боятся школьники.

После работы в группах психолог на доске схематично зарисовывает страхи детей. Дети из первой группы указали на следующие страхи детей: темного помещения, грозы с молниями, чужих людей, которые могут пробраться через окно, животных (змей, которых встречали на природе), остаться одному дома. Дети из второй группы указали на страх получения плохой отметки, боязнь отвечать у доски, перед другими школьниками, которые могут обидеть или отнять что-нибудь.

3. Упражнение «Ищем страх»

Психолог. Я вам предлагаю поискать наш страх.

Что интересно — дети действительно начинают его искать и указывают, что он может находиться в тех предметах, которые их пугают, например в коробке в темной комнате. Пока ищем страх, получается веселая разминка со снятием психоэмоционального напряжения: заглядываем в шкаф, под стулья, в тумбочки и др.

4. Вопросы для обсуждения

Психолог. Мы нашли страх или нет? Где же он находится? (Ответ на этот вопрос подводит детей к мысли о том, что страх сидит в нас самих.)

Я могу от страха убежать? А если буду очень быстро бежать?

А давайте попробуем с ним встретиться и посмотреть на него. Как мы сможем его увидеть?

Давайте свой страх нарисуем.

5. Рисование

(Каждый ребенок получает лист, разделенный на две части: на одной части листа изображена эмоция страха, на другой — эмоция радости.)

Психолог. Сейчас вы можете нарисовать то, чего боитесь (при этом не делается разграничения на «дошкольные» и «школьные» страхи).

6. Упражнение

«Перепрыгнем через свой страх»

Психолог. Возьмите свои рисунки и пройдите на ковер. Сейчас мы через наш страх будем прыгать, как через костер. (На полу выкладываются детские рисунки так, чтобы перепрыгнуть через них было не так легко, но и не так сложно; дети с удовольствием выполняют это упражнение.)

7. Упражнение

«Сделаем страх нестрашным»

Психолог. Страх свой нарисовали, через него перепрыгнули, а теперь на второй части листа попробуйте сделать свой страшный страх нестрашным.

(Например, в темном помещении можно включить настольную лампу. Детям это задание выполнить сложнее, чем предыдущее.)

8. Упражнение «Уменьшаем страх»

Очень эффективным является зрительное уменьшение страха. Например, ребенок рисует страх получения отметки «2» на весь лист, затем ему дается лист поменьше, и он снова рисует двойку, затем лист еще меньше и т.д.

9. Упражнение «Чего боится страх?»

Психолог. А как вы думаете, чего боится страх? (Ответы детей). Мне кажется, он боится шума. Чем мы будем шуметь? Верно, можно похлопать, потопать.

(Психолог предлагает мять бумагу, шуршать ей, таким образом напугать страх. Можно предложить детям что-то слепить из мятной бумаги и поиграть в теневой театр. Детям это очень нравится.)

III. Заключение

Обсуждение с детьми выполнения заданий, какие задания выполнять было труднее и почему.

Занятие № 6

«УЧИМСЯ ДЕЛАТЬ ВЫБОР»

Цели: помочь детям осознать свои будущие обязанности и права, познакомить с правилами школьной жизни.

I. Организация занятия.

Подготовка к восприятию нового материала

Психолог. Через несколько дней наступит очень важный день в вашей жизни. Первого сентября вы все пойдете в школу. В школе вас встретит

учительница, ваши одноклассники. С каким настроением вы пойдете в школу, с таким настроением и пройдет ваш первый день.

Настроение мы нарисуем в цветах на этой цветочной поляне. Посмотрите, ребята, здесь есть цветы, которые растут вместе на поляне, и цветы, которые растут по одному на окраине поляны.

(Дети выбирают, что рисовать, и рисуют.)



II. Работа по теме

1. Упражнение «Разговоры о школе по картинке»

(На доске картинка с изображением школы.)

Психолог. В одном дворе собрались дети, ваши ровесники, и стали разговаривать о школе... Вы должны запомнить, что они говорили.

Мы ходим в школу, потому что нас заставляют наши мамы, а так бы в школу мы не ходили.

Мы ходим в школу, потому что нам нравится учиться, нравится делать уроки.

Даже если бы школы не было, мы бы все равно учились.

Мы ходим в школу, потому что там веселее и много ребят, с которыми можно играть.

Мы ходим в школу, потому что хотим быть большими. Когда мы в школе, мы чувствуем себя взрослыми, а до школы были маленькими.

Мы ходим в школу, потому что нужно учиться. Без ученья никакого дела не сделаешь, а выучишься — можешь стать кем захочешь.

Мы ходим в школу, потому что там ставят пятерки.

(Ведущий просит детей повторить мнения детей, чтобы убедиться, что они запомнили их.)



Психолог. Как вы думаете, кто из них, по-вашему, прав?

С кем бы вы хотели вместе играть? С кем бы вы хотели вместе учиться?

2. Рассказ про девочку Катю

Психолог. Скажите, вы сегодня пришли на занятие, потому что вы сами захотели или потому что вас об этом попросили родители? *(Ответы детей, затем детям демонстрируется картинка с изображением светофора, вспоминают о необходимости соблюдения правил дорожного движения.)*

Но у вас в руках необычный светофор. Он поможет нам научиться делать в жизни правильный выбор. Зеленый огонек загорается тогда, когда вы делаете правильный выбор, желтый — когда сомневаетесь, как поступить, а красный — когда делаете неправильный выбор.

Послушайте рассказ про девочку Катю.

Катя пришла из школы, пообедала, отдохнула. А затем решила выполнить домашнюю работу. Но, тут ее позвали гулять, и она побежала к своим подружкам. Мама пришла с работы очень поздно, она устала и не стала проверять, как Катя приготовила уроки.

На следующий день, когда учительница вызвала Катю к доске, Катя сказала, что не успела сделать уроки. Учительница попросила рассказать, чем Катя занималась, но ей стало стыдно, и она промолчала.

Скажите, ребята, какой огонек светофора загорится — зеленый или красный, когда Катя решила

после школы пообедать и отдохнуть? Правильно, зеленый: нужно восстановить после школы свои силы. Вместо выполнения домашней работы она побежала гулять. Какой огонек должен загореться? Правильно, красный.

И так рассказ разбирается до конца.

3. Упражнение «Светофор»

Психолог. Когда я подниму карточку с зеленым цветом — вы выполняете за ведущим движения, которые делает он, а как только подниму красную карточку — делаете всё наоборот.

4. Упражнение «Оцени ситуацию»

Психолог. Я вам сейчас буду читать предложения, а вы должны в своих бланках отмечать буквами «З» — верный выбор, «К» — неверный выбор

- Сережа на занятии все время разговаривал со своим другом (дети ставят соответствующий знак в первом квадрате и т.д.)
 - Катя внимательно слушала учительницу даже тогда, когда Сережа пытался ее отвлекать
 - Лена поделилась ручками с Наташей, которая забыла дома пенал.
 - Кирилл на перемене заступился за своего друга.
 - Саша хотел, чтобы учительница спрашивала только его, а если она его не спрашивала, он тут же обижался.
 - Увидев, что пример сложный, Коля даже не стал и пробовать его решать.
 - Мама Коли решила за него пример.
- (Затем результаты сравнивают с образцом.)*

5	6	2
---	---	---

К	З	З	З	Х	З	
---	---	---	---	---	---	--

5. «Правила школьной жизни»

Психолог. Я рада, что вы все справились с заданием, научились делать правильный выбор. Чтобы школьные правила вам было легче соблюдать и делать в первую очередь то, что важно и необходимо, мы нарисует Правила школьной жизни.



Первая группа нарисует правила, которые должны соблюдать ученики на уроке.

Вторая группа — правила на перемене.

Третья группа — дома, когда вы приходите из школы.

(Дети располагаются в разных частях комнаты, после завершения работы каждая команда представляет свои правила.)



Заключение

Психолог. Ребята, у нас есть для вас маленькие сюрпризы (дети подходят к своим родителям и становятся рядом с ними). Это мешочек с камешками. Камешки — это ваши достижения.

■ Этот камешек будет напоминать о лучике внимания, который есть у каждого из вас.

■ Этот камешек будет напоминать о том, что нужно внимательно слушать ответ своего товарища, не перебивать его, когда он отвечает.

■ Если вы возьмете этот камешек, то вам легче будет делать даже самую сложную работу, потому что вы себе скажете: «У меня все получится» — и преодолеете свои страхи.

■ Этот камешек будет помогать вам сделать правильный выбор.

■ А этот — налаживать отношения с друзьями. ●

ЛИТЕРАТУРА

1. *Вачков И.В., Попова А.Х.* Психологическая азбука для I класса. Методическое пособие. — Видное, 2001.
2. *Веракса Н.Е., Веракса А.Н.* Развитие ребенка в дошкольном детстве. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. — М.: Мозаика-Синтез, 2006.
3. *Волков Б.С., Волкова Н.В.* Детская психология. Психическое развитие ребенка до поступления в школу. — М.: Ассоциация «Профессиональное образование», 1994.
4. Готовность детей к школе. Диагностика психического развития и коррекция его неблагоприятных вариантов / Под ред. В.В. Слободчикова. — М.: ВНИК «Школа», 1989.
5. *Гуткина Н.И.* Психологическая готовность к школе. 4-е изд., перераб. и дополн. — СПб.: Питер, 2009.
6. *Ковалева Е., Синицына Е.* Готовим ребенка к школе. — М.: Лист-Нью, 2000.
7. *Недоспасова В.А.* Растем играя: Сред. и ст. дошкол. возраст: Пособие для воспитателей и родителей. — М.: Просвещение, 2002.
8. *Овчарова Р.В.* Практическая психология в начальной школе. — М.: ТЦ «Сфера», 1996.
9. *Осипова А.А.* Диагностика и коррекция внимания: Программа для детей 5–9 лет. — М.: ТЦ «Сфера», 2002.
10. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений. — М.: ТЦ «Сфера», 2000.
11. *Слободяник Н.П.* Я учусь владеть собой. Коррекционно-развивающая программа формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей младшего школьного возраста. — М.: Генезис, 1999.
12. *Фридман Л.М., Кулагина И.Ю.* Психологический справочник учителя. — М.: Просвещение, 1991.
13. *Хромов Н.И.* Методы обучения детей с различными типами обучаемости: Практическое пособие. — М.: Айрис-пресс, 2007.
14. *Хухлаева О.В.* Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2005.
15. *Ястребова А.В., Лазаренко О.И.* Хочу в школу. Система упражнений, формирующих речемыслительную деятельность и культуру устной речи детей. — М.: АРКТИ, 1999.



**Центр психологического сопровождения образования «Точка ПСИ»
Газета «Школьный психолог»**

при поддержке

**общественной организации
«Совет директоров по развитию общественного
и негосударственного образования г. Москвы»,
кафедры психологии воспитания МИОО,
издательского дома «Генезис»,
компании «Искусство тренинга»,
сообщества «Сетевое методическое объединение психологов образования РФ»,
сетевого сообщества педагогов «Педсовет.org»,
Федерального научно-методического центра им. Л.В. Занкова**

объявляют о проведении

**VII Всероссийской недели психологии образования
«МАШИНА ВРЕМЕНИ»**

29 июня — 4 июля 2011 года¹

Сочи, Краснодарский край

Тема VII Недели: «Психология образования: вчера, сегодня, завтра»

Неделя психологии образования — новое название хорошо известного проекта «Неделя школьной психологии». Это традиционный форум психологов-практиков, место встречи специалистов, работающих в системе образования. Мы надеемся, что наш проект под новым названием заинтересует психологов и педагогов ДОУ, колледжей, вузов и системы дополнительного профессионального образования.

К участию в форуме приглашаются руководители психологических служб и центров, менеджеры образовательного процесса, психологи образования, педагоги, классные руководители и воспитатели ДОУ, преподаватели, студенты и аспиранты психолого-педагогических вузов.

Неделя психологии образования — это ШКОЛА профессионалов, КЛУБ единомышленников, АРЕНА научных споров, МАСТЕРСКАЯ уникальных специалистов, маленькая и очень насыщенная ЖИЗНЬ рядом друг с другом, с морем, горами и солнцем.

В программе Недели: проблемные лекции известных психологов, педагогов, философов и культурологов, авторские мастерские специалистов системы образования, дискуссионные встречи по актуальным проблемам развития практической психологии в образовании, проектные семинары, психологические ярмарки идей, тематические клубные встречи.

По итогам Недели участники получают пакет научно-методических материалов и разработок, СЕРТИФИКАТ УЧАСТНИКА всероссийского форума, удостоверение о повышении квалификации (72 часа).

Участники Недели могут подать заявку на проведение авторского мероприятия до 1 мая 2011 года.

Организационный взнос — 17300 руб. Включено питание и проживание в пансионате «Актер» (г. Сочи) в течение 5 дней. Размещение 2-местное. Для участников трех и более Недель — 15500 руб.

Дальнейшая информация и программа Недели психологии образования — в газете «Школьный психолог» и на сайте **www.tochkapsy.ru**. Количество мест ограничено.

Заявки принимаются на электронный адрес Центра «Точка ПСИ» и Недели психологии образования: **tochkapsi2009@mail.ru**, по телефону +7 (495) 748 91 98, по тел./факсу +7 (495) 730 47 94.

¹ Обратите внимание на изменение сроков проведения! Мы начинаем не 26-го, а 29 июня. Море будет еще теплее, а дожди — менее вероятны.

Хорошее настроение

Интегрированный урок по окружающему миру и психологии для 2-го класса



Ольга ПОЗДНЯКОВА

педагог-психолог

Людмила МАНОХИНА

учитель начальных классов,
Кромская начальная
общеобразовательная школа,
Орловская область

Цель: воспитать уважительное и доброжелательное отношение к окружающим людям, продолжить знакомство с жизненными ощущениями, которые играют в жизни человека огромную роль.

Задачи:

- раскрыть психологические механизмы, которые являются основой настроения;
- развивать творческие способности детей;
- развивать у детей адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
- актуализировать представления об эмоциях;
- способствовать развитию у детей рефлексии и научить анализировать собственное состояние.

1. Оргмомент, психологический настрой на урок

Учитель. Улыбнулись, потянулись. Сегодня у нас необычный урок, мы проведем его вместе с психологом.

2. Проверка домашнего задания

Учитель. Что такое настроение? (Это настрой человека на определенные эмоции: положительные или отрицательные.)

Какие эмоции вы знаете? (Положительные и отрицательные.)

Разделите эмоции на положительные и отрицательные (на доске — пиктограмма эмоций).

3. Психологический практикум «Распознавание эмоций по фотографиям»

Психолог. Ребята, а теперь я предлагаю вам побыть в роли психолога и отгадать, какие эмоции испытывают дети на фотографиях? (Ответы детей.)

Молодцы, вы хорошо справились с заданием.

Рисование бабочки

Психолог. У каждого из вас есть изображение двух бабочек. Раскрасьте их так, чтобы одна бабочка получилась веселая, а вторая — грустная.

Обсуждение

— Чем отличаются бабочки друг от друга?

Вывод

Цвет помогает в выражении эмоций.

4. Работа по теме урока

Учитель. Мы сегодня продолжим разговор о настроении. (Учитель



читает стихотворение «Что говорят двери?».)

Беседа по содержанию

— Почему жаловались двери?

— Как к ним относятся люди? Почему?

— Как ты поступаешь, когда у тебя плохое настроение?

— Обижаешь ли ты кого-то?

5. Оздоровительный момент «Море волнуется»

Психолог. Показывать мы будем не морскую фигуру, а ту эмоцию, которую я назову. Можно использовать и мимику, и действия, и слова.

Море волнуется — раз, море волнуется — два, море волнуется — три, эмоция радости на месте замри! (Страха, удивления, грусти, испуга, восторга.)

Дети останавливаются, замирают. Психолог «включает» какую-либо фигуру, и ученик говорит, какая это эмоция.

6. Психологический практикум с применением мульттерапии

Психолог. Ребята, мы с вами продолжаем разговор о настроении. А как может появиться настроение,

откуда оно приходит? (Обсуждение ответов детей.)

Давайте посмотрим мультфильм и узнаем, от чего же еще может зависеть настроение (просмотр мультфильма «Просто так» — 5 минут).

Обсуждение мультфильма

— Понравился ли вам мультфильм?

— С какими героями встретились?

— Какое настроение было у щенка вначале?

— Как оно изменилось? Почему?

— Каким мы видим медвежонка? Как он себя ведет?

— Что изменилось в его поведении?

— Чем заканчивается мультфильм?

— Почему медвежонок чувствует себя счастливым, хотя он остался без орехов и без букета?

Вывод

Настроение улучшается не только тогда, когда дарят что-то тебе (или делают приятное), но и тогда, когда ты сам делаешь приятное людям.

Психолог. Вспомните, какое настроение чаще всего было у вас в течение недели (дети рассказывают о своем настроении).

В вашем «Дневнике эмоций» нужно расставить «смайлики» в соответствии с вашим настроением, ко-

торое у вас случалось в определенный день недели.

(У детей на столах индивидуальные наборы настроений, с которыми они работают.)

Кто из вас грустил, или печалился на этой неделе, или, может быть, злился и обижался? (Ответы детей.)

Сейчас мы с вами познакомимся с одним способом, который поможет избавиться от плохого настроения и отрицательных эмоций.

(Учитель ставит на стол мусорное ведро.)

Психолог. Ребята, давайте порасуждаем, зачем человеку нужно мусорное ведро?

Почему необходимо постоянно освобождать его от мусора?

Какой бы была наша жизнь без него?

(Обсуждение ответов детей.)

Вывод

Психолог. Мусор постепенно наполнил бы комнаты, стало бы тяжело дышать, невозможно передвигаться, люди бы начали болеть. Но ведь так же и с чувствами. У каждого из нас скапливаются чувства, ставшие ненужными и бесполезными. Некоторые люди любят копить обиды, капризы или страхи. Давайте выбросим старые ненужные капризы, обиды, гнев в мусорное ведро.

На парте вы найдете листочек, запишите на нем чувство, от которого хотите избавиться. Затем скомкайте листочек и выбросите в мусорное ведро.

7. Обратная связь

Психолог. Теперь подведем итог нашей работы. В жизни человеку очень важно уметь понимать свое эмоциональное состояние, распознавать чувства других — это источник благополучного общения, взаимности. Следите за своим настроением, вовремя избавляйтесь от плохих и злых чувств и обид и тем самым создавайте вокруг себя благоприятный психологический климат, который будет способствовать гармоничным отношениям с окружающими.

8. Итог урока, домашнее задание.





Учимся расслабляться

Релаксационные упражнения для педагогов

Светлана ПЕТРУШИНА

педагог-психолог,
МДОУ «Золотая рыбка»,
г. Ноябрьск, ЯНАО,
Тюменская область

Существует несколько основных подходов к работе с профессиональным выгоранием. Один из них — это забота о себе и снижение уровня стресса: стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни; получение удовольствия; умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой. Реализации данного подхода способствуют занятия в сенсорной комнате с использованием релаксационных упражнений. Спокойная музыка и медленно меняющиеся расплывчатые световые эффекты действуют на человека успокаивающе и расслабляюще. Яркие светооптические и звуковые эффекты привлекают и поддерживают внимание, используются для зрительной и слуховой стимуляции.

Три года назад в нашем образовательном учреждении появилась сенсорная комната, которая пользуется большой популярностью не только у детей, но и у взрослых. Администрация, педагоги и младший обслуживающий персонал регулярно делают запросы на проведение сеансов релаксации для взрослых. В связи с этим появилась проблема дефицита материала для сеансов. Предлагаю свои наработки.

Занятия длительностью 45–60 минут проводятся с небольшими подгруппами по 5–6 человек 1–2 раза в неделю. Количество занятий может варьироваться.

ЦВЕТЫ

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза.

Представьте себе: греет теплое ласковое солнышко, дует легкий приятный ветерок... Вы находитесь на лугу, покрытом цветами: красными, желтыми, небесно-голубыми. Цветы настолько красивы, что завораживают взгляд. Постарайтесь рассмотреть их повнимательнее. Одни цветы яркие, крупные, другие

нежные, хрупкие, некоторые совсем маленькие, есть даже цветы с колючками. У каждого цветка свой неповторимый аромат. Какие-то пахнут медом, какие-то — карамелькой, ванильным мороженым, приятной горчинкой...

Какой бы ни был цветок — он неповторим...

С высоты птичьего полета кажется, что это совсем не луг, а ослепительной красоты ковер. И каждый цветок, даже самый маленький, находится на своем месте, создавая дивный узор. Не будь его здесь, и узор был бы совсем другим...

Представьте себе, что каждый из вас — тоже цветок из этого великолепия... Постарайтесь рассмотреть себя в капельке утренней росы...

Что вы за цветок?.. Как вы выглядите?.. Какого цвета?.. Какой аромат от вас исходит?..

Этот луг настолько прекрасен, что постоянно притягивает к себе нежных бабочек, стремительных стрекоз, медлительных божьих коровок...

Цветы не только радуют их своей красотой, но и дают возможность спрятаться от палящих солнечных лучей, сильного ветра, от птиц; они щедро делятся своим целебным нектаром... Вы так нужны им...

Постарайтесь оставить в своей памяти эти ощущения красоты, нужности кому-либо, единения с другими...

Сделайте глубокий вдох... Вернитесь в свой реальный облик. Медленно потянитесь, откройте глаза.

ЗВЕЗДНАЯ НОЧЬ

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза.

Представьте себе: поздний вечер, вы лежите на мягком, как перина, стоге сена. Ваше тело расслаблено... Вы вдыхаете аромат свежескошенной травы, запах опьяняет и помогает еще больше расслабиться...

Откуда-то издали слышится стрекотание сверчков...

Наступает состояние блаженства, абсолютного умиротворения...

Вечерний сумрак сменился ночью. Небо без единого облачка. Вот далеко-далеко появилась первая звезда. Вторая. Третья. И с появлением каждой новой звезды стал вырисовываться причудливый рисунок.

Все рисунки разные, это может быть и красивый цветок, и корабль, медленно плывущий по волнам, и лицо улыбающегося человека или еще что-то...

Какие-то звезды еле-еле видны, до других, кажется, можно достать рукой. Вам легко и приятно... Дышится свободно, и с каждым вдохом тело расслабляется больше и больше...

Приятно тяжелеют руки... плечи... живот... ноги... Мышцы лица расслаблены...

Так приятно ощущать спокойствие и безмятежность...

Вдруг вы видите падающую звезду. Говорят, это к счастью. Она медленно движется по небосклону, увлекая ваш взгляд за собой. Загадайте желание, и пусть оно непременно сбудется...

Пусть состояние покоя, безмятежности сохранится до конца дня.

Сделайте глубокий вдох... Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза.

ДИВНЫЙ САД

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза.

Представьте себе, что вы находитесь в самом необыкновенном месте на земле, в дивном саду. Здесь нет суеты, тревоги. Здесь царят безмятежность и спокойствие. Вокруг полно чудес...

Вас окружают великолепные цветы, издающие необыкновенный аромат. Пригнитесь к одному из них и вдохните его запах — это аромат нежности. Теперь ваша душа будет наполнена нежностью.

Двигайтесь дальше по тропинке... К вам подбежал котенок. Он трется у ваших ног и призывно мурлыкает. Возьмите его на руки и погладьте. Как приятно чувствовать теплый, пушистый комочек в своих руках! Ваше сердце наполняется лаской. Вот котенок прыгнул с ваших рук и исчез. Вы идете дальше...

Перед вами дерево, на котором созрели диковинные фрукты, они такие сочные, спелые. Вы не в состоянии удержаться от соблазна попробовать один фрукт, ведь он созрел именно для вас. Вы откусываете маленький кусочек и чувствуете очень приятный вкус. Ваша душа наполняется щедростью, которой поделилось с вами это необыкновенное дерево.

Вот вы подошли к беседке, увитой растениями. Присядьте на скамью, отдохните. Вокруг летают бабочки, поют диковинные птицы. Насладитесь этой красотой...

Перед вами на столе стоит кувшин. Для вас в нем припасен нектар мудрости. С каждым глотком ваш разум наполняется мудростью.

Вы идете дальше. И вот вашему взору открывается водоем. Вода в нем прозрачная и теплая-теплая. Вам так хочется окунуться в нее. Вы с удовольствием входите в воду и ощущаете, как она делится с вами своим спокойствием...

Накупавшись вдоволь, вы выходите из воды, и солнышко нежно ласкает вашу кожу своими лучами. Оно дарит вам свою любовь.

Вы чувствуете радость, удовлетворение от этой прогулки. Ваше сердце, душа, разум наполнены нежностью, лаской, щедростью, мудростью, спокойствием, любовью...

Пора возвращаться.

Медленно пройдите весь путь через сад обратно... В конце садовой тропинки лежит мешочек. Возьмите его, развяжите веревочку. В нем находится то, чего вам недоставало для полного счастья...

Пусть все то, чем поделился этот дивный сад, останется с вами.

Сделайте глубокий вдох. Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза.

ПОЛЕТ

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь.

Вообразите себя птицей, большой или маленькой. Главное, что вы свободная птица. Вы делаете взмах крыльями, еще один и еще и летите.

Вы чувствуете, как теплый ветерок нежно овеивает ваше тело.

Еще один взмах — и вы парите над землей, широко расправив крылья.

Рассмотрите, что находится вокруг вас. Почувствуйте удовольствие от полета...

Ваш полет подошел к концу. Вы медленно снижаетесь. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить, летая над землей.

Вот вы мягко коснулись земли.

Вернитесь в свой реальный облик. Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

ПУТЕШЕСТВИЕ НА ОБЛАКЕ

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь.

Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Оно спустилось с небес и ждет вас. Прыгните на него. Облако белое и нежное, похожее на мягкую гору из пушистых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо.

Чувствуете, как ветер овеивает ваше лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облачко перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы.

Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы почувствуете себя совершенно спокойно и счастливо...

Теперь вы снова на своем белом облаке, и оно доставляет вас назад, на ваше место. Спуститесь с облака и понаблюдайте, как оно медленно тает в воздухе.

Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

ЛЕСНАЯ ПРОГУЛКА

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь.

Представьте себе лето, вы идете по лесной тропинке. По обе стороны вас окружают разнообразные деревья, под ногами разнотравье, полевые цветы. Воздух наполнен необыкновенным ароматом свежести. Вы дышите глубоко и наслаждаетесь прогулкой...

Вокруг порхают бабочки, слышно приятное пение птиц. Вы идете размеренным шагом, вам никуда не надо спешить...

Лесная тропинка вывела вас на поляну, залитую солнечным светом. Здесь так хорошо, здесь вы можете делать все, что захотите. Можете полежать в мягкой траве с закрытыми глазами, наслаждаясь звуками природы. Можете собирать цветы. А можете даже побегать. Пусть ваше воображение подскажет вам, что делать...

Прогулка подошла к концу. Вам пора возвращаться. Пройдите весь путь обратно. Постарайтесь оставить в своей памяти приятные воспоминания.



Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

ТРОПИЧЕСКИЙ ОСТРОВ

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь.

Представьте себе, что вы оказались на прекрасном волшебном острове. Это может быть место, где вы однажды побывали, которое видели на картинке, или любое другое, нарисованное вашим воображением.

На этом острове происходит все так, как хочется именно вам. Здесь водятся животные, которых любите вы, растут цветы, которые вам нравятся. Здесь вы можете делать все, что захотите. Можете просто лежать на пляже, слушая шум прибоя. Можете гулять по острову, исследуя его красоты. Дайте волю своему воображению...

Вот к берегу причалил корабль. Вам пора возвращаться. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить от этого путешествия...

Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

ВОДОПАД

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь.

Представьте себе жаркий летний день. Вы идете по лесной тропинке, вдыхаете аромат разнотравья, слушаете пение птиц...

И вот вы слышите необычный звук. Вам интересно, что это, и вы идете на этот звук. И неожиданно перед вами появляется водопад. Несмотря на палящую жару, воздух здесь свежий. Капли воды попадают вам на лицо, руки...

Вы делаете робкие шаги в воду и становитесь под водопад. Вода чистая и теплая. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам, ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Пойдите немного под водопадом — пусть вода омоет ваше лицо, тело, унесет все тревоги, неприятности, усталость...

Вы чувствуете легкость во всем теле. Выйдите из водопада, пусть солнце согреет и обсушит вас...

Пора возвращаться обратно.

Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить от этого путешествия...

Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

ФАНТАЗИЯ

Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя.

Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным. И вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта.

Теперь представьте, что вы оказались в том месте, где вам очень хорошо, где вы счастливы. Как можно лучше представьте себе это место...

Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

ХУДОЖНИКИ

Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным. И вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта.

Теперь представьте себя художником. Сейчас совершенно не важно, умеете вы рисовать или нет. Выберете те краски, которые приятнее всего для ваших глаз, и нарисуйте картину, которая поможет вам расслабиться...

Окиньте взором вашу картину. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя и расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

ПУТЕШЕСТВИЕ НА БЕЛОСНЕЖНОЙ ЯХТЕ

Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным, и вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта.



Теперь представьте, что вы идете по пустынному пляжу. Теплый ветер овеивает ваше лицо, вы вдыхаете свежий морской воздух. Вам легко и спокойно...

Вы подходите к самому берегу, перед вами появляется белоснежная яхта. Вы поднимаетесь на борт. Вы — капитан этой яхты, и сейчас вы плывете туда, где вам очень хорошо, где вы счастливы...

Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

ПУСТЫННЫЙ ПЛЯЖ

Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным. И вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта.

Теперь представьте, что вы идете по пустынному берегу водоема. Может быть, это морской берег, может, берег реки или озера. Греет ласковое солнышко, дует приятный ветерок. Вы дышите легко и спокойно...

Ноги приятно утопают в теплом песке. Вы набираете песок в ладони и смотрите, как он медленно просачивается между пальцев... Представьте, как вы удобно расположились на пляже. Волны тихо набегают на берег. А высоко-высоко плывут легкие, воздушные облака. Пусть ваше воображение нарисует вам ту картинку, которая поможет вам расслабиться и отдохнуть...

Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе.

ВРЕМЯ ГОДА

Займите удобное для себя положение. Обратите свой мысленный взор внутрь себя. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая ваша клеточка. Дыхание становится размеренным. И вы наполняетесь приятным чувством покоя и комфорта.

Теперь представьте себе то время года, которое для вас является самым приятным. Может быть, ваше воображение нарисует вам теплый летний денек, может, золотую осень, тихо падающий снег, а может быть, первые весенние цветы...

Наше путешествие подошло к концу. Оставьте в своей памяти приятные ощущения покоя, расслабленности и возвращайтесь каждый в своем темпе. ●

ЛИТЕРАТУРА

Осухова Н., Кожевникова В. Профилактика профессионального выгорания. Практико-ориентированный семинар // Школьный психолог. — № 22/2008.

Титова М. Как сбросить усталость. Релаксационные упражнения, игры и занимательный аутотренинг для старших дошкольников // Школьный психолог. — № 16/2006.

Семейное кораблекрушение

Помощь в преодолении

Наталья САКОВИЧ

ведущий психолог
отдела прикладной
педагогической психологии
ГУО «Академия
последипломного образования»,
Минск,
Республика Беларусь

Выявление семей, находящихся в социально опасном положении, происходит у нас зачастую уже поздно, когда они переживают стадию хронического кризиса. Такие семьи обладают малым реабилитационным потенциалом, и помочь им восстановиться чрезвычайно трудно. Это обстоятельство приводит к росту числа людей, лишенных родительских прав, несмотря на рост объема услуг, оказываемых службами психолого-педагогической и социальной помощи, что побуждает поставить вопрос об эффективности такой помощи.

Большая часть внимания уделяется детям, и это понятно. Но нельзя забывать и о том, что из детского сада или школы ребенок возвращается домой, в семью, и, если там ничего не меняется, вся деятельность СППС, пусть даже и прекрасно организованная, идет насмарку.

При социально-психологической работе с семьей «группы риска» нет одной технологии, подходящей для решения трудностей всех семей. Диагностика состояния каждой семьи позволяет составить более точное представление о потребностях целевой группы и точнее сформировать комплекс необходимых услуг. Здесь вся ответственность за качество и эффективность поддержки ложится на плечи команды специалистов. При этом специалисты должны уметь, во-первых, грамотно диагностировать состояние семьи. Во-вторых, владеть разнообразными технологиями работы с семьей. В-третьих, своевременно и правильно их применять. Только при выполнении этих требований, а также при творческом подходе к решению проблем детей и их родителей результаты работы с семьей будут положительными.

Хотелось бы отметить, что главной целью взаимодействия специалистов с семьей «группы риска» должно быть сохранение семьи (то есть решение проблем и взрослых и детей), а не обвинение и наказание. Таким образом, при построении системной работы с семьей, например с родительской некомпетентностью, последняя становится не мишенью для осуждения, а объектом для совместной работы. Родители становятся участниками взаимодействия и наравне со специалистами реабилитируют свои семьи. Между родителями и специалистами заключается договор об ответственности обеих сторон. Целью работы становится родительская эффективность.

Только при сотрудничестве возможна эффективная профилактика семейного неблагополучия. Но сотрудничество и межведомственное взаимодействие прописаны практически во всех положениях о деятельности организаций, в должностных инструкциях специалистов, но все же системного подхода до сих пор нет. Необходима координация, единая база данных, куда будет стекаться вся информация о семьях. В идеале эта база данных должна создаваться в СППС, с возможностью доступа и обмена информацией для всех специалистов, задействованных в процессе сопровождения семьи.

Необходимо развитие социальной рекламы как способа информирования населения о правах на оказание социальных и психологических услуг, о возможных действиях в сложных ситуациях и т.д. Целям такой социальной рекламы в школе могут служить информационные стенды, памятки для родителей и педагогов, общешкольные тематические акции и тематические консультации.

НЕСКОЛЬКО ПРИНЦИПОВ РАБОТЫ с семьями, находящимися в социально опасном положении:

1. Принцип индивидуального подхода — реализуется с помощью реабилитационного процесса с учетом особенностей семьи (технология работы со случаем).
2. Принцип законности — предусматривает соблюдение требований законодательства в работе с семьей.
3. Принцип комплексности — предполагает реализацию системного подхода в работе с семьей.
4. Принцип взаимодействия — определяет порядок работы с семьей всех компетентных структур.
5. Принцип ответственности — предусматривает ответственность конкретных исполнителей (в том числе и самих членов семьи).

Существует следующая **СТРУКТУРА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СЕМЬИ**:

- *Психолого-педагогическая поддержка ребенка*, которая включает в себя:

- развитие учебных и коммуникативных навыков ребенка;
- формирование мотивационно-волевой сферы личности ребенка;
- помощь в профессиональном самоопределении подростков;
- развитие навыков продуктивного взаимодействия с родителями.

- *Психолого-педагогическая и образовательная поддержка родителей/опекунов*:

- развитие родительских навыков;
- развитие способности понимать потребности и способности детей;
- обучение продуктивным способам разрешения семейных конфликтов;
- развитие навыков продуктивного взаимодействия с детьми.

- *Деятельность по налаживанию позитивного семейного взаимодействия*:

- расширение сети социальных контактов семьи;
- стимулирование позитивной социальной активности членов семьи через вовлечение в клубную деятельность;
- создание условий для развития функциональных стереотипов семейного взаимодействия.

- *Мониторинг семейной динамики*:

- исследование исходного состояния семейной системы и психологических особенностей детей;
- выделение функциональных и дисфункциональных характеристик семейной системы;
- отслеживание изменений функциональных и дисфункциональных характеристик семейной системы.

Для организации результативной профилактической работы необходимо выделить в неоднородной группе семей в социально опасном положении те семьи, которые находятся в группе риска по социальному сиротству. В каждом выявленном случае семейного неблагополучия или нарушений прав ребенка должна происходить оценка риска сиротства.

Следующим шагом выступает определение **РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ**, необходимого в работе с той или иной семьей. Для каждой категории семей необходимо подбирать адекватные способы воздействия в зависимости от величины реабилитационного потенциала. Категоризация семей приведет к более эффективному распределению и использованию ресурсов различных помогающих служб.

Порядок деятельности

1. Определение причин и типа кризисной семьи.
2. Оценка своих возможностей и ограничений (список и того и другого).
3. Постановка целей и определение задач.
4. Распределение ответственности между всеми субъектами сопровождения.
5. Прогноз результатов, определение временных этапов.
6. Подбор инструментария.
7. Заключение контрактов или соглашений.
8. Реализация индивидуальной программы сопровождения.

Психолого-педагогическое сопровождение семьи в социально опасном положении — это профессиональная деятельность команды специалистов, направленная на создание и поддержание условий для сохранения целостности семьи и полноценного развития детей в семье.

Часто родители детей группы риска имеют собственные социально-психологические проблемы, поэтому оказание им помощи является неотъемлемой частью медико-психологической и социально-педагогической реабилитации детей. При организации сопровождения просто необходимо учитывать специфику проблем каждого типа семьи.

Рассмотрим некоторые **ТИПЫ СЕМЕЙ И СПЕЦИФИКУ** проблемного поля детей и родителей.

Неполная неблагополучная семья

Социально-психологические проблемы мамы или папы: одиночество, нарушение коммуникативной компетентности, эмоциональная депривация, сенсорная депривация, агрессивность, социальная дезадаптация, личностная деградация, регресс, избегание контактов, неустойчивое настроение.

Социально-психологические проблемы детей: психологический дискомфорт, дезадаптация, низкий

уровень социального и умственного интеллекта, склонность к асоциальному поведению и бродяжничеству.

Алкоголизирующаяся семья

Социально-психологические проблемы родителей: эмоциональная неустойчивость (расстройства), эмоциональная зависимость, неадекватная самооценка, деградация, снижение критичности, склонность ко лжи и фантазированию, дезадаптация (социальная, психологическая и физическая), агрессивность, тревожность и страхи, минимизация или полная утрата родительской роли, наличие разных форм насилия.

Социально-психологические проблемы детей: зависимое поведение, страхи, тревожность, нарушение коммуникативной компетентности, негативная Я-концепция, личностная незрелость и неадекватность, склонность ко лжи и фантазированию, суицидальный риск, агрессия, обидчивость, мстительность, негативизм, враждебность, часто патопсихологические расстройства, последствия насилия.

Малообеспеченная неблагополучная семья

Социально-психологические проблемы родителей: беспокойство, тревога, нарушение самооценки, дезадаптация, агрессивность, озлобленность, социальная пассивность, жадность, эмоциональная скудность.

Социально-психологические проблемы детей: раннее взросление, зависть, злость, агрессия (аутоагрессия), воровство, ложь, отрицательный образ Я,

депривация элементарных потребностей, чувство вины, хитрость.

Конфликтная семья

Социально-психологические проблемы родителей: высокое эмоциональное напряжение, эмоциональная деформация, наличие психологического (физического) насилия, психопатология (расстройства поведения и др.), психосоматические расстройства, социальная неадекватность, агрессивность, пассивность, нарушение единства требований, конфликтность.

Социально-психологические проблемы детей: психологическая травма, психологические и психиатрические расстройства, невроз, аутистические тенденции, неустойчивая идентичность, паника, депрессия, стресс, астенический синдром, агрессия (аутоагрессия, суицидальный риск), демонстративное поведение (часто сценарий жертвы), зависимость.

Неблагополучная семья, имеющая ребенка-инвалида

Социально-психологические проблемы родителей: страх, социальная изоляция, горе, психоэмоциональное напряжение, депрессия, фрустрация, коммуникативные проблемы, расстройства личности, закрытость, аутистические тенденции, алкоголизация.

Социально-психологические проблемы детей: чувство неполноценности, эмоциональная депривация,





манипуляции, агрессия (аутоагрессия), страх, суицидальный риск.

Неблагополучная многодетная семья

Социально-психологические проблемы родителей: высокий уровень эмоционального выгорания (невротические состояния), тревога, беспокойство, низкий социальный статус, социальная дезадаптация, нарушение коммуникативных функций, размытый образ Я, чувство вины, снижение уровня ответственности, перенос ответственности на государственные организации, пассивность, замкнутость, закрытость, самоустранение.

Социально-психологические проблемы детей: ревность, соперничество, эмоциональная неустойчивость, перенос родительских функций, недостаток любви.

Неблагополучная опекунская семья (семья с приемными детьми)

Социально-психологические проблемы родителей: страхи (страх потери, страх патологии), тревога, эмоциональная нестабильность, непринятие родового норматива, перенос ответственности, эмоциональная деформация, ролевое смешение, закрытость, трудности в адаптации, жертвенность, размытость границ.

Социально-психологические проблемы детей: недостаток любви, чувство неполноценности, неуверенность в будущем, страх будущего, страх несоответствия, неадекватная самооценка, потребительская позиция, непринятие ответственности, склон-

ность к асоциальному поведению, суицидальный риск, инфантилизм, проблемы организованности, провокативное поведение, склонности к зависимости, эгоизм.

Как мы видим, каждый случай будет носить индивидуальный характер. Даже в одном типе неблагополучной семьи набор социально-психологических проблем, которые должны стать мишенью нашей работы, будет разным.

Поэтому наиболее эффективным будет сопровождение, построенное на технологии работы со случаем.

Определим **ТРИ ВОЗМОЖНЫХ УРОВНЯ** (по глубине и сложности) работы с семьей в СОП.

Первый уровень ориентирован на все семьи группы риска по СОП и включает в себя:

- первичную диагностику (сбор информации);
- консультирование (педагогическое, социально-психологическое);
- просвещение (информирование родителей, детей);
- первичную медицинскую и психотерапевтическую помощь;
- профилактику: определение шагов сопровождения;
- разделение ответственности.

Второй уровень ориентирован на те семьи, в которых имеется низкий реабилитационный ресурс:

- углубленная диагностика, в том числе сеть контактов (индивидуальные программы адаптации и реабилитации для детей);

- коррекционно-развивающая работа (для детей);

- психологическое консультирование (для родителей);

- прогнозирование и мониторинг.

Третий уровень ориентирован на наиболее сложные случаи, когда специалисты СППС не могут помочь только своими силами:

- признание ограничений, передача клиентов другим специалистам (с поддержанием связи для последующего сопровождения в условиях школы);

- психотерапевтическое консультирование (помощь в определении ребенка или члена семьи к психотерапевту);

- медикаментозная поддержка, лечение.

Семей и детей в социально опасном положении в учреждении образования немного, и наиболее эффективная технология по сопровождению этой категории — работа со случаем.

Согласно специфике проблем, которую мы рассмотрели выше, каждая индивидуальная программа сопровождения (ИПС) будет носить особый, неповторимый характер.

МЕТОДЫ МОНИТОРИНГА ИЗМЕНЕНИЙ В СЕМЬЕ в процессе сопровождения:

- структурированное и полуструктурированное наблюдение за взаимодействием членов семьи друг с другом в домашних условиях и при проведении групповых мероприятий;

- структурированное и полуструктурированное наблюдение за ребенком в различных социальных ситуациях;

- опрос специалистов, работающих с детьми и родителями;

- опрос людей из ближайшего окружения семьи;

- анкетирование членов семьи;

- тестирование членов семьи с целью исследования особенностей эмоциональной сферы и личностных установок;

- проективные игры. ●

ПРИЛОЖЕНИЕ

ВНЕШНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ У РЕБЕНКА, НАХОДЯЩЕГОСЯ В СОЦИАЛЬНО ОПАСНОМ ПОЛОЖЕНИИ

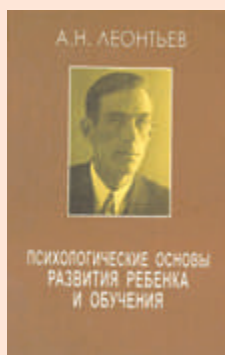
- Систематические опоздания в школу.
- Ребенок надолго задерживается в школе после уроков (иногда до позднего вечера).
- Боится идти домой.
- Убегает из дома.
- В начальной школе за ребенком приходят дальние родственники, знакомые, соседи или др.
- Частое беспричинное отсутствие в школе.
- Жалуется на голод (на недосыпание, дискомфорт в семье или другое).
- Совершает самоповреждающие действия (режет руки лезвием, щиплет, выдергивает волосы, бьется головой о стену и др.).
- Замкнут (или депрессивен).
- Агрессивен.
- Избегает физического контакта.
- Имеет следы побоев.

- Носит скрывающую тело одежду, не подходящую по погоде (отсутствие у ребенка необходимой сезонной одежды, обуви).
- Имеет неопрятный внешний вид.
- Демонстрирует вызывающее (соблазняющее) поведение.
- Демонстрирует исключительно хорошие знания о сексе.
- Преобладает низкая самооценка.
- Со сверстниками имеет плохие взаимоотношения.
- Характерно резкое изменение веса (его снижение или увеличение).
- Истерическая, эмоциональная неуравновешенность.
- Родители приходят в школу (на собрание или по приглашению классного руководителя) в нетрезвом состоянии (эпизодически / систематически).

При наличии у ребенка четырех и более признаков педагогу необходимо обратиться в социально-психологическую службу.



«Карта приема семьи», «Генограмма семьи (краткое содержание жалобы клиента)» и «Алгоритм взаимодействия педагогического коллектива с неблагополучной семьей» — на диске, приложенном к № 8/2011.



Психологические основы развития ребенка и обучения

А.Н. Леонтьев

Под ред. Д.А. Леонтьева,
А.А. Леонтьева
М.: Смысл, 2009

В нынешних условиях положение психолога в школе отличается двойственностью: на него возлагают надежды, оправдать которые весьма затруднительно по вполне объективным причинам. С одной стороны, само собой разумеется, что человек, за плечами которого не один десяток прослушанных курсов по психологии и смежным дисциплинам, в состоянии разобраться в вопросах, касающихся обучения и воспитания. С другой стороны, мы являемся свидетелями и участниками таких общественных изменений, которые ставят психолога перед необходимостью решать относительно новые задачи, не известные его предшественникам и потому не получившие отражения в учебниках.

В данном случае речь идет о явлениях социального порядка — таких как востребованность тех или иных профессий на рынке труда, активное пользование мобильными телефонами и компьютером и пр. В сложившейся ситуации затруднительно рекомендовать издания, в которых содержались бы развернутые ответы на конкретные вопросы, тем более что число последних имеет тенденцию увеличиваться. Единственной альтернативой выступает формирование собственного психологического взгляда на происходящее в образовании.

Найдется не так много публикаций — как российских, так и зарубежных ученых, которые способствовали бы появлению у психологов научно обоснованных ориентиров при решении частных практических задач. Книга одного из создателей отечественной научной школы психологии А.Н. Леонтьева принадлежит к таким работам, оказывающим влияние на мировоззрение по различным вопросам, в том числе и выходящим за рамки узкопрофессиональных задач.

Это издание уникально по нескольким основаниям.

Во-первых, в данный том вошли труды А.Н. Леонтьева по проблемам развития, обучения и воспитания — к их исследованию он обращался в разные периоды своего научного творчества. Работы представлены в хронологическом порядке. В первую часть, «На подступах к проблеме развития и обучения», вошли ранние публикации, касающиеся вопросов соотношения педагогики и психологии, а также архивная статья по изучению интересов детей 7–10 лет, в которой уже представлены важнейшие понятия деятельностного подхода к процессам развития.

Вторая часть, «Теория и исследования психического развития ребенка», охватывает преимущественно работы военных лет, и в их числе статья «Психологические вопросы сознательности учения». Именно в ней Леонтьев обратил внимание на первостепенную важность того, какой смысл имеют знания для человека. И, наконец, устные и письменные выступления

1950–1970-х годов, обобщающие сказанное ранее, составили содержание последней, третьей части — «Психологические основы обучения и воспитания».

Труды А.Н. Леонтьева издавались и переиздавались неоднократно, однако данный сборник единственный, в котором под одной обложкой собраны важнейшие из них по возрастной и педагогической психологии.

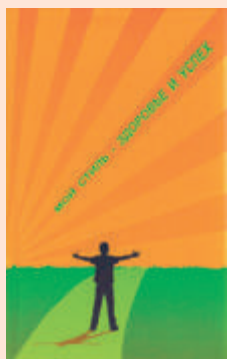
Во-вторых, в книгу вошли ранее не публиковавшиеся и редкие работы Леонтьева. К числу последних относятся две статьи: 1957 года — «Теоретические проблемы психического развития ребенка» и 1959 года в соавторстве с П.Я. Гальпериным и Д.Б. Элькониним — «Реформа школы и задачи психологии». Укрепление связи школы с жизнью, по мнению авторов, предполагает не только усилия со стороны школы, но и изменение организации научной работы в области педагогической психологии: школа должна стать главным местом работы психолога. Недостаточно понимать педагогический процесс, его нужно уметь вести — эти слова точно отражают те требования, которые предъявляет практика к науке. Проблема пребывания психолога в школе не может быть решена без признания его полезности (или, напротив, бесполезности). Не случайно в одной из ранних, еще предвоенных публикаций Леонтьев писал о том, что психология должна сознательно черпать свои проблемы из педагогической практики.

В-третьих, в данное научное издание составители посчитали целесообразным включить не только публикации, предназначенные для узкого круга специалистов, но и выступления в массовой печати. Это наглядно иллюстрирует, какое место психологии и психологам отводил А.Н. Леонтьев еще в 1970-е годы прошлого столетия, когда психология только начинала проникать в социальную практику. В статье из «Комсомольской правды» «Почему плачет Петя?» автор, в ту пору декан факультета психологии МГУ, делится впечатлениями от выпускников школ, главную проблему которых он видит в отсутствии самостоятельности и умения учиться без «помочей», в беспомощности при решении реальных задач. Леонтьев в качестве главной задачи школы, формирующей человека третьего тысячелетия, называет подготовку его к будущей взрослой жизни, требующей усвоения довольно большого объема знаний. Может ли современная школа похвастаться успехами в решении этой задачи?

Как следует из приведенных выше строк, заметной особенностью классических работ — а книга издана в серии «Живая классика» — является их вневременное и даже в некоторой степени внеситуативное содержание. Не случайно во вступительной статье А.А. Леонтьев и Д.А. Леонтьев обращают внимание читателей на актуальность идей А.Н. Леонтьева, которые более современны, чем «свежие по времени написания, но не такие свежие по духу публикации» работающих ныне ученых.

В аннотации сказано, что этот сборник трудов Леонтьева адресует работникам образования. Это верно лишь отчасти в том смысле, что он не менее полезен тем, кто еще только собирается стать психологом, учителем, воспитателем, ибо, перефразируя слова нашего другого классика С.Л. Рубинштейна, можно сказать, что в ходе чтения профессиональной литературы специалист не только проявляет свои интересы, но и формирует их.

Марина СТЕПАНОВА



Мой стиль — здоровье и успех

**Л.Е. Курнешова,
В.А. Родионов,
Е.С. Романова,
М.А. Ступницкая**

М.: Центр «Школьная книга»,
2010

Перед нами профилактическая программа, адресованная учащимся 5–10-х классов. Это не очередная «страшилка» про то, что наркомания приводит к деградации и смерти. Предлагаемые авторами упражнения и игры, дискуссии и мозговые штурмы подводят подростков к ответственному выбору в пользу здоровья и успеха. Программа убедительно показывает, какие возможности открываются перед человеком в юности, какие шансы предоставляет ему жизнь, если он примет твердое решение никогда не пробовать и не употреблять наркотики.

Одна из основных задач, которую авторы ставили перед собой, — сделать программу доступной для реализации не только психологами, но и классными руководителями, учителями-предметниками.

Программа подводит подростков к ответственному выбору в пользу здоровья и успеха и нацелена на формирование навыков здорового образа жизни и социальных умений.

Во вводной части описаны основные проблемы современных подростков, распространенные модели профилактической работы. Пособие окажет помощь и тем, кто будет пользоваться готовыми разработками, и тем, кто предпочтет подготовить собственную профилактическую программу.

В практической части подробно описаны три цикла тренинговых занятий, которые рассчитаны на учащихся учебных параллелей 5–6, 7–8 и 9–10-го классов. В цикл включено 12 занятий, каждое из которых по продолжительности укладывается в урок. В условиях школы это упрощает задачу включения цикла в учебное расписание. Охватываются такие темы, как «Самопознание», «Развитие коммуникативных навыков», «Навыки безопасного поведения», «Позитивный образ будущего» и другие. Ряд тем повторяется от цикла к циклу, постепенно усложняясь, и заканчивается всё итоговой психологической игрой.

Книга написана интересно, доходчиво, хорошим языком. Лаконичные примечания, составленные авторами, помогают уточнить некоторые особенности терминологии.

Вместе с тем представляется более целесообразным, если бы циклы охватывали не по две, а по одной учебной параллели. Кроме того, определенные сложности может вызвать необходимость применять большое количество видеоматериала. Не все сотрудники школ имеют навыки и возможность подготовки такого рода материалов. Пособие оказалось бы особенно востребованным, если бы авторы подготовили к нему видеоприложение.

Будем рассматривать это как пожелание на будущее.

Дарья СМЕРНОВА



Психология жертвы Сказкотерапия для взрослых

М. Одинцова

Самара:
ИД «Бахрах-М», 2010

В каких только областях не применяется в настоящее время сказкотерапия! Как показано в замечательной книге Марии Одинцовой, очень перспективно ее использование и в такой специфической сфере, как психология жертвы. По мнению автора, человеку с пораженческими жизненными установками можно помочь, если запустить механизм творчества, который особенно успешно включается благодаря позитивной психотерапии и сказкотерапии. Не все школьные психологи знают, что такое рентная установка и что с ней делать. А ведь ее признаки нередко встречаются у детей: слабование, подавленность, повышенное внимание к собственному действительному, а чаще мнимому бессилию в сочетании с поиском выгоды в своем незавидном положении и настойчивым требованием какой-либо компенсации. Рентные установки могут привести к формированию поведения жертвы.

В книге Одинцовой раскрывается понятие жертвы в научных и житейских представлениях. Опираясь на идеи В.И. Слободчикова и Е.И. Исаева, автор указывает на существование игровых и социальных ролей жертвы. При их описании в соответствии с принципами сказкотерапии она мастерски использует метафорические образы. Так, среди игровых ролей жертвы ею описываются такие маски, как «Пустоцвет-соблазнитель», или современный «Дон Жуан», «Попрошайка, или Нищая жертва», «Любитель халявы» и пр. В галерее социальных ролей жертвы — «Козел отпущения», «Гадкий утенок», «Непризнанный гений», «Иванушка-дурачок» и др. Каждая из игровых и социальных ролей подробно анализируется, а анализ сопровождается сказками, притчами, остроумными цитатами из книг известных философов и писателей.

Вообще стоит отметить богатство текста этой книги. Здесь, помимо ярко и популярно представленного собственно психологического материала, имеется очень много сказок, созданных клиентами или учениками автора. Кроме того, в книге есть психологические практикумы, где представлены малоизвестные диагностические методики.

Завершают книгу главы, посвященные конкретным практическим методам и приемам оказания психологической помощи клиентам-жертвам. Эти методы и приемы основаны на реализации механизмов творчества, подробно описанных в работе.

Эта книга на серьезную тему написана увлекательно. Она относится к той категории психологических работ, в которой сочетаются научность, доступность и практичность. Думается, что любому педагогу-психологу приходится сталкиваться с людьми, имеющими установки жертвы. А следовательно, эта книга будет ему весьма полезна.

Игорь ВАЧКОВ

Женское счастье

(к празднику 8 Марта)



Рисунок Е. Медведева



Лилия КАДРИЛЕЕВА

педагог-психолог,
МОУ гимназия № 2,
Железнодорожный,
Московская область

Актуальность: любому коллективу (особенному женскому) необходимо поддержание благоприятного психологического климата для эффективной деятельности.

Цель: создание в педагогическом коллективе особой атмосферы, способствующей положительному принятию себя, других и событий.

Задачи: активизация и развитие рефлексии, эмпатии и взаимопонимания; усиление сплоченности коллектива; формирование умения оказывать психологическую поддержку.

Оборудование и материалы: мяч; столы и стулья, расставленные для работы в группах; на столах по листу ватмана и карандаши, краски, фломастеры; «палочки радости» по количеству групп (деревянные или металлические палки, обернутые в фольгу, длиной около 1 метра).

ПРОЛОГ

Психологическая разминка

Ведущий. Представьте, что у меня в руках роза. Дарим ее друг другу. Роза превращается в золотую блеску, очень дорогую. Ее нужно передать из ладонки в ладонку очень аккуратно, чтобы не потерять.

Эту блеску я бросаю, и она превращается в лужу. Из лужи я беру жуткую грязь и передаю ее. Кто уронит, снова пойдет брать из лужи.

А теперь представим, что в кругу у нас чистое горное озеро. Мы можем в нем помыть руки и побрызгать друг на друга.

Передавая мяч по кругу, закончите фразу: «Когда я счастлива...»

ФОРМИРУЮЩИЙ ЭТАП

1. «Палочка радости» (Проводится в группах)

Каждый участник группы, обхватывая рукой палочку, вспоминает и называет человека, который в недавнем прошлом принес ему какую-либо радость. Тот, кто окажется последним, получает от группы комплименты по кругу.

2. «Счастье и несчастье»

Ведущий. У каждого из нас есть свои составляющие счастья и несчастья. По группам образно представьте на двух листах эти понятия. Это могут быть символы, рисунки, афоризмы, пословицы и др. У вас есть по 10 минут на каждое понятие.

3. «Линия счастья»

Ведущий. Определите свое место на линии «Я счастлив — Я несчастлив». (Линия — это шнур или веревка, в начале и в конце которой лежат листы бумаги с этими словами.)

4. «Подарок для счастья»

Ведущий. Сегодня праздник. Давайте попробуем стать счастливей. Сейчас вам предоставится

возможность получить поддержку коллектива в виде образных подарков. У нас в группе есть желающие получить подарки? Становитесь по одному в круг и бросайте мяч тому, от кого хотели бы получить подарок. (Нужно выбрать 3–5 человек в зависимости от количества участников.) Подумайте, чего стоящему в кругу не хватает для счастья? Кому-то важно признание, кому-то, возможно, не хватает любви, сопереживания, добра, восхищения.

5. «Подарок психолога»

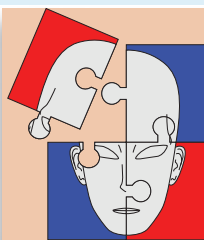
Ведущий. А теперь я хочу сделать вам психологический подарок.

Сядьте поудобнее, закройте глаза. Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя умиротворенными и счастливыми. Потрите правое ухо, и пусть у вас на теле закрепится это ощущение счастья. Дорогие коллеги, если в какой-то ситуации вам станет тревожно, потрите свое правое ухо, и вы снова обретете хорошее настроение (якорь на положительную эмоцию).

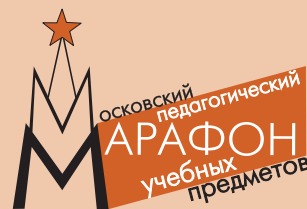
РЕФЛЕКСИЯ

Обсуждение прошедшей игры в кругу:

- Напоминаем, что мы делали в игре.
- Как вы чувствовали себя во время игры?
- Что вы чувствуете сейчас? ●



ПРОГРАММА ДНЯ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА



23 марта	2011 года			В московском государственном лицее № 1535 по адресу: ул. Усачева, дом 52 (в 3 минутах ходьбы от станции метро «Спортивная»).	
9.00	НАЧАЛО РАБОТЫ				
9.30 ▼ 10.15	ОТКРЫТИЕ ДНЯ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА				
10.30 ▼ 11.45 регистрация 10.20–10.35	Мастер-класс Новые тенденции семейного воспитания: что может сделать психолог? О.В. Хухлаева, д.п.н., к.психол.н., профессор МГППУ	Мастер-класс Учитель и родитель: взаимодействие без конфликтов М.М. Безруких, д.биол.н., профессор, действительный член Российской академии образования, директор Института возрастной физиологии РАО	Издательство «Генезис» Лекция Арт-терапевтические методы в работе с семьей (детско-родительские отношения) Е.Н. Васина, к.психол.н., психолог-консультант; А.В. Барыбина, психолог-консультант; члены Арт-терапевтической ассоциации России, авторы Арт-альбомов для семейного консультирования		
11.45 ➤ 12.15	ПЕРЕРЫВ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПОДАРКОВ И ПОСЕЩЕНИЯ ВЫСТАВКИ-ЯРМАРКИ				
12.15 ▼ 13.30 регистрация 12.05–12.20	Мастер-класс Измерение и оценка метапредметных и личностных образовательных результатов: возможности психологического мониторинга М.Р. Битянова, к.психол.н., директор Центра «Точка ПСИ»	Мастер-класс Анализ психического развития: основные параметры и примеры диагностики М.М. Семаго, вед. науч. сотр.; Н.Я. Семаго, ст. науч. сотр. Городского ресурсного центра по развитию интегрированного (инклюзивного) образования Института проблем интегрированного (инклюзивного) образования МГППУ	РАСПИСАНИЕ УТОЧНЯЕТСЯ		
13.45 ▼ 15.00 регистрация 13.35–13.50	Лекция Рекомендация как консультативная техника: как повысить ее эффективность М.Ю. Чибисова, к.психол.н., доцент МГППУ	Проблемная лекция Безжалостная любовь и добрая строгость С.С. Степанов, доцент МГППУ	РАСПИСАНИЕ УТОЧНЯЕТСЯ		
15.00	ЗАКРЫТИЕ ДНЯ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА				

Номера аудиторий будут объявлены в день проведения мероприятий. В расписании возможны изменения и дополнения.

ВСЬ ДЕНЬ РАБОТАЕТ ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ



ВХОД ТОЛЬКО ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ РЕГИСТРАЦИИ на сайте <http://marathon.1september.ru> и с предварительно распечатанным именной билетом.

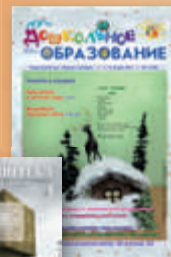
Регистрация прекращается при достижении максимального количества участников.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИМЕННОЙ СЕРТИФИКАТ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ МАРАФОНА–2011, посетившим три мероприятия подряд.

Дополнительную информацию о Марафоне можно найти на сайте Издательского дома «Первое сентября» www.1september.ru или получить по телефону: (499) 249-3138.



Дорогие коллеги!



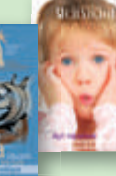
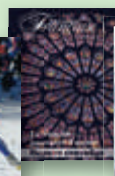
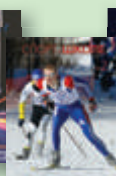
СО II ПОЛУГОДИЯ 2011 ГОДА все наши предметно-методические газеты становятся ЖУРНАЛАМИ:

- Ежемесячными
- Цветными
- 64-страничными
- В каждом номере — CD-диск с материалами к уроку
(для непредметных изданий — с дополнительными материалами), а также с электронной версией общепедагогической газеты «Первое сентября»

**Журналы будут выходить
в двух версиях: бумажной и электронной**

Оформить подписку на выбранную вами версию журнала можно в любом отделении связи по подписным каталогам агентства «Роспечать» и «Почта России».

В обоих каталогах информация о подписке размещена в разделе «ЖУРНАЛЫ» под заголовком «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ. ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА»



Журнал «Школьный психолог — Первое сентября» Подписка на второе полугодие 2011 года открыта!

НА БУМАЖНУЮ ВЕРСИЮ:

НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ:



1200
рублей

— каталожная цена
для частных лиц
за полгода
(в июле журнал не выходит)

Подписные индексы по каталогам:
32898 агентство «Роспечать»;
79152 «Почта России»



780
рублей

— каталожная цена
на электронную
версию журнала
за полгода
(в июле журнал не выходит)

Подписные индексы по каталогам:
26122 агентство «Роспечать»;
12769 «Почта России»

При подписке на сайте www.1september.ru действуют скидки!

Подробности на сайте www.1september.ru и по телефону: 8-499-249-47-58