

# ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

ИЗДАЕТСЯ С 1998 г.  
№ 16 (494)

МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ - ПСИХОЛОГОВ  
psy.1september.ru



**с. 18** Особенности темперамента, увлечения и переживания детей помогает понять рисунок

**с. 44** Как сориентироваться в психологических ресурсах Интернета?

**с. 23** В помощь дошкольному психологу

**с. 51** Экспресс-диагностика интересов и склонностей учащихся 6–7-х классов

издательский  
дом  
1september.ru

## Первое сентября

ноябрь  
2011

ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ Подписка: Роспечать – 32898 (бумажная версия), 26122 (электронная); Почта России – 79152 (бумажная версия), 12769 (электронная)

**ГИЛЬДИЯ**

Сергей СТЕПАНОВ  
**Мармеладные терзания**  
*Классический психологический эксперимент снова в моде* 4

Кирилл КАРПЕНКО  
**Игры, в которые играют в школе: игры между детьми и взрослыми** 6

**МЕТОД В ТЕОРИИ И НА ПРАКТИКЕ**

Ольга АВЕРИНА  
**В пространстве личности**  
*Проработка психологических границ* 12

Ксения СЫРОВАТКИНА  
**Паспорт гражданина Узнавандии**  
*Внеурочная деятельность в рамках развивающего обучения* 16

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Любовь ОРЛОВА  
**Почему весной падают листья?**  
*Детский рисунок: диагностика и интерпретация* 18

**ДОШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ**

Яна ГАЛЕТА  
 ○ **Модель выпускника**  
*Предпосылки формирования универсальных учебных действий в ДОУ* 24

Надежда СЕМЕНОВА  
**С разрешения Песочной Феи**  
*Опыт использования игр с песком* 29

Наталья ДРОБЫШ  
**Как я стала волшебницей**  
*Опыт создания и использования тканевых игровых развивающих пособий* 32

**ДОШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ**

Вера ДАВИДОВИЧ  
**Позиция партнера и формирование ее в совместной деятельности** 36

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Надежда БОЛСУНОВСКАЯ  
 Ольга РЕШЕТНИКОВА  
 ○ **Прогулки по Сети**  
*Путеводитель по психологическим ресурсам Интернета* 44

**ВМЕСТЕ С УЧИТЕЛЕМ**

Елена КАРТАШОВА  
**Формулы спокойствия и уверенности**  
*Способы саморегуляции и улучшения психического состояния молодых специалистов, работающих с детьми со сложной структурой дефекта* 47

**ТЕСТ СО ВСЕХ СТОРОН**

Галина РЕЗАПКИНА  
 ○ **Экспресс-диагностика профессиональных интересов и склонностей учащихся 6–7 классов**  
*В помощь педагогам-психологам и классным руководителям* 51

**ИЗ ПЕРВЫХ РУК**

Ирина ДУБРОВИНА  
**Психологам дан шанс, которым обязательно нужно воспользоваться** 54

**КАЛЕНДАРЬ** 58

**КНИЖНЫЙ ШКАФ** 60

**ИГРОТЕКА**  
 Ольга СИЛИНА  
**Поле эмоций**  
*Игра для детей от 7 лет* 62

○ К материалам, помеченным таким символом, есть дополнение на CD-диске.

! Уважаемые подписчики бумажной версии журнала «Школьный психолог»! Теперь вы можете получать и электронную версию нашего журнала. Для этого:

1. Зайдите на интернет-сайт [www.1september.ru](http://www.1september.ru)
2. Зарегистрируйте личный кабинет (если у вас его еще нет)
3. В личном кабинете в разделе «Издания/Коды доступа» введите код SE-33124-38204



Методический журнал для педагогов-психологов

Издается с 1998 г.  
Выходит один раз в месяц  
Распространяется по подписке  
Цена свободная Тираж 5000 экз.

**РЕДАКЦИЯ:**

Главный редактор  
**Игорь Вачков**  
Вып. редактор Э. Тахтарова  
Дизайн макета и обложка 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 (бумажная версия)  
26122 (электронная версия)  
Почта России: 79152 (бумажная версия)  
12769 (электронная версия)

**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  
**Главный художник:** Иван Лукьянов,  
**Педагогический университет:**  
Валерия Арсланьян  
(ректор)

**ГАЗЕТА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:**

**Первое сентября** – Е. Бирюкова

**ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:**

**Английский язык** – А. Громушкина  
**Библиотека в школе** – О. Громова  
**Биология** – Н. Иванова  
**География** – О. Коротова  
**Дошкольное образование** – М. Аромштам  
**Здоровье детей** – Н. Семина  
**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. Бузоева  
**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

**УЧРЕДИТЕЛЬ: ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»**

Зарегистрировано  
ПИН № ФС77-44311 от 18.03.11  
в Министерстве РФ по делам печати  
Подписано в печать: по графику 10.10.11,  
фактически 10.10.11 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



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



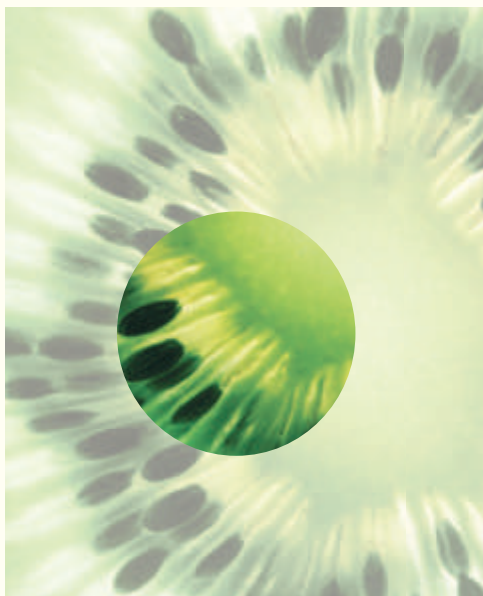
**Лев Семенович ВЫГОТСКИЙ**

**Игорь ВАЧКОВ**  
главный редактор

Имя какого российского психолога наиболее известно в мире? Кого можно назвать иконой отечественной психологической науки? Несмотря на обилие в нашей стране выдающихся ученых, многие из которых имеют мировую славу, думаю, ответ на эти вопросы очевиден и однозначен для любого культурного человека, а не только для профессионала-психолога. Конечно, речь идет о Льве Семеновиче Выготском, чья научная и человеческая судьба привлекает внимание уже не одного поколения специалистов. И еще не одно поколение будет поражаться гениальности этого человека.

В ноябре ему исполнилось бы 115 лет, прожил он всего 38, а занимался активной научной деятельностью десять... Сегодня созданная им культурно-историческая психология — это мощное и авторитетное научное направление. Пусть не все идеи Выготского разделяют нынче даже его последователи, но никто не сможет отрицать удивительной эвристичности многих сформулированных им положений, активно разрабатываемых по сию пору и имеющих сильнейший потенциал для будущего. Пожалуй, мало кто из российских психологов может сравниться с ним по частоте цитирования, а ведь написал Выготский относительно немного, учитывая краткость периода его научного творчества.

Нам следует помнить, что основы понимания психологии детства заложил именно он. Возможно, без его работ не появилась бы и сама должность педагога-психолога. ●



# Мармеладные терзания

## Классический психологический эксперимент снова в моде

Сергей СТЕПАНОВ

психолог, доцент МГППУ

### НЕ ВЕРЬТЕ ПРОСТЫМ РЕЦЕПТАМ

**Л**юбопытная тенденция: большинство психологических бестселлеров XX века были написаны психологами и адресованы коллегам-психологам, а популярность зарабатывали благодаря тому, что прямо или косвенно поднимали мировоззренческие вопросы, небезразличные широким массам.

В наши дни бестселлерами все чаще становятся труды вовсе не психологов, а записных сочинителей, лапидарно трактующих психологические открытия, новые и не очень. Читателя такие сочинения соблазняют простыми рецептами жизненного успеха, якобы выводимыми из психологических теорий и экспериментов.

Один из самых свежих примеров — оперативно переведенная у нас книга американского бизнес-коуча Хоакима де Посады «Не набрасывайтесь на мармелад». В ней предприимчивый автор (чья профессия — торговля полезными советами) выводит формулу успеха с опорой на данные психологического эксперимента почти полувековой давности. Благодаря этой инициативе интерес к давнему опыту сильно оживился. Лишь

за последние полгода в научных журналах появилось не менее дюжины статей, посвященных классическому «мармеладному тесту» и возможностям его интерпретации в современных условиях.

Этот яркий опыт давно вошел в копилку бесценных психологических уроков, наряду с тюремным экспериментом Зимбардо, формированием «выученной беспомощности» Селигманом или избиением куклы Бобо под надзором Бандуры.

Поп-сочинителями эти примеры обычно толкуются прямолинейно и примитивно. Психологу же совсем не лишне знать, что и как на самом деле изучалось и какие выводы напрашиваются из результатов давнего опыта в итоге их многолетнего осмысления.

### ОТСРОЧЕННОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ

Классический опыт был поставлен Уолтером Мишелом, американским психологом, весьма известным во всем мире, но незаслуженно обойденным вниманием в России. (Искателям гонораров стоит задуматься: чьи еще незамеченные открытия можно конвертировать в рецепты успеха?) Свои ранние наблюдения начинающий исследователь Мишел проводил в

экспедиции на острове Тринидад в 1956–1958 гг. Там он пытался выявить особенности менталитета разных этнокультурных групп.

В ходе наблюдений родился нехитрый опыт: Мишел предлагал местным детишкам на выбор либо малюсенькую плитку шоколада сейчас, либо плитку побольше, но потом. Никаких важных открытий эта попытка не породила, но к идее изучить отсроченное удовлетворение психолог вернулся позже, уже работая в Стэнфордском университете (ныне 83-летний заслуженный профессор Мишел успешно преподает в Колумбийском университете).

Эксперимент проводился в университетском детском саду, куда, кстати, ходила и дочка психолога. Испытуемыми выступали дошкольники, которым психолог предлагал несложные игровые задания. Суть опыта состояла, однако, не в этом. Ребенка ненадолго оставляли одного за столом, на котором стояла плошка с соблазнительным лакомством. (В русских пересказах приманку называют по-разному — то мармеладом, то зефиром, поскольку эти желеобразные конфетки лишь недавно появились на нашем рынке и еще не получили русского названия.)

Экспериментатор предупреждал, что отлучается ненадолго и позволяет ребенку съесть одну конфетку. Но если ребенок дожидается его возвращения, то получит целых две. Если будет совсем невтерпеж, можно позвонить в колокольчик — и взрослый вернется, но тогда удвоения угощения не последует. Стоит отметить, что в конце 1960-х, когда ставился опыт, даже в сытой Америке конфетка была для малыша очень заманчивой приманкой; повторить эксперимент с современными перекормленными детьми удастся редко.

В ходе опыта не было выявлено никакой закономерности, значимой для детской психологии. Как и можно было предположить, дети просто поделились на тех, кто терпеливо дождался удвоенного угощения, и тех, кто не утерпел и ограничился мелкой сиюминутной выгодой (таковых набралась лишь треть от общего числа испытуемых). Ну и что?..

Лишь позднее из рассказов дочери, уже школьницы, об ее товарищах ученый вынес интересное наблюдение: «терпеливые» участники детсадовского опыта в школе весьма преуспевали, а «жадные», напротив, сталкивались со всяческими проблемами, которые затруднялись разрешить. Возникла идея — проследить жизненный путь тех и других и сопоставить их социальные достижения.

Соответствующие замеры на всё сужающейся выборке проводились не раз. Самым впечатляющим стал срез в 30-летнем возрасте. Как и ожидал ученый, умевшие в детстве отсрочить удовольствие в зрелые годы значительно превосходили «жадин» по всем показателям, которыми принято мериться у взрослых. Мораль сей истории проста и однозначна. Популяризировал ее, однако, не Мишел, углубившийся в академические изыскания, а мастер разговорного жанра.

### КАК СТИМУЛИРОВАТЬ НЕУДАЧНИКОВ

Сегодня, когда классический эксперимент упоминается все чаще,

ученые-психологи снова принялись анализировать как его процедуру, так и результаты. Особое внимание привлек вопрос, на который сам Мишел, казалось, давно ответил: каково происхождение способности к отсроченному удовлетворению, можно ли ее сформировать?

Автор исследования категорически отвергал версию врожденной предопределенности. В 1980-е им были поставлены несложные опыты, в ходе которых дети приучались все дольше откладывать удовольствие. На этот результат уверенно ссылаются толкователи вроде де Посады: мол, если тебе этого ценного умения недостает — не отчаивайся, им можно овладеть!

С точки зрения житейского здравого смысла звучит вроде убедительно.

Психологи, однако, не все разделяют такой оптимизм. Скептики обращают внимание: из результатов эксперимента совершенно не ясно, насколько прочно оказалось сформировано это умение и сколь широки возможности его переноса. Да, дети продемонстрировали некоторый рост самоконтроля в ходе обучающего эксперимента. А дальше? Нет ответа, экспериментальные данные отсутствуют.

Усугубил сомнения опыт, проведенный летом 2011 года в Корнельском университете. Разыскав 59 взрослых участников классического опыта, ученые предложили им пройти новое испытание, уже адаптированное для зрелого возраста. При этом, как это принято в XXI веке, мозговая активность испытуемых фиксировалась методом магнитно-резонансной томографии. Обнаружились достаточно явные особенности в активности разных участков мозга.

Практические выводы — многообещающие. Если удастся установить, какие отделы возбуждаются при импульсивных актах, а какие активны при самоограничении, то нельзя ли воздействием на них корректировать разного рода деструктивные формы поведения,

например пищевую, алкогольную и прочие зависимости? К тому же стимулирование соответствующих зон, возможно, быстро и легко выведет вчерашних неудачников, разрывающихся между соблазнами, в целеустремленные деятели.

Одна незадача — наличие мозговых механизмов отсроченного удовлетворения заставляет усомниться в возможности легкого прижизненного формирования этой способности. Ведь мозг, конечно, пластичен, но не настолько!

Скептики (а быть может, просто завистники) принялись придираться к методической стороне эксперимента.

В частности, высказываются сомнения в его внешней валидности. Настораживает, что попытки повторить опыт в современных условиях, в частности в Университете Коннектикута, вовсе не дали результатов, сопоставимых с классическими.

Так, дети участвовавшие в похожем опыте в середине 1990-х, в наши дни, уже будучи студентами, не демонстрируют никаких принципиальных различий в успеваемости и прочих социальных успехах. Никаких!

\* \* \*

Наверное, не стоит преувеличивать значение открытия Мишела. Подмеченная им зависимость действительно существует, но она едва ли универсальна и не может служить критерием предсказания жизненных успехов более важным, чем интеллект, креативность, лидерские качества.

Заслуживают внимания попытки рассмотреть способность к самоконтролю в палитре так называемого эмоционального интеллекта. Впрочем, в эту палитру уже внесено столько разнообразных мазков, так почему бы не добавить еще и этот? А в качестве яркого примера в концепцию личностного роста мармеладный тест укладывается прекрасно. Возьмите на заметку! ●



Кирилл Карпенко



# Игры, в которые играют в школе: игры между детьми и взрослыми

См. статью К. Карпенко  
«Игры, в которые играют в школе:  
игры между детьми» в № 15/2011

**Кирилл КАРПЕНКО**  
педагог-психолог,  
МБОУ СОШ № 134,  
Красноярск  
kekarpenko@mail.ru

## МАЛЕНЬКИЙ «АЛКОГОЛИК»

Э то начальная стадия игры «Алкоголик» или ее детский вариант. Эрик Берн: «Прототип (игры «Алкоголик». — К.К.) трудно соотносить с самой игрой из-за его сложности. Однако дети, особенно дети алкоголиков, часто пользуются маневрами, характерными для алкоголиков. Дети, играющие в «Попробуй поймать меня», лгут, прячут вещи, напрашиваются на брань, ищут тех, кто им посочувствует, и обычно находят сердобольную соседку, дающую им подачки, и т.д. Самобичевание при этом часто откладывается на последующие годы».

«Маленький «алкоголик», как и «Алкоголик», — это не просто игра, это целый жизненный сценарий, предписывающий человеку, что он должен быть неудачником.

**СЦЕНАРИЙ** — это непрерывно действующая программа, которая возникает в раннем детстве под родительским влиянием и которая определяет поведение человека в решающие моменты жизни.

В формировании сценария обычно участвуют оба родителя, причем родитель противоположного пола дает ребенку определенные предписания, а родитель того же пола показывает, как их нужно выполнять. Например, отец может говорить дочери, что женщина должна быть красивой, а мать демонстрирует, что для этого нужно делать.

В нашей практике типичны случаи, когда трудный ребенок является членом неполной семьи, живет с матерью, а родители в разводе по причине алкоголизма отца. То есть ребенок многие годы наблюдал, как родители играли в «Алкоголика», полностью структурирующего жизнь всей семьи. Папа был плохим

мальчиком (Алкоголиком) и плохо себя вел (пил), а мама играла роль Преследователя. В конечном счете мать принимает решение о разводе, но не потому, что она решила начать жить принципиально по-новому и отказаться от игры, а лишь потому, что игра «Алкоголик» на своих поздних стадиях носит крайне деструктивный характер во всех сферах жизни.

Когда игра заходит слишком далеко, люди склонны скорее сменить роль в игре, нежели полностью от нее отказаться. Алкоголик может перейти на роль Спасителя, например помогает другим алкоголикам в психотерапевтической группе справиться с алкоголизмом. Так и семья после развода продолжает играть в «Алкоголика», только роль, которую играл отец, должен теперь играть сын. И он делает все, чтобы быть плохим мальчиком и оправдать ожидания матери: ворует, лжет, прогуливает уроки, дерзит взрослым, дерется с детьми, плохо учится, курит и пр. Мать соответственно может продолжать исполнять роль Преследователя, но занимается исправлением уже не мужа, а сына.

Соответственно, важнейшим направлением работы психолога является консультирование матери. Главный вопрос, на который должна ответить мать Маленького «алкоголика»: что она будет делать, когда ее сын станет себя хорошо вести? О чем она будет с ним разговаривать по вечерам, если его не в чем будет упрекнуть? Что будет делать в те часы, которые она тратит на посещение психолога, социального педагога, психиатра, невролога, совета профилактики, постоянные вызовы в школу?

В процессе психотерапевтической работы важно поговорить о том, могла ли женщина еще до замужества понять, что ее избранник станет

алкоголиком? Почти всегда мы получаем положительный ответ. Иногда женщины признаются, что за ними ухаживали мужчины, которых не нужно было переделывать, которые проявляли заботу, дарили цветы, читали стихи. Но такие поклонники отвергались, а в мужья выбирались «настоящие мужики», которые потом и пили, и били своих жен.

Необходимо также подумать о том, какого мужчину хочет видеть мать рядом с собой. Многих женщин этот вопрос ставит в тупик. У них есть несколько недель на то, чтобы появился вполне конкретный и адекватный (с помощью психолога) образ желанного спутника жизни. Следующий вопрос: «Каким вы хотите видеть своего ребенка? Сегодня вы характеризуете его словом «придурочный». Вы констатируете факт и выражаете свою отрицательную оценку его поступков или программируете его поведение подобными словами?»

Другое направление работы: сам Маленький «алкоголик». Сценарий программируется родителями в раннем детстве и на базовом уровне представляет собой явление полностью суггестивное. Берн сценарное предписание даже назвал «проклятием» (*curse*). Поэтому часто работать с неадаптивными сценариями на уровне убеждений, пытаться рационально показать их несостоятельность неэффективно.

Важнейшим понятием психотерапии в этом аспекте является «разрешение» — вмешательство, которое дает индивидууму разрешение не повиноваться родительскому запрету, если он готов, хочет и способен освободиться от родительских провокаций. Например, вместо того чтобы копаться в прошлом Алкоголика и пытаться найти причины его неадаптивного поведения, можно просто сказать: «Не пей!» или «Я разрешаю тебе не пить. Ты вовсе не обязан это делать. Я освобождаю тебя от этого бремени». Простота такого подхода не должна нас смущать: все дело в том, как это говорит психолог и верит ли он в то, что говорит.

Школьный психолог, конечно, должен подходить к освобождению ребенка от родительского влияния с большим тактом и осторожностью. Здесь большую помощь могут оказать художественные фильмы «Свобода — это рай» («СЭР») (1989 г., реж. Сергей Бодров-старший) и «Маэстро с ниточкой» (1992 г., реж. Георгий Реутов). Это фильмы про жизнестойких детей, бросивших вызов своей судьбе. Немногие взрослые решаются отказаться от сценария и самостоятельно решать важные вопросы своей жизни. Поэтому удивительно, что некоторые дети на это способны. Начиная свою жизнь в крайне неблагоприятных социальных условиях, они добиваются успеха и становятся достойными членами общества.

**ЖИЗНЕСТОЙКИЕ ДЕТИ** — дети, преодолевающие отрицательное влияние неблагоприятной окружающей обстановки и добивающиеся успеха в жизни.

Главный герой фильма «СЭР» Саша Григорьев — воспитанник спецшколы. Он мечтает найти своего отца, который сидит в тюрьме, Саша никогда его не видел. Ради этой мечты он сбегает из спецшколы, хотя знает, что это грозит ему как наказанием начальства, так и мстью других воспитанников. Но все же его мечта осуществляется. Когда Саша добился встречи с отцом в колонии строгого режима, он стал ободрять отца-рецидивиста, что все у них будет хорошо, что он найдет работу, у них будет свой дом. То есть подросток в отношении своего отца сам занял позицию Заботливого Родителя и не только отказался от предначертанного судьбой сценария, но и отца программировал на другую жизнь.

Эти фильмы достаточно серьезны и скучны для детей. Но ребята, которые уже сделали шаги на преступном пути, имеют приводы в милицию, участвовали в судебных разбирательствах в качестве обвиняемых, отбыли срок в Центре временного содержания несовершеннолетних правонарушителей, смотрят фильмы про подростков из спецшколы с большим интересом.





**АНАЛИЗ**

**Тезис:** «Я плохой мальчик. Посмотрим, сможете ли вы меня остановить».

**Антитезис:** очень сложен — психотерапия.

**Цель:** вызвать социальное осуждение.

**Роли:** Маленький «алкоголик», Преследователь, Спаситель.

**Социальная парадигма:** Ребенок — Родитель.

Ребенок: «Опять я все сделал неправильно».

Родитель: «Ты весь в отца».

**Психологическая парадигма:** Ребенок — Ребенок.

Ребенок: «Как у меня получается, мама?»

Ребенок: «Отлично, такими темпами ты станешь неудачником гораздо быстрее своего отца».

**Ходы:** провокация — наказание.

**Выгода**

1. Внутренняя психологическая — удовлетворение желания, бунт; самобичевание.
2. Внешняя психологическая — избегание любой близости.
3. Внутренняя социальная — «Маленький «алкоголик»».
4. Внешняя социальная — времяпрепровождение: «Я им показал наших».
5. Биологическая — обмен транзакциями гнева и страха.
6. Экзистенциальная — «Все хотят меня обидеть».

**ШАЛУН**

Эта игра очень распространена в школьной жизни и довольно проста: ученик различными способами нарушает дисциплину, учитель отвлекается на это, раздражается, наказывает Шалуна.

Понять суть игры можно на следующем примере. Учитель второго класса жаловалась на ребенка, который имел привычку на каждом уроке много раз произносить какое-нибудь забавное слово: им он комментировал слова учителя и учеников, заполнял паузы, выкрикивал его. Ученики смеялись, Учитель нервничал. Педагогу было рекомендовано применить технику психологического айкидо, то есть не бороться с активностью ребенка, а поощрить и усилить ее. Хотя преподаватель считала, что с ее контингентом это не работает, все же согласилась попробовать.

*В этот день ученик (назовем его Иваном) повторял слово «бомжик», вставлял его везде, где можно и нельзя. Когда учитель дошла до высокой степени раздражения, она вспомнила рекомендацию психолога:*

— Иван, встань.

*Иван, довольный вниманием, с радостной улыбкой встал.*

— Иван, скажи слово «бомжик» 10 раз.

*На лице Шалуна отразилось даже не удивление, а испуг:*

— Зачем?!

— Ну тебе же нравится произносить это слово. Я даю тебе возможность сказать его 10 раз подряд, а мы все слушаем.

*Учителю не удалось убедить Ивана произнести заветное слово даже один раз. Во время диалога другие ученики стали показывать пальцами на Шалуна и дразнить его: «Бомжик! Бомжик!» Иван сел на свое место в крайнем смятении.*

*К концу урока ребенок оправился от удара и попытался возобновить игру. Учитель повторила свой прием. В это время ученики по очереди давали свои варианты ответов на поставленные вопросы. Когда очередь доходила до Шалуна, ему предлагалось вместо ответа произносить слово «бомжик». Ученик сильно обиделся на Учителя.*

*Мы уже упоминали, что выход из игры всегда чреват социальным осуждением. Учитель в одностороннем порядке, без предупреждения, вышла из нее. Это, конечно, было очень неприятно для других игроков. Но главное, что после этого урока Иван никогда больше даже не пытался начать эту игру!*

Проведя транзакционный анализ, мы видим, что на психологическом уровне Шалун был в позиции Ребенка, а Учитель в позиции Родителя. Транзакции были дополняющими.

*Ребенок: «Я плохой мальчик, я — шалун».*

*Родитель: «Ты очень плохой мальчик, просто отвратительный».*

Применяя психологическое айкидо, учитель совершила транзакционную реакцию от Взрослого Взрослому. Транзакция стала пересекающейся: игра прекратилась.

*Ребенок: «Я плохой мальчик, я — шалун».*

*Взрослый: «Можешь шалить, я тебе разрешаю».*

Здесь нелишним будет вспомнить о главном положении теории игр: всякое общение (по сравнению с его отсутствием) полезно и выгодно для человека.

Одна учительница искренне призналась, что трудные ученики лучше покладистых, потому что трудный даже через десять лет после окончания школы, встретив на улице своего бывшего педагога, радостно улыбнется, поздоровается и поинтересуется делами учителя. Ведь за школьные годы между ними происходил интенсивный обмен «поглаживаниями», в результате чего они стали близкими людьми. И не важно, что общение носило негативную эмоциональную окраску. А примерные отличники могут уже через год после выпускного не узнать учителя, потому что общение между ними было в основном в форме процедур, с минимальным вовлечением эмоций. Поэтому учителя в этой и других подобных играх имеют существенный выигрыш и часто сами не намерены отказываться от таких игр. Заядлые игроки в ответ на рекомендации по выходу из игры, описанные выше, могут заявить, что это «негуманно» и «неэтично» в отношении детей.



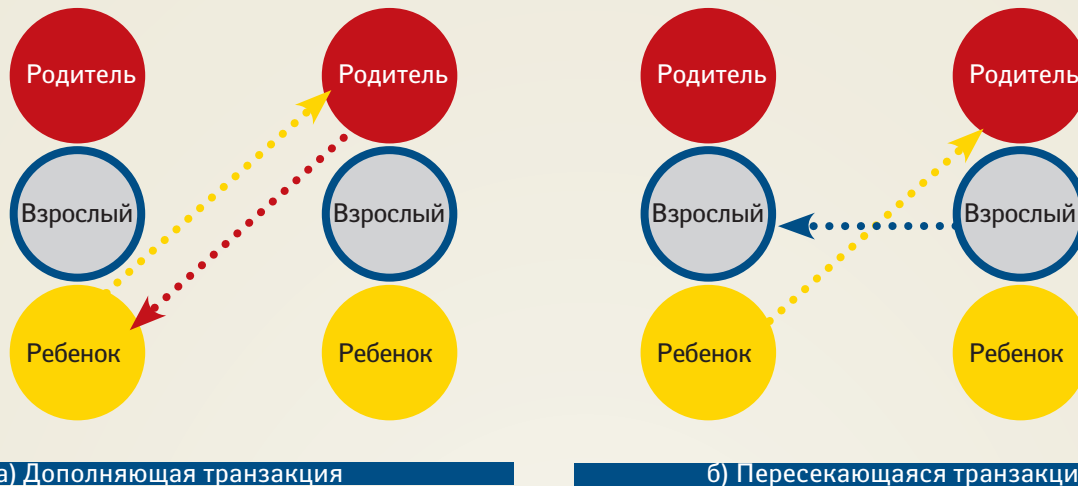


Рис. к игре «Шалун»

**АНАЛИЗ****Тезис:** «Я — шалун».**Антитезис:** «Можешь шалить».**Цель:** вызвать эмоции.**Роли:** Шалун, Учитель, Зрители.**Социальная парадигма:** Ребенок — Родитель.

Ребенок: «Бомжик!».

Родитель: «Прекрати баловаться!».

**Психологическая парадигма:** Ребенок — Родитель.

Ребенок: «Я плохой мальчик, я — шалун».

Родитель: «Ты очень плохой мальчик, просто отвратительный».

**Ходы:** провокация — наказание.**Выгода**

1. Внутренняя психологическая — защита от депрессии.
2. Внешняя психологическая — избегание эмоциональной депривации.
3. Внутренняя социальная — «Шалун».
4. Внешняя социальная — времяпрепровождение «Я им показал наших».
5. Биологическая — обмен «поглаживаниями» радости и гнева.
6. Экзистенциальная — «Я идеален».

**ХАМ**

Игра выражается, например, в том, что ученик в роли Хама может сказать учителю «ты». Психологический выигрыш для обоих очевиден: Хам наслаждается своей самоуверенностью и наглостью, проявленной публично; учитель упивается праведным негодованием, которым можно поделиться на перемене в учительской с коллегами.

Транзакционная диаграмма аналогична игре «Шалун», и выход из игры для учителя также заключается в переводе «поглаживаний» на уровень Взрос-

лый — Взрослый. Учителю нужно понимать, что если он обращается к ученикам на «ты», регулярно входит в класс после звонка на урок, кричит на учеников, то тем самым дает и им право вести себя подобным образом.

Вежливое, тактичное, уважительное отношение учителя разрушит игру и уберет почву из-под нее. Как и в игре «Шалун», Водящий («Хам») будет в нее играть только в том случае, если она раздражает учителя и он пытается противодействовать. Если же учитель сохраняет спокойствие, такт и не считает себя лучше учеников, то игры не будет. То есть в ответ на «тыкание» Хама учитель должен обращаться к нему на «Вы» — игра будет разрушена.

Если учитель не готов на антитезис и желает классическим путем бороться (то есть играть), то он может рассказать Хаму притчу Христа: «Когда ты будешь позван кем на брак, не садись на первое место, чтобы не случился кто из званых им почетнее тебя, и звавший тебя и его, подойдя, не сказал бы тебе: уступи ему место; и тогда со стыдом должен будешь занять последнее место. Но когда зван будешь, придя, садись на последнее место, чтобы звавший тебя, подойдя, сказал: друг! пересядь выше; тогда будет тебе честь пред сидящими с тобою, ибо всякий возвышающий сам себя унижен будет, а унижающий себя возвысится» (Лк., 14:8–11).

**АНАЛИЗ****Тезис:** «Я не хуже тебя».**Антитезис:** «Вы не хуже меня».**Цель:** самоутверждение.**Роли:** Хам, Учитель, Зрители.**Социальная парадигма:** Ребенок — Родитель.

Ребенок: «А чем я хуже?».

Родитель: «Я старше и образованней!»

**Психологическая парадигма:** Ребенок — Ребенок.

Ребенок: «Я уже большой!».

Ребенок: «А мой папа больше твоего папы!»

**Ходы:** провокация — обвинение.

**Выгода**

1. Внутренняя психологическая — защита от депрессии.
2. Внешняя психологическая — избегание изоляции.
3. Внутренняя социальная — «Хам».
4. Внешняя социальная — времяпрепровождение «Я им показал наших».
5. Биологическая — обмен «поглаживаниями» презрения.
6. Экзистенциальная — «Я идеален».

### ЭТО НЕ ПРО ВАС

«Это не про Вас» также относится к группе игр «Ученик—учитель». Состоит она в том, что ученики, общаясь в присутствии учителя, говорят какую-либо неприятную фразу или слово так, чтобы учитель услышал. И совершенно непонятно, относятся ли эти слова к учителю, или он здесь ни при чем. Учитель по правилам игры должен проиграть, как бы он себя ни повел. Если педагог принимает услышанное на свой счет и выражает свое недовольство, он в ответ видит недоумение ребят и слышит фразу: «Это не про Вас», — и выглядит чрезмерно мнительным. Если учитель делает вид, что ничего не услышал, то ребята над ним безнаказанно смеются, а педагог молча переживает обиду.

В такой ситуации, как и в других играх этой группы, учителю рекомендуется отказаться от скрытых (психологических) транзакций, а социальные транзакции перевести в позицию Взрослый — Взрослый. Борис Куприянов справедливо заметил, что для учителя, как и для представителя любой другой профессии, предпочтительно выстраивать отношения со всеми участниками образовательного процесса в позиции Взрослый — Взрослый. Таких педагогов он называет «Славный король» и относит к их числу Антона Семеновича Макаренко.

Следующий пример покажет, как учитель может выйти из этой игры.

*В небольшую школу пришел новый учитель истории: молодой парень с очень короткой прической (почти лысый). В один из первых дней, пройдя мимо группы старшеклассников, он услышал сзади: «Йорик, ха-ха-ха». Через день эти ребята пришли к нему на первый урок. Ученики стоя приветствовали учителя. Педагог поздоровался, представился и сказал:*

— Прежде чем мы начнем, мне хотелось бы, чтобы любители Шекспира закончили начатое.

На лицах детей отразилось недоумение, поэтому историк пояснил:

— Кто про Йорика говорил?

*После этого лица некоторых учеников стали выражать смущение. Учитель предложил детям сесть (один из учеников в этот момент вспомнил и воскликнул: «А, так это не про Вас») и с добродушной улыбкой резюмировал:*

— Не нужно никогда говорить в спину и за глаза. Если хотите мне что-то сказать, подойдите и скажите в лицо.

Здесь важно отметить, что учитель не высказал обиды, упрека или угрозы. Была только демонстрация уверенного поведения. По сути это разновидность психологического айкидо: «Вы можете проявлять в отношении меня агрессию, но делайте это смелее».

### АНАЛИЗ

**Тезис:** «Учитель — глупец»

**Антитезис:** «Продолжайте вашу мысль, я вас слушаю».

**Цель:** самоутверждение.

**Роли:** Умники, Учитель.

**Социальная парадигма:** Взрослый — Ребенок.

Взрослый: «Мы просто общаемся».

Ребенок: «Я вам покажу!» или бессловесная печаль, обида.

**Психологическая парадигма:** Ребенок — Ребенок.

Ребенок: «Посмеемся над ним!».

Ребенок: «Я вам покажу!» или бессловесная печаль, обида.

**Ходы:** провокация — обвинение или страдание.

**Выгода**

1. Внутренняя психологическая — защита от депрессии.
2. Внешняя психологическая — избегание близости со сверстниками.
3. Внутренняя социальная — «Это не про вас».
4. Внешняя социальная — времяпрепровождение «Я им показал наших».
5. Биологическая — обмен «поглаживаниями» презрения, гнева, радости.
6. Экзистенциальная — «Я идеален».

### КИРПИЧНЫЙ ЯЗЫК

*Когда двое подростков у меня в кабинете начали изъясняться на этом необычном диалекте, я подумал: «Дурачатся, бессмысленный набор слогов». Но продолжительность обмена репликами заставила усомниться в первоначальной оценке.*

— Что вы делаете?

— Мы по-кирпичному общаемся.

— По-кирпичному? Это язык такой «кирпичный»?

— Да, мы сами его придумали, чтобы другие нас не могли понять.

— В чем суть этого языка?



— После каждого слога нужно вставлять слог, состоящий из буквы «г» и гласной от предыдущего слога.

*Такой ответ заставил меня на мгновение восхититься происходящим. Свой язык! И так просто: всего одна буква!*

В зависимости от обстоятельств может быть три варианта игры: нейтральный, тактичный и обидный.

В нейтральный вариант дети играют в общественных местах, когда хотят скрыть содержание беседы не от конкретного человека, а от всех окружающих, от случайных людей.

В тактичном варианте ребята скрывают информацию от конкретного человека, чтобы не обидеть его. Например, подростки едут в автобусе, в который вошел мужчина с белой тростью. Один хочет поделиться с другим своими наблюдениями, но понимает, что вслух обсуждать инвалида в его присутствии неприлично, поэтому он говорит «по-кирпичному»: «Огон слезепогой» («Он слепой»). Хотя в этом случае ребята не учли, что слух слепых обострен до предела, и он смог легко понять, о ком идет речь. Но само намерение школьников было добрым.

С обидным вариантом игры может столкнуться учитель. Например, на уроке или на перемене в кабинете школьники обмениваются репликами и смеются. Явно они имеют целью скрыть содержание разговора от учителя и, возможно, говорят что-то оскорбительное для педагога («Это не про Вас»). Антитезис — выучить кирпичный язык. Впрочем, учить тут ничего не нужно: в основе русский язык, — *нужного прогостого негемногогово пого-трегенегеровагатьсяя*. В слове «немного» после последнего слога вставлено «во», потому что само слово заканчивается на слог с буквой «г». Это исключение из общего правила, чтобы речь была более приятной на слух: все как в нормальном живом языке.

Существует несколько вариантов кирпичного языка. Нам доводилось встретиться, например, с таким: в середине слова вставляется буква «з», — *полуз-яется озень непозятно* (получается очень непонятно). Есть и другие языки, например «соленый». После гласной буквы здесь пишется буква «с» и повторяется гласная.

Пример: молоко — *мосолосококо*, машина — *машисинаса*.

В анализе рассматривается обидный вариант, во многом совпадающий с «Вы меня не понимаете».

#### АНАЛИЗ

**Тезис:** «Угучигитегель — глугупегец» (Учитель — глупец).

**Антитезис:** «Ягя глугупегец?» (Я глупец?)

**Цель:** самоутверждение.

**Роли:** Кирпичники, Учитель.

**Социальная парадигма:** Взрослый — Ребенок.

Взрослый: «Мы просто общаемся».

Ребенок: «Я вам покажу!» или бессловесная печаль, обида.

**Психологическая парадигма:** Ребенок — Ребенок.

Ребенок: «Посмеемся над ним!».

Ребенок: «Я вам покажу!» или бессловесная печаль, обида.

**Ходы:** провокация — обвинение или страдание.

#### Выгода

1. Внутренняя психологическая — ощущение превосходства.
2. Внешняя психологическая — избегание любой близости.
3. Внутренняя социальная — «кирпичный язык».
4. Внешняя социальная — времяпрепровождение «Я им показал наших».
5. Биологическая — обмен «поглаживаниями» презрения, гнева, радости.
6. Экзистенциальная — «Я идеален». ●





# В пространстве личности

## Проработка психологических границ

Ольга АВЕРИНА  
педагог-психолог,  
ГБОУ СОШ № 1293,  
Москва

Психологи отмечают, что в современном мире, особенно среди людей, живущих в мегаполисах, появилась острая потребность в качественном отдыхе, под которым зачастую понимается необходимость побыть наедине со своими мыслями и переживаниями. Мы устаем от людей. Почему так происходит?

Сложно дать однозначный ответ, и, полагаю, каждый может внести свою лепту в многообразие причин. По моему мнению, причина в том, что наш мир стал жестко конкурентным. Современные дети склонны быть скорее единоличными владельцами чего-либо, нежели сотрудничать в коллективе. Общая тревога, недоверие и при этом ранимость переплелись в детской душе в тугую клубок.

В своей работе я особенно обращаю внимание на одну из составляющих ощущения собственной полноценности, цельности как личности — **сформированные, осознанные психологические границы человека**. «Приобретать» без разрешения, сесть на место за партой, где уже лежат чьи-то вещи, пообщаться с «занятой» девушкой, а также вовремя дать отпор, понять и сказать, чего ты хочешь, — это вопросы, связан-

ные с осознанием своих и чужих личностных границ.

Я хочу поделиться некоторыми упражнениями, которые помогают развитию у ребенка понимания границ, ориентирования на свои внутренние импульсы и «телесные знаки», чтобы жизнь его и окружающих его людей была счастливее и в чем-то легче.

Любую игру можно использовать как в индивидуальной, так и в групповой форме.

### «НА ГРАНИЦЕ ТУЧИ ХОДЯТ ХМУРО...»

#### Игры с веревочками

Игра успешно проводится как в группе, так и индивидуально (в этом случае вторым участником становится психолог). Также можно предложить части группы понаблюдать за работой пары («аквариум»: молчаливое присутствие).

**Материал:** веревки (много разных по цвету, толщине, длине от 5 до 12 м).

#### ВАРИАНТЫ

##### А) «Навязчивый гость»

Группа разбивается на пары: первый участник делает круг вокруг себя с помощью веревки, это его территория; второй участник остается за кругом. Второй участ-

ник пытается разными способами (криком, жалобами, обидными высказываниями, угрозами, лестью и т.д.) проникнуть внутрь круга. Ни в коем случае нельзя пересекать границу без разрешения владельца!

Задача владельца: отвечать «нет» на любые ухищрения «взломщика» и отследить, на какие действия или слова была внутренняя реакция согласия. На протяжении всего задания участники наблюдают за реакциями тела — своего и партнера (кровь прилила к лицу, дыхание участилось/замерло, задергалась коленка, руки стали сжиматься в кулаки).

По окончании упражнения каждый участник сам сворачивает свою веревочку.

#### Обсуждение:

- легко ли дался отказ;
- было ли что-то, на что были телесные реакции;
- на какие жизненные ситуации это похоже и др.

#### Комментарий

Весьма интересно наблюдать, как участники ходят у границы обозначенного ими пространства и доброжелательно беседуют со «взломщиком», почему же они не могут его пустить. Для психолога такая прогулка свидетельствует о том, что «взломщик» смог бы



мягко и без травматических последствий войти в круг.

### **Б) «Навязчивый хозяин»**

Аналогичная ситуация, но теперь «владелец» просит войти внутрь круга, а тот, кто снаружи, отказывается, всегда говорит «нет».

#### **Обсуждение:**

- легко ли было принять отказ;
- было ли что-то, на что были телесные реакции;
- на какие жизненные ситуации это похоже и др.

### **В) «Все мое ношу с собой» (задание-рассуждение)**

Человек находится в круге и рассказывает о себе: своих ценностях, о том, что он любит и чего не любит, о значимых людях — обо всем, что он включает в свое пространство. Психолог может помогать наводящими вопросами или предложить дополнить рассказ визуализацией на тему образа этого места. Например, кого участник хочет видеть здесь, а кого бы хотел убрать.

Интересно обсудить и выбор веревки: почему такой цвет, толщина, длина и т.д. Что это символизирует для подростка?

Каждый участник сам сворачивает свою веревочку.

### **Г) «Коммунальная квартира»**

Работа проходит в парах. Ребята на полу выкладывают свои круги из веревки и исследуют характер отношений с напарником.

**1.** Выбрав пару, каждый в ней сначала высказывается на тему, как он хочет выкладывать границы относительно партнера: чуть касаться, пересекать, сильно внедряться, отделиться.

Психолог может предложить сначала сделать круг, а потом рассказать, что участник хотел сделать и удалось ли ему это. Психолог может также сам задать определенные границы и обсудить в группе или паре, как участники себя ощущают.

**2.** При согласии напарника каждый пробует в паре то, что ему сейчас больше всего хочется сделать (придвинуть, пересечь, отодвинуться), и делится впечатлениями и чувствами.

**3.** В качестве завершения найти комфортное месторасположение друг относительно друга и постоять немного.

Каждый участник сам сворачивает свою веревочку.

#### **Комментарий**

Здесь важно проследить, изменились ли ощущение удовольствия, размеры круга, положение ребят относительно друг друга по сравнению с предыдущим желаемым опытом.

Отмечайте, что приятно/неприятно удивило в работе. Так, например, вы можете установить, что две подруги по-разному видят свое участие в работе: одна стремится полностью наложить свой круг на круг подруги, а вторая предпочитает иметь свое личное пространство.

Далее может последовать бурное обсуждение. Будьте готовы!

### **«ДОМ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛ ДЖЕК»**

Участникам предлагается найти комфортное положение в пространстве и любым образом обозначить, что эта площадь принадлежит именно им. После краткого обмена мнениями на тему, как они

себя ощущают, можно предложить изменить что-то одно (расширить/сузить, открыть/закрыть пространство), если это необходимо. Затем участникам предлагается взглянуть на свой «дом» со стороны.

Следующий шаг — позвать кого-то в гости или сходить в гости самому. Это мероприятие может занять до часа, в зависимости от активности и интереса участников.

Психолог отслеживает, что происходит с хозяином «дома», который позвал в гости, сможет ли он попросить гостей уйти, когда они ему уже мешают, и т.д. Особое внимание стоит уделить робким или нежелающим участвовать в «походах в гости». Возможно, уже на этом этапе стоит подойти к участнику и выяснить его состояние, жизненные установки и предпочтения.



По команде психолога все возвращаются в свои «дома», рассказывают о своих ощущениях, о желании что-то изменить или оставить как есть.

По окончании игры все разбирают свои дома самостоятельно и идет завершающее обсуждение итогов упражнения.

#### **Комментарий**

Однажды я проводила упражнение по поиску удобного пространства в актовом зале школы с группой подростков. В зале было



достаточно места, и каждый мог творить все, что ему заблагорассудится. Во время выполнения задания я наблюдала за поведением ребят: кто-то оградил свою территорию лавочками, кто-то завернулся в штору и что-то возбужденно выкрикивал оттуда, но особенно меня поразила конструкция, возведенная молодым человеком из деревянных сидений зала, вероятно громоздких и вызывающе торчащих вверх. Подросток на славу потрудился — все и думать забыли про свои «домики». Он создал своеобразный колодец, в котором не было видно его владельца и из которого, как оказалось, было



трудно выйти (ни одной щелочки!). Мы дружно выразили свое удивление и даже восхищение.

При обмене впечатлениями молодой человек сообщил, что сам немало огорошен произведенным эффектом от своего сооружения. Ощущение холода (он сам назвал свое строение холодильником), закрытости и одиночества поразили его. В ходе последующей беседы и дальнейших встреч в течение года я заметила, что парень стал более открытым в выражении своих чувств и желаний.

Таким образом, данное упражнение способствовало изменению представления человека о том

впечатлении, которое он оставляет, демонстрируя свою «броню» в общении с окружающими. Со временем круг друзей юноши расширился, и даже через семь лет после этой работы мы поддерживаем с ним дружеские отношения.

### «И ВСЕ-ТАКИ Я НАСТАИВАЮ..»

В качестве мотивации к заданию может выступать вопрос: можете ли вы настоять на своем мнении/решении, если вам оказывают сопротивление? Упражнение можно усложнить тем, что будет «отталкиваться» значимый человек (как реальный, например кто-нибудь из взрослых, так и воображаемый).

Работа проводится в парах. Каждая пара находит удобное место в зале, где ей не будут мешать другие участники.

Партнеры выбирают очередность, встают друг напротив друга и занимают исходное положение: руки полусогнуты в локтях, ладони на уровне груди на расстоянии 50–60 см от тела.

Упершись своими ладонями в ладони партнера, первый начинает давить на ладони партнера, стараясь отодвинуть его руки. Задача второго участника — сохранить дистанцию, используя для этого силу именно рук (часто включает все тело).

Если добавить слова или звуки, а также контакт глаз, то задание можно усложнить. Предложите ребятам пошипеть или порычать на «давящих» напарников, а может быть, спеть им что-нибудь.

В одну сторону давление оказывается 3–4 раза с постепенным усилением, далее партнеры меняются ролями.

#### Комментарий

В обсуждении обратить особое внимание на переживание гнева или равнодушия: что это значит в жизни? Как происходит разрядка и когда пропало желание давать отпор? Что происходит, если смотреть в глаза партнеру? Что помогает настоять на своем в жизни?

### «ВРЕШЬ — НЕ СОГНЕШЬ»

Бывает ли, что на вас давят словами? Авторитетом? Сколько вы можете выдержать? Прогнетесь или устоите? Беседа о музыкальных предпочтениях в группе подростков, спор с родителями, выяснение отношений с девушкой... Ситуации множатся. Насколько гибки и устойчивы границы «атакуемого» человека?

Задание выполняется в паре. Участники держат руки чуть согнутыми и, например, на вдохе одновременно начинают оказывать давление на ладони партнера, а на выдохе плавно расслабляют руки, не разнимая ладоней. Игроки должны находиться в устойчивой позиции: ноги чуть согнуты в коленях, стопы плотно соприкасаются с полом, расставлены приблизительно на ширину стопы.

Первый начинает плавное движение, а второй стремится синхронизировать ритм дыхания и движения с партнером так, чтобы оказывать равное давление на руки, не прогибаться и не отталкивать его. Так 3–4 раза, потом партнеры меняются ролями.

Завершается задание поиском комфортного давления для обоих партнеров.

#### Обсуждение:

— удалось ли удержать границу и при этом не забывать дышать;

— насколько включено тело в процесс отталкивания или удерживания границы;

— стоит ли затраченных усилий оказываемое давление и др.

#### Комментарий

В этой игре, как мы можем предположить, руки рассказывают подросткам об их собственных представлениях о взаимодействии с другим человеком и миром в целом. Если удастся создать равный (равнодавящий) с обеих сторон контакт, то возникает чувство баланса и удовольствия в процессе работы даже в момент сильного давления.

Во время обсуждения психолог может сказать, что даже при наличии разных мнений мы сохраняем дружеские отношения и уважаем друг друга. И это видно не только



на словах, но и в теле, когда удается проявить свою силу в необходимой и достаточной степени.

В разговоре с ребятами мы приходим к мысли, что необязательно отказываться от себя или гнуть только свою линию, чтобы общаться с другими. Можно и нужно достигать баланса во взаимоотношениях.

### «ПОГРАНИЧНЫЙ ТАНЕЦ»

**Психолог.** *Давайте на минуту представим, что два государства провели новую границу между собой. И случилось так, что в одной семье муж остался в своем государстве, а жена оказалась на территории другого. И в ближайшее время они смогут увидеться только через пограничную черту. А у них есть традиция — каждую пятницу танцевать в местном клубе. Но наша пара не отчаивается и решает потанцевать несмотря ни на что! Безусловно, возможно «несанкционированное проникновение» на чужую территорию, но, так и быть, пограничники закроют на это глаза.*

Участники выбирают себе партнера и поворачиваются друг к другу спинами. Задача — не потерять равновесия, устоять на ногах и при этом зажигательно, с удовольствием потанцевать с партнером, плотно контактируя спинами и помня, что между ними есть граница. Можно делать разнообразные движения, в том числе наклоняться вперед и назад. А так как это любящая пара, то надо стараться далеко не расходиться друг от друга.

#### **Комментарий**

Музыку и легенду вы выбираете в зависимости от тематики занятия.

### «И ВНОВЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ БОЙ...»

Осознание психологических границ самого человека, его близких и окружения является одним из первых этапов овладения своими личностными возможностями. Однако в конфликтной ситуации важно не только устоять, но и порой самому выступить в защиту своих

интересов. Поэтому среди упражнений на проработку личностных границ появляются и эти задания. Обратите внимание на накал чувств, которые возникают в ходе выполнения задания и которые необходимо контролировать.

#### **ВАРИАНТЫ**

#### **А) «Осторожно, злая собака!»**

Это упражнение любят не только маленькие дети, подростки выполняют его тоже с большим энтузиазмом. Отлично помогает научиться издавать устрашающий яростный рык.

**Психолог.** *Представьте себе, что каждый из вас — большая и очень ответственная собака. Вам поручили охранять дом от грабителей. И вот появляется самодовольный грабитель, который надеется вас обхитрить. Ваша задача — напугать его только своим рыком и яростным лаем. Выходить за пределы обозначенного места нельзя.*

Можно разделить ребят на команды грабителей и собак, можно (для разминки) полаять всем вместе, стоя вдоль «забора», на соседских собак-задавок и др.

Неплохо раздать каждому веревку, дабы обозначить территорию, которую человек в роли собаки охраняет.

Далее следует обсуждение.

#### **Б) «Петушки»**

Игра проводится в паре. В течение занятия вы можете сыграть с несколькими парами, потому что многим захочется попробовать свои силы.

Обозначается круг (мелом, веревкой) в среднем 3 м в диаметре. Ребята стараются плечом, стоя на одной ноге, вытолкнуть друг друга из круга.

В качестве приза «петушкам»-победителям разрешается свободная прогулка по птичьему двору в тихий час (они бегают, прыгают, кудахчут), когда все птички сидят по насестам (за партами).

Вы можете рассказать историю о том, как поспорили два задиристых курятника, кто из них имеет право на дворе гулять, зерныш-



ки клевать, и разбить игроков на «курятники»-команды, где по очереди будут соревноваться равные по параметрам (или не очень, если ребята готовы дерзнуть) «петушки» за птичий двор.

В итоге мы выясняем, какие «петушки» завоевали двор, а каким еще надо потренироваться. Психолог просит сильных «петушков» показать, что они делали, чтобы победить, и научить начинающих защищать свою территорию, показав, как касаться противника, как устойчивее стоять, а может, закарекать страшным голосом.

#### **Комментарий**

Эта задорная игра активно используется психологами для проработки агрессивных импульсов у детей, и я рекомендую ее использовать и среди подростков.

Обратите внимание, что в этом задании я поощряю ребят на проявление своей силы и настойчивости в достижении поставленной цели. После окончания мы подробно обсуждаем, что чувствует каждый игрок, что видели наблюдатели, как это происходит в жизни. У этой простой игры огромный терапевтический потенциал. Будьте внимательны при формировании пар «петушков» — дополнительная фрустрация детей нам не нужна. ●

# Паспорт гражданина Узнавандии

## Внеурочная деятельность в рамках развивающего обучения



**Ксения СЫРОВАТКИНА**

*педагог-психолог  
ГБОУ ЦО № 1884,  
Москва*

Споры о том, что же такое новые стандарты, не утихают. Обучение по новым стандартам — это прежде всего развитие ребенка. Ключевую роль в развитии ребенка всегда играл психолог, а за ним уже учитель.

Сегодня ситуация меняется и возникает вопрос: а какое же место займет психолог в системе образования?

Наш центр образования № 1884 уже проработал год по новым стандартам, и я с уверенностью могу сказать, что психолог необходим школе. Во-первых, учителя еще не все освоили новые принципы работы (людям, проработавшим долгие годы по традиционной программе, очень трудно перейти на новую форму образования) и многим необходима поддержка и направление, а порой и корректировка в этом плавании по развивающему обучению. Более востребованной стала экспертная

и супервизорская работа с педагогами.

Во-вторых, важна индивидуальная и групповая работа с родителями, так как большинство проблем, которые появляются у ребенка в процессе обучения, — это проблемы семьи.

Групповая развивающая работа призвана помочь неуспевающим детям. Так как, если они будут отставать от класса, то будут тормозить процесс всего обучения.

В-третьих, большую роль стали уделять развитию личностной и коммуникационной сфер. Важно, чтобы каждый ученик первого класса имел внутреннюю позицию школьника, был мотивирован на учебную деятельность, знал основные нормы и правила, мог поставить себя на место другого, умел сотрудничать и доносить информацию до другого. В связи с этим введены внеурочная деятельность и индивидуальный план развития на каждого ребенка.

Столкнуться со всеми этими нововведениями предстоит в 2011/2012 году каждому педагогу-психологу, и поэтому мне бы хотелось поделиться своим опытом в сфере внеурочной деятельности в системе новых стандартов.

Основная задача внеурочной деятельности — это развитие универсальных учебных действий и, следовательно, личности ребенка. Но прежде чем развивать личность, нам важно понять, как у ребенка развиты структуры мозга, так как зерно взрастет только на вспаханном поле. Поэтому нами было принято решение ввести во внеурочной деятельности занятия «Развиваемся в движении», которые будут способствовать развитию головного мозга, а также научат детей сотрудничеству, внутреннему контролю, соблюдению основных правил и норм, разовьют умение объективно оценивать себя. Так как занятия построены в

форме игры, то там есть установленные правила, которым необходимо следовать.

Программа «Развиваемся в движении» составлена на основе разработок А.В. Семенович с использованием элементов йоги и телесно-ориентированной терапии. В основе упражнений лежит метод замещающего онтогенеза. Воздействуя на сенсомоторный уровень, мы добиваемся развития определенных зон мозга, а следовательно, и высших психических функций (мышления, внимания, памяти, восприятия, речи).

Все упражнения встроены в контекст игры-аркады «Путешествие по Узнавандии», для того чтобы ребенок мог познакомиться с устройством государства, почувствовать себя гражданином, который имеет права и обязанности. Данный подход является системным, и поэтому он включает в себя развитие почти всех универсальных учебных действий: регулятивных, коммуникативных, личностных. Упражнения скомпонованы таким образом, чтобы на одном занятии развивать такие направления, как спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное и общекультурное.

Рассмотрим это на конкретном примере занятия.

В начале занятия дети выполняют специальное нетрудное упражнение, чтобы получить волшебный паспорт гражданина Узнавандии. Затем с помощью релаксационных техник мы входим в игровое пространство. Король Узнавандии присылает письма с просьбой освободить волшебников, зверей и других персонажей, и для этого нужно выполнять задания. Задания носят игровой и развивающий характер и скомпонованы таким образом, чтобы дети выполняли что-то лежа, что-то сидя (но не за партами) и передвигаясь по кабинету, бегая или ползая. Таким образом, происходит развитие структур головного мозга, внимания, памяти, мы учимся общаться, слушать друг друга и управлять собой, организовывать свою деятельность.

Данные занятия проводились с октября в экспериментальном 1-м «В» классе. На момент начала занятий дети имели разные показатели устойчивости внимания (50% — в рамках нормы), мотивации (35% — внешняя, 50% — социальная и 15% — учебно-познавательная) и готовности к школе.

В начале и конце учебного года прошла независимая нейропсихологическая диагностика центра «Доверие» и были получены очень хорошие результаты. По последней диагностике (апрель), ученики экс-

периментального 1-го класса вышли приблизительно на один уровень развития, ушла вся «группа риска» (результаты представлены на диаграмме), что свидетельствует о доразвитии мозговых структур.

Для сравнения представлены результаты 1-го «Б», который тоже изучал программу по новым стандартам, но не занимался по программе «Развиваемся в движении».

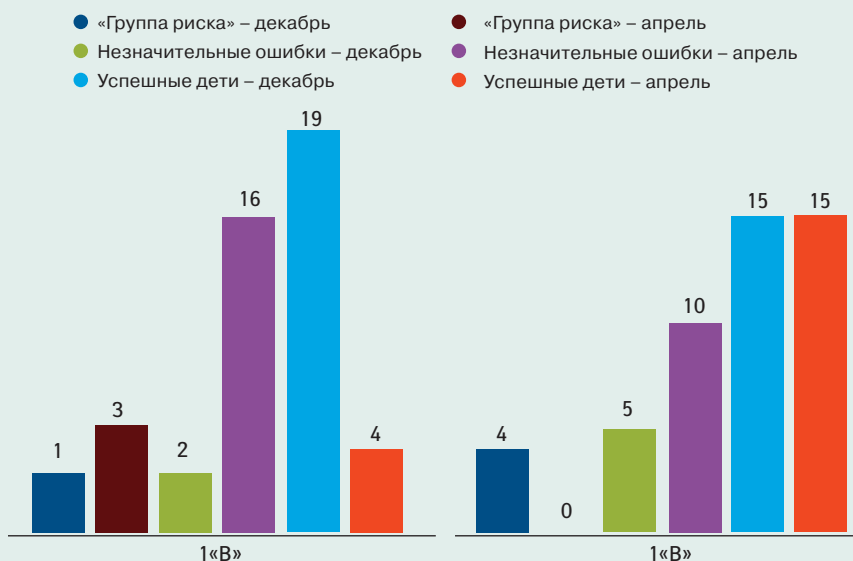
Данная диагностика направлена на комплексное исследование пространственных представлений, кинетического (динамического) праксиса, саморегуляции, интеллектуальных функций и произвольного внимания ребенка.

В мае была проведена диагностика по методическому пособию А.Г. Асмолова на выявление преобладающей мотивации, диагностика развития личностных и регулятивных универсальных учебных действий на примере самооценивания и оценивания результата учебной деятельности, развития уровня моральной децентрации и усвоения нормы взаимопомощи.

У 5% учащихся выявлены негативное отношение к школе и внешняя мотивация, 95% учеников имеют пики учебно-познавательной и социальной мотивации. У 70% развиты личностные универсальные учебные действия, они умеют оценивать себя, 63% умеют оценивать результат своей деятельности, следовательно, у них развиты регулятивные универсальные учебные действия. 68% детей умеют ориентироваться на мотив поступка, что говорит о развитии децентрации, то есть умения поставить себя на место другого. 100% учащихся усвоили нормы взаимопомощи, умеют отказываться от своих интересов ради интересов другого.

Таким образом, мы получили подтверждение, что развивающие занятия, носящие игровой характер, и комплексный подход, совмещающий в себе разные техники, направленные на всестороннее развитие ребенка, его мозговых структур и личностных характеристик, являются результативными. ●

### Динамика развития первоклассников по результатам скрининга





# Почему весной падают листья?

## Детский рисунок: диагностика и интерпретация



**Любовь ОРЛОВА**

кандидат психологических наук,  
Москва

Рисунки предоставлены автором

**И**зучение рисунков позволяет лучше понять интересы, влечения детей, особенности их темперамента, переживаний и внутреннего мира.

Например, преобладание черного цвета и серых тонов в рисунках подчеркивает отсутствие жизнерадостности, пониженный тон настроения, большое количество страхов, с которыми не может справиться ребенок.

Наоборот, яркие, светлые и насыщенные краски указывают на активный жизненный тонус и оптимизм.

М.В. Осорина считает, что ребенок «представляет пространство листа как пространство Мира, который должен быть определенным образом организован для того, чтобы туда можно было поселить персонажей.

Под ногами у них обязательно должна быть земля, а над головой должно быть небо. ...А между небом и землей размещаются в ряд персонажи. Они стоят таким образом, чтобы каждый был в полноте своей самости — целиком, во весь рост и не загораживая друг друга».



Одни ребята, рисуя «образ страха», рисуют его без опоры, без линий земли и неба, в некоем субъективном пространстве (см. рис. 1). Другие изображают страшный предмет или образ на всем пространстве листа (см. рис. 2). А третьи рисуют что-то очень маленькое (по отношению к размеру листа).

Бедность цветовой гаммы (простой карандаш), преобладание в рисунках черного цвета, усиленная штриховка свидетельствуют о наличии негативных, тревожных волнений.

Степень или тип штриховки может считаться выражением тревоги. Наличие штриховки, как правило, выявляет особенности контроля над собственными эмоциями, наличие внутреннего напряжения и тревожности.



Наблюдается интересное цветовое решение рисунков животных. Многие дети стараются изобразить животное реального цвета (крокодил зеленый, медведи коричневые, львы желто-оранжевые). Но встречаются рисунки, где животные, вызывающие страх, сознательно рисуются пестрыми, яркими цветами, как будто ребенок старается успокоить себя нестрашным изображением данного животного (зеленые обезьянки, голубой медвежонок, красный лев, зеленые пятна на лошадке и др.).



Цвет на рисунках выражает определенные чувства, настроения. Как правило, дети, использующие всего один цвет, боятся проявлять свою эмоциональность. Цвет указывает также на важность тех или иных психологических или физических явлений. Согласно данным Г. Клара и Л. Буша, предпочтение темных цветов отражает стремление к покою. Использование синего, зеленого и серого цвета отражает потребность в защите от внешних воздействий. Преобладание оранжево-красного и желтого означает потребность в защите от тревожащих факторов и попытку «оградить себя от изоляции и утрат».

При диагностике детских работ необходимо обращать внимание не только на расположение рисунка, цветовое решение, но и на от-

веты ребенка в ходе обсуждения, отмечая необычные ответы, ответы, не соответствующие действительности.

В качестве примера рассмотрим занятие, проведенное с детьми 3-го класса выравнивания (г. Юрьев-Польский).

### ЗАНЯТИЕ НА ТЕМУ «ВЕСНА ПРИШЛА»

**Цель:** развитие эмоциональной сферы, выражение эмоционального состояния для снятия напряжения и развития навыков саморегуляции.

**Материалы:** альбомный лист, краски, кисти, карандаши.

#### Вступительная беседа

- На что похожа весна?
- Чем она пахнет?
- Какое настроение у вас чаще всего в это время года?
- Как вы узнали, что это именно весна, а не другое время года?
- Какие изменения мы наблюдаем в садах, огородах, на улицах?

Для более глубокой проработки темы желательно, чтобы образ прошел не только через рисунок, но и через тело (посредством движений), что активизирует мышление.

Задача — помочь ребенку «окрасить», оживить восприятие прошлого опыта и создать ситуацию для дальнейшего развития, чему и способствует проигрывание темы.

#### Обыгрывание композиции «Весна»

- Весной солнце светит теплее и ярче, чем зимой. Покажите, как должно светить солнце.
- Какое оно? (*Радостное.*)
- Покажите, как дует сильный ветер зимой.
- Будет он отличаться от весеннего ветра?
- Деревья просыпаются, на ветках появляются почки, а затем распускаются листочки.
- Как изобразить почки? Листочки?

### Физкультминутка

Дует легкий ветерок — листочки едва шевелятся	Дети имитируют легкое дуновение ветра и слегка шевелят пальцами
Сильный ветер — качаются деревья	Наклоны туловища

### Игра

Для создания игровой мотивации выбираются действующие лица: дерево (1 ребенок), солнце (1 ребенок), весенний ветер (1 ребенок), почки-листочки (остальные дети).

— Давайте я буду рассказывать, а вы будете изображать. Осенью, когда дует сильный ветер (*ребенок-ветер дует, дети-листочки кружатся вокруг дерева*), разноцветные листочки покидают деревья. Всю зиму они лежат на мокрой и холодной земле. Но с приходом весны на деревьях появляются сначала почки, а затем распускаются листочки. Весеннее солнышко и теплый ветерок нежно убаюкивают маленькие листочки.

— Что чувствуют листочки, когда светит теплое весеннее солнышко и нежно дует ветерок?

— Как вы думаете, ребята, о чем думают листочки?

— Страшно ли им на ветках?

Мама-дерево все лето кормила, поила маленькие листочки. С наступлением осени листочки выросли и стали совсем взрослыми. Когда подул сильный ветер, они покидают дерево.

— Хочется ли им улететь?

— Куда ты, листочек-путешественник, хочешь полететь?

Дети-листочки: я полечу в Африку, там тепло; а я на море....

— Кому страшно и не хочется улетать, так как можно упасть и удариться, сильнее держитесь за дерево, можете всю зиму провисеть на нем. Вы же видели, что зимой некоторые листочки остаются на деревьях.





4

— Как вы думаете, что чувствует дерево, когда от него осенью улетают листочки?

— А весной, когда появляются листочки?

### Рисование

— Окружающий нас мир очень многоцветен и разнообразен по краскам.

— Какие краски вы знаете, назовите?

— Что можно изобразить синей краской? (*Небо, море, цветы...*)

— Красной краской? Желтой? Зеленой?

— А сейчас, ребята, закройте глаза и представьте композицию на тему «Весна пришла». Можете приступать к работе.

В конце занятия (после выполнения работ) следует обсуждение рисунков. Ребята рассказывают, что они изобразили в своих работах. Обсуждение рисунков должно проходить в дружеской, доверительной обстановке, что позволит ребенку чувствовать себя свободно, раскованно.

### Обсуждение рисунков

— Что ты изобразил?

Максим:

— Река течет, солнышко ярко светит, небо голубое, птицы летают, береза стоит, кустики.

Денис:

— Два солнышка ярко светят.

— Почему два?

— Одно с одной стороны, другое — с другой. Дерево стоит, жук сел на землю. Гриб стоит, елочки. Капает весенний дождик.

Марина:

— Небо голубое, береза красивая стоит, река течет, бабочки летают, солнышко ярко светит, елочки вдалеке.

Юра:

— Весеннее солнышко ярко светит. Дерево с елочкой растет. Прилетели птицы и бабочки.

Сережа:

— Тучка высоко в небе, весенний дождик капает, река бежит, дерево стоит с листьями зелеными, солнышко улыбается, прилетели бабочки, жуки, птицы.

Ира:

— Светит солнце, дерево стоит, падают листья.

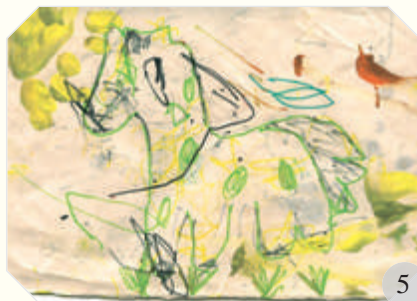
На вопрос: «Почему весной падают листья?» — Ира затруднялась ответить.

Мне бы хотелось обратить внимание именно на эту работу. Из беседы с учителем, с одноклассниками выяснилось, что у Иры проблемы с учебой. Занятие проводилось 7 апреля, а днем раньше Ира получила по трем предметам двойки. По рисунку можно судить о том, как девочка переживает свои неудачи. Листья изображены как слезы. Черный ствол подчеркивает трагичность, драму (см. рис. 4).

### Интерпретация рисунка

Интерпретация велась с помощью психологических рисуночных тестов А.Л. Венгера.

Ветви в разные стороны — поиск самоутверждения.



5

Ветви нарисованы одной линией — бегство от неприятностей реальности.

Зачернение — напряжение, тревожность.

Ствол зачернен — внутренняя тревога, подозрительность.

Ствол ограничен снизу — поиск поддержки.



6

Рисуночная терапия выполняет не только диагностическую функцию, но также оказывает психотерапевтический эффект, помогает ребенку справиться со своими психологическими проблемами. Она является проекцией личности ребенка, символическим выражением его отношения к миру. ●

### ЛИТЕРАТУРА

Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.

Капранова С.В. В вашем классе — неблагополучный ребенок // Народное образование, 1998, № 2.

Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. — СПб.: Питер, 2000.

Остер Дж., Гоулд П. Рисунок в психотерапии. Методическое пособие. — М.: Маркетинг, 2004.

Ромицына Е.Е. Здоровье глазами детей: опыт психологического анализа детских рисунков // Вопросы психологии, 2006, № 1.



# ПОДПИСКА-2012

ж у р н а л

## Школьный психолог – Первое сентября

ТАРИФНЫЕ ПЛАНЫ НА ПОДПИСКУ  
1-е полугодие 2012 г.

### Максимальный — от 999 руб.

бумажная версия + CD + доступ к электронной версии на сайте

Подписаться можно на почте по каталогам «Роспечать» (индекс 32898), «Почта России» (индекс 79152) или на сайте [www.1september.ru](http://www.1september.ru)

### Оптимальный — 594 руб.

электронная версия на CD + доступ к электронной версии на сайте

Подписаться можно на почте по каталогам «Роспечать» (индекс 26122), «Почта России» (индекс 12769) или на сайте [www.1september.ru](http://www.1september.ru)

### Экономичный — 200 руб. **АКЦИЯ-2012\***

доступ к электронной версии на сайте

Подписаться по данному тарифному плану можно только на сайте [www.1september.ru](http://www.1september.ru)

### Бесплатный — 0 руб. **ШКОЛА ЦИФРОВОГО ВЕКА\*\***

для педагогических работников образовательных учреждений, участвующих в Общероссийском проекте «Школа цифрового века». Подробности — на [digital.1september.ru](http://digital.1september.ru)



Бумажная версия

CD с электронной версией журнала и дополнительными материалами для практической работы

Доступ к электронной версии журнала на сайте. Дополнительные материалы включены

Именные сертификаты — пользователям электронной версии на сайте [www.1september.ru](http://www.1september.ru)

**ЭКОНОМИЧНЫЙ** тарифный план

**ОПТИМАЛЬНЫЙ** тарифный план

**МАКСИМАЛЬНЫЙ** тарифный план

На сайте [www.1september.ru](http://www.1september.ru) подписку можно оплатить по кредитным картам



\* **АКЦИЯ-2012:** подробности на с. 4 обложки этого номера.

\*\* **ШКОЛА ЦИФРОВОГО ВЕКА:** подробности на с. 22 этого номера.





Общероссийский проект «Школа цифрового века» по комплексному обеспечению образовательных учреждений методической интернет-поддержкой разработан в соответствии с программой модернизации системы общего образования России и направлен на повышение профессионального уровня педагогических работников



## Общероссийский проект **Школа цифрового века**

Интернет-сопровождение проекта – Издательский дом «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

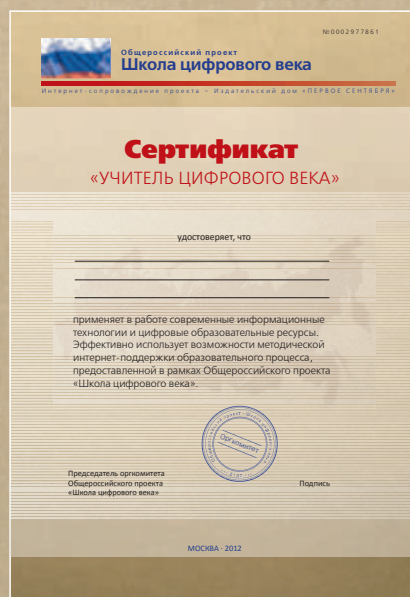
# Прием заявок продолжается!

С 1 января 2012 года каждое образовательное учреждение, участвующее в проекте «Школа цифрового века», получает неограниченный доступ к электронным предметно-методическим журналам Издательского дома «Первое сентября».

## Участвуйте в проекте всей школой!

Свежие номера журнала «ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ» будут приходить в Ваш Личный кабинет на сайте [www.1september.ru](http://www.1september.ru) бесплатно!

## Станьте обладателем сертификата «Учитель цифрового века»!



Для образовательных учреждений, участвующих в проекте «Школа цифрового века» с 1 января по 30 июня 2012 года, оргвзнос – 2 тысячи рублей.

Коды доступа по числу педагогических работников предоставляются бесплатно.

Подробности на сайте  
[digital.1september.ru](http://digital.1september.ru)



»» Яна ГАЛЕТА

**Модель  
выпускника** 24

Надежда СЕМЕНОВА

**С разрешения  
Песочной Феи** 29

Наталья ДРОБЫШ

**Как я стала  
волшебницей** 32

Вера ДАВИДОВИЧ

**Позиция  
партнера  
и формирование  
ее в совместной  
деятельности** 36







# Модель выпускника

## Предпосылки формирования универсальных учебных действий в ДОУ

**Яна ГАЛЕТА**

педагог-психолог,  
МОУ ДПОС «Ресурсный центр»,  
г. Тольятти, Самарская область

**Цель:** подготовка специалистов к деятельности, связанной с модернизацией системы образования, — выработка необходимых стратегий и решений на начальном этапе формирования универсальных учебных действий (далее УУД) в дошкольном образовательном учреждении (далее ДОУ);

**Задачи:**

- знакомство участников с моделью выпускника ДОУ (по ФГТ);
- информирование о понятиях и видах УУД;
- определение проблемного поля в деятельности педагогов-психологов ДОУ;
- освоение на практике стратегий, помогающих определять, на формирование каких УУД направлена деятельность педагога и воспитанника;
- выстраивание приоритетов работы с педагогами ДОУ.

**Формы работы:** проектно-аналитическая деятельность в группах, мини-лекции, методы развития критического мышления.

**Категория участников:** педагоги-психологи МДОУ города.

### 1-Й ЭТАП. ВВЕДЕНИЕ

На экране демонстрируется фоновый слайд 1 — обозначение темы мероприятия (все слайды см. на диске, приложенном к номеру. — Ред.). Звучит музыка.

Ведущий говорит вступительное слово.

**Проектно-аналитическая сессия** — это групповая форма взаимодействия, в результате которой происходит выработка необходимых стратегий и решений.

На экране демонстрируется информационный слайд 2 (состав участников сессии).

**Кто принимает участие в сессии**

- Руководитель проектной сессии.

Обеспечивает организационное, техническое, информационное сопровождение участников.

- Модераторы сессии — по одному на каждую подгруппу.

Контролируют работу группы, защищают проект.

- Все, кто изъявил желание участвовать.

Выполняют инструкции, следуя указаниям ведущего и модератора с последующим обсуждением результатов совместной работы.

(См. приложение 1. Все приложения см. на диске.)

### 2-Й ЭТАП. ПОДГОТОВКА

На этом этапе участники проектной сессии разбиваются на 5 подгрупп (можно это сделать по цветовому выбору — каждый выбирает себе карточку понравившегося цвета, которая соответствует определенной группе).

На экране демонстрируется информационный слайд 3 (Модель выпускника). Звучит музыка.

**Упражнение «Модель выпускника»**

Каждой группе раздаются листы А3 с изображением человечка (см. приложение 2), фломастеры и карандаши. Задача: всем вместе нарисовать, каким им представляется выпускник ДОУ, и прописать требования к выпускнику.

Обсуждение.

На экране демонстрируется информационный слайд 4 (Требования к выпускнику ДОУ по ФГТ).

### Требования к выпускнику ДОУ по ФГТ:

- Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками;
- любознательный, активный, эмоционально отзывчивый;
- овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных

ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения;

- способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту;
- овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности — умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции;
- овладевший необходимыми умениями и навыками, для осуществления различных видов детской деятельности.

На экране демонстрируется информационный слайд 5 (Портрет выпускника).

### Портрет выпускника (по Аржакаевой Т.А.)

Дошкольник	Первоклассник
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ деятельный и активный</li> <li>▪ креативный</li> <li>▪ любознательный</li> <li>▪ инициативный</li> <li>▪ открытый внешнему миру, доброжелательный, отзывчивый</li> <li>▪ положительно относится к себе</li> <li>▪ уверенный в своих силах</li> <li>▪ с чувством собственного достоинства</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ответственный</li> <li>▪ способный к саморегуляции</li> <li>▪ коммуникативный</li> <li>▪ проявляющий исследовательский интерес</li> <li>▪ уважающий окружающих и иную точку зрения</li> <li>▪ имеющий навыки самоорганизации и здорового образа жизни</li> </ul>

### 3-Й ЭТАП. СОГЛАСОВАНИЕ

В процессе работы участники проектной сессии изучают теоретические основы по необходимой тематике.

На экране демонстрируются информационные слайды 6–21 (Универсальные учебные действия (понятие, виды)).

#### Универсальные учебные действия (понятие, виды)

- В широком значении УУД — это умение учиться, то есть способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта.
- В более узком (собственно психологическом) значении УУД — это совокупность способов действия учащегося, а также связанных с ними навыков учебной работы, обеспечивающих самостоятельное усвоение новых знаний, формирование умений, включая организацию этого процесса.

#### Виды универсальных учебных действий

##### Личностные УУД

- Личностное, профессиональное, жизненное **самоопределение**.

- Действие **смыслообразования**, то есть установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.

Ученик должен задаваться вопросом о том, «какое значение, смысл имеет для меня учение», и уметь находить ответ на него.

- Действие нравственно-этического **оценивания** усваиваемого содержания исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор.

##### Регулятивные УУД

- **Целеполагание** как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно.

- **Планирование** — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий.

- **Прогнозирование** — предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик.

- **Контроль** в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.

- **Коррекция** — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта.

- **Оценка** — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.

- Волевая **саморегуляция** как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию — к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

##### Коммуникативные УУД

- Планирование учебного **сотрудничества** с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.

- **Постановка вопросов** — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.

- **Разрешение конфликтов** — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация.

- **Управление поведением партнера** — контроль, коррекция, оценка действий партнера.

- **Умение** с достаточной полнотой и точностью **выражать свои мысли** в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

**Познавательные УУД****• Общеучебные:**

— самостоятельное выделение и формулирование познавательной **цели**;

— **поиск и выделение необходимой информации**; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;

— **структурирование знаний**;

— осознанное и произвольное **построение речевого высказывания** в устной и письменной форме;

— **выбор** наиболее эффективных **способов решения** задач в зависимости от конкретных условий;

— **рефлексия** способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

— **смысловое чтение** как осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров; определение основной и второстепенной информации; свободная ориентация и восприятие текстов художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей; понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации;

— **знаково-символическое моделирование** — преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая) и преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

**• Логические:**

— **анализ** объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);

— **синтез** — составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов;

— выбор оснований и критериев для **сравнения, сериации, классификации объектов**;

— подведение под понятие, выведение следствий;

— установление **причинно-следственных связей**;

— построение логической цепи рассуждений;

— **доказательство**;

— выдвижение **гипотез** и их обоснование.

**• Постановка и решение проблем:**

— формулирование проблемы;

— самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Раздаются таблицы с вышеизложенной информацией по УУД (см. приложение 3), участники изучают полученную информацию в тех же подгруппах, что и в начале мероприятия, задают уточняющие вопросы ведущему. Обсуждение.

**4-Й ЭТАП. АНАЛИЗ И ПОДГОТОВКА ИНФОРМАЦИИ**

На этом этапе участники проектной сессии учатся анализировать и формулировать проблему.

*На экране демонстрируются информационные слайды 22–23 (Проблемный анализ).*

Раздаются таблицы для проблемного анализа (см. приложение 4), и участники разбирают вопросы:

- Какие существуют проблемы по формированию УУД: внешние и внутренние.

- Возможные причины проблемных зон.

- Задачи для педагога-психолога.

Обсуждение.

*На экране демонстрируются информационные слайды 24–28 (Новые задачи профессиональной деятельности педагога-психолога).*

В Приказе Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», в разделе «Квалификационные характеристики должностей работников образования», раскрыто содержание разделов «Должностные обязанности», «Должен знать» и «Требования к квалификации» квалификационных характеристик.

Новые задачи профессиональной деятельности педагога-психолога, имеющие отношение к *владению новыми образовательными технологиями, коммуникативными умениями и правовыми знаниями*, практически идентичны тем новым требованиям к профессиональным знаниям, что определены в квалификационных характеристиках должности «педагог-психолог».

**Первая группа — психологическое обеспечение:**

- владение методами и приемами работы с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья;

- участие в обеспечении уровня подготовки обучающихся, воспитанников, соответствующего ФГТ и ФГОС;

- обеспечение достижения и подтверждения обучающимися уровней образования;

- анализ достижения и подтверждения обучающимися, воспитанниками уровней развития и образования;

- оценка эффективности образовательной деятельности педагогических работников и педагогического коллектива с учетом развития личности обучающихся, воспитанников;

- участие в работе педагогических, методических советов, других формах методической работы;



- участие в подготовке и проведении родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой;

- участие в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям.

### **Вторая группа — владение новыми технологиями (или технологическая оснащенность):**

- использование современных образовательных технологий, включая информационные, при проведении диагностической, психокоррекционной, реабилитационной, консультативной работы, а также цифровых образовательных ресурсов;

- знание современных педагогических технологий: продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода;

- умение работать с персональным компьютером, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;

- использование компьютерных технологий, в том числе текстовых редакторов и электронных таблиц, при оценке эффективности образовательной деятельности педагогических работников и педагогического коллектива;

- знание методов и способов использования образовательных технологий, в том числе дистанционных.

### **Третья группа — коммуникативные умения:**

- владение методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контактов с обучающимися, воспитанниками разного возраста, их родителями (лицами, их заменяющими), коллегами по работе;

- владение технологиями диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.

### **Четвертая группа — правовые знания:**

- законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность;

- приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации.

Раздаются приложения 5 с вышеизложенной информацией, участники изучают ее в тех же подгруппах, что и в начале мероприятия, задают уточняющие вопросы ведущему. Обсуждение.

## **5-Й ЭТАП. ПРОЕКТИРОВАНИЕ**

Данный этап посвящен непосредственно проектированию профессиональной деятельности педагога-психолога ДООУ в условиях модернизации системы образования. На этом этапе руководитель и модераторы проектной сессии обеспечивают методологи-

ческую и информационную поддержку участников. Подгруппы занимаются проектированием в присутствии модератора, получая консультации по мере необходимости и согласуя с модератором окончательную версию.

*На экране демонстрируются информационные слайды 29–30 (Проектирование).*

*Звучит музыка.*

**I.** Участникам раздаются выдержки из программы «Успех» (см. Приложение б) с содержанием психолого-педагогической работы по организации деятельности взрослых и детей в освоении образовательных областей (ведущим сознательно выбрана «нейтральная» программа «Успех», так как МДОУ города не работают в рамках этой программы, а также потому, что она уже изложена в соответствии с ФГТ).

- Здоровье
- Физическая культура
- Безопасность
- Социализация
- Труд
- Познание
- Коммуникация
- Чтение художественной литературы
- Художественное творчество
- Музыка

Подгруппа выбирает образовательные области таким образом: один представитель из группы выбирает карточку, на которой заранее напечатаны две образовательные области (желательно, чтобы области были взаимосвязаны, например физическая культура и здоровье).

**II.** Педагоги-психологи должны определить, на развитие каких УУД направлена та или иная деятельность педагога и воспитанника:

- непосредственно образовательная деятельность;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов;
- самостоятельная деятельность детей.

**III.** После того как определены УУД, участникам предлагается придумать план-проект работы с педагогом (чему и как педагог-психолог должен обучить воспитателя).

Примерные направления работы (*ориентир для ведущего*):

- возрастные особенности ребенка;
- особенности использования игр с правилами и сюжетно-ролевых игр;
- другие возможные формы работы с детьми;
- организация праздника;
- система мониторинга и анализа сформированных УУД.

IV. Пункты II и III педагоги-психологи должны представить группе. Требования к предоставлению проекта задаются ведущим и заранее обговариваются с модераторами. Проекты защищаются:

- 1-я группа — в форме внутренней перекрестной дискуссии (листы А4, ручки) по следующей схеме:

- Позиция группы.
- Краткое обоснование позиции.
- Возможные возражения.
- Доказательство правильности позиции.
- Заключение.

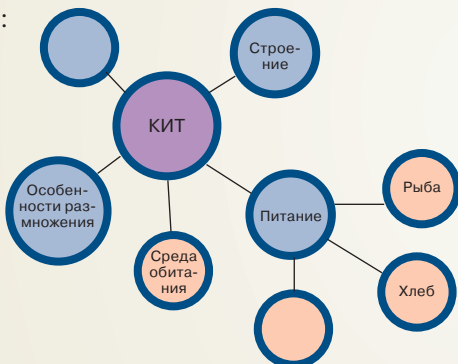
- 2-я группа — для представления проекта необходимо использовать презентацию для изложения своих идей (группе нужен ноутбук, листы А4, ручки).

- 3-я группа — изложить свои идеи в форме коллажа (ватман, клей, ножницы, фломастеры, журналы).

- 4-я группа — в форме кластерного анализа (ватман, фломастеры).

Информация, которую должны представить педагоги-психологи, систематизируется в виде кластеров (гроздьев винограда). В центре находится ключевая идея. Последующие ассоциации участники логически связывают с ключевой идеей. Прием «Кластер» позволяет не только выделить значимые для идеи направления, но и увидеть различные структуры.

Пример:



- 5-я группа — защита проходит с помощью стендового доклада (листы А4, ручки, фломастеры).

#### 6-Й ЭТАП. РЕГЛАМЕНТАЦИЯ

Этот этап посвящен презентации проектов всех подгрупп и выработке согласованности разработанных проектов. После того как все модераторы защитят проекты, ведущему необходимо предложить рекомендации, выработанные группой ученых, работающих над ФГТ.

На экране демонстрируются информационный слайд 31 (Рекомендации).

#### Рекомендации для педагогов ДОУ по формированию предпосылок учебной деятельности

- **Использование игр с правилами и сюжетно-ролевых игр** для пропедевтики произвольности; игра «в школу»;

- **доброжелательное и уважительное отношение** педагога к воспитанникам;

- **поощрение детей** за активность, познавательную инициативу, любые усилия, направленные на решение задачи, любой ответ, даже неверный;

- **использование игровой формы занятий**, загадок, предложения что-то придумать, предложить самим;

- **адекватная оценка** — развернутое описание того, что сумел сделать ученик, чему он научился, какие есть трудности и ошибки, конкретные указания, как можно улучшить результаты, что для этого необходимо сделать, запрет на прямые оценки личности ученика (ленивый, безответственный, глупый, неаккуратный и пр.).

#### 7-Й ЭТАП. ЗАВЕРШЕНИЕ

На экране демонстрируется фоновый слайд 32 (Времена года). Звучит музыка.

#### Упражнение «Растущие цели»

Педагогам-психологам предлагается подумать о том, что мы самостоятельно можем сделать на начальном этапе формирования УУД.

Далее участникам нужно написать на листочках-стикерах четыре цели, воспользовавшись следующим ассоциативным рядом:

1. **Зимняя цель** — никому не видна и редко осуществляется, поскольку лежит глубоко в земле в виде зернышка. Может вырасти в цель видную и красивую при соответствующем уходе и заботе.
2. **Весенняя цель** — при данных условиях уже проросла, но росток нежный и беззащитный, может быть легко затоптан.
3. **Летняя цель** — созрела и цветет, цветы всем видны и очевидны, могут быть и плоды.
4. **Осенняя цель** — зрелая и плодоносящая, требует лишь постоянного полива, при должном уходе цвести и плодоносить будет долго.

Листочки-стикеры с написанными целями наклеиваются на соответствующие репродукции с временами года (лето, осень, зима, весна), развешанные на стенах аудитории. Затем тренер зачитывает цели участников.

Обсуждение.

На экране демонстрируется фоновый слайд 33 (Спасибо за участие!).

В заключительной части мероприятия участники делятся своими впечатлениями от проделанной работы. Можно предложить им ответить на ряд вопросов: «Что дало мне это мероприятие? С чем я ухожу? Что беру с собой?» ●

Доп. материал см. на диске

# С разрешения Песочной Феи

## Опыт использования игр с песком

**Надежда СЕМЕНОВА**

*педагог-психолог,*

*МОУ ДОД*

*«Детско-юношеский центр»,*

*г. Глазов, Республика Удмуртия*

*Фото предоставлены автором*

**П**ервые контакты детей между собой происходят, как правило, в песочнице. Игры с песком — это проявление естественной детской активности, это вид деятельности, который дарит детям радость. Именно поэтому песок служит прекрасным способом обучения и развития ребенка в неформальной обстановке.

Кроме того, он является замечательным психопрофилактическим и коррекционным средством, так как способен стабилизировать эмоциональное состояние, снять напряжение и тревогу. В процессе песочной игры ребенок имеет возможность выразить свои самые глубокие переживания и освободиться от страхов.

**Игры с песком можно условно разделить на три направления:**

- *обучающее* (отпечатки ладоней, пальчиков, лепка букв и цифр и др.);
- *познавательное* (создание подводного, космического миров, воссоздание исторической эпохи, карты города и др.);
- *проективное* (индивидуальные игры, обеспечивающие диагностику, коррекцию и развитие ребенка).

В Детско-юношеском центре в семейном клубе «Егоза» были реализованы проективные, или индивидуальные, игры с детьми дошкольного возраста. Их основные задачи:

- диагностика внутреннего состояния ребенка;
- развитие воображения и мышления;
- развитие мелкой моторики и тактильно-кинестетической чувствительности;
- снятие напряжения и усталости.

Для этого были подготовлены материалы и специальное оборудование:

**1.** Ящик с песком прямоугольной формы размером 40х53х14 см (в практике используют и другие пропорции, например 50 х 70 х 8 см). Эти размеры очень важны, так как позволяют ребенку удерживать в поле зрения всю композицию, а не отдельные фрагменты. Дно и внутренняя часть должны быть выкрашены в голубой цвет, символизирующий небо и воду.

**2.** Песок должен быть чистым, просеянным, некрупным, но и не слишком мелким и, желательнее, достаточно светлым; он должен

занимать примерно одну треть объема ящика.

**3.** Коллекция миниатюрных фигурок и предметов:

- фигурки людей разного возраста и пола, представителей разных профессий и разных исторических эпох, персонажей сказок и др.;
  - фигурки животных домашних, диких, летающих, водных, фантастических и др.;
  - дома, замки, другие здания, мебель, заборы и др.;
  - деревья, кусты, другие растения;
  - транспортные средства: наземные, воздушные, водные;
  - природные материалы: камешки, ракушки, палочки, мох, кусочки коры и др.
  - формочки для «куличиков», совочек, лейка и многое другое.
- 4.** Фотоаппарат для запечатления законченной песочной картины.

Прежде чем начать работу, надо познакомиться с Песочной Феей — хозяйкой песка, которая может разрешить поиграть с песком только при условии соблюдения следующих правил:

— играть только в песочнице, не раскидывая песок за ее пределы;



— после работы обязательно вымыть руки.

Далее следует «сказочная» инструкция:

Представь себе, что ты волшебник/волшебница. Ты долго путешествовал по разным городам и странам, и у тебя появилось желание создать собственный волшебный город, необычный и непохожий на другие. Наконец ты находишь эту пустыню, где можешь построить свой волшебный город и населить его разными существами.

Обращаем внимание ребенка на контейнеры с коллекцией фигурок, которые он может использовать в работе.

Последовательность появления и местоположение фигурок на песке может дать много интересной и

важной информации. Например, игрушка, поставленная в центр листа, часто символизирует «Я» ребенка, кем он себя ощущает. Фигурка, которая появляется первой, — символ чего-то очень важного для ребенка на данный момент.

Иногда фигурки закапывают или прячут в пещеры. Они отражают беспокойство, проблемы, тревоги, раскрывать которые ребенок в данный момент не готов. Тем не менее необходимо спросить, что это такое, почему закопано и пр.

Во время работы ребенка над песочной страной психолог должен занять положение внимательного зрителя. Позиция психолога — это «активное присутствие», а не руководство процессом.

Когда ребенок заканчивает создание волшебного города и говорит «Все!» — мы просим его рассказать:

- Что это за город? Как он называется?

- Кто в нем живет? Что они делают? Откуда пришли в город?

- Есть ли в твоей стране плохие, злые жители? Почему они злые? Что можно сделать, чтобы они стали добрыми?

- Дружно ли живут жители твоего городе? Всем ли хорошо? (Если кому-то плохо, то спрашиваем, что можно сделать, чтобы было хорошо, не забывая, что это волшебный город и ничего невозможного здесь нет. Именно в этот момент ребенок проживает травмирующую ситуацию, учится преодолевать ее, находить выход, тем самым стабилизируя собственное состояние.)

- Хочешь ли ты что-то изменить в своем городе? (В этот момент ребенок может убрать часть игрушек или добавить новые.)

- Хотел бы ты жить в этом городе? Кем бы ты был? Какой это герой? Что он любит? С кем дружит? Есть ли у него мама и папа?

Некоторые дети ничего не желают менять в своей картине, все жители у него живут дружно и всем им хорошо. Это отражает состояние внутренней стабильности и комфорта. В случае, когда ребенок изменяет картину, находит злых жителей и тех, кому плохо, он переживает внутренний конфликт, вызывающий тревогу, напряжение. В такой ситуации необходимо изменять картину до тех пор, пока травмирующая ситуация не исчерпает себя, то есть всем жителям будет хорошо, они станут дружными, а все злые герои превратятся в добрых.

По окончании игры желательно, чтобы ребенок сам разбирал песочную картину. Таким образом закрепляется приобретенный на символически-бессознательном уровне опыт.

Игра на песке особенно плодотворна в работе с детьми дошкольного возраста, так как они часто затрудняются в выражении



Строим домики для жителей страны. Егор, 4,5 года

своих переживаний. Застенчивые дети с заниженной самооценкой, повышенной тревожностью с удовольствием переключают свое внимание на фигурки. Детям с неустойчивым вниманием песок дает богатые кинестетические ощущения. Агрессивные дети часто выбирают персонажей, символизирующих «агрессора» и его «жертву».

Во всех этих случаях ребенок чувствует себя хозяином своего маленького мира и является режиссером драмы, разыгрывающейся на песке. То, что прежде таилось в глубине детской души, выходит на свет; персонажи игры приходят в движение, выражая наиболее актуальные для ребенка чувства и мысли.

Систематическое использование элементов песочной терапии с одним из воспитанников позволило выявить положительную динамику в развитии личности ребенка. Для него были характерны импульсивность, повышенная двигательная активность, недостаточная скоординированность движений. С каждым занятием игры мальчика становились сюжетнее, состояние — менее напряженным, движения — более скоординированными.

Применение песочницы особенно хорошо подходит для работы с детьми дошкольного возраста, но она также может быть использована и с детьми младшего школьного возраста, подростками и взрослыми людьми.

«Круто играть у вас в песке», — сказал один из воспитанников клуба «Егоза». Для меня, как психолога, это ли не наивысший комплимент? ●



Страна «Путешествие». Юля, 6 лет



Страна «Пустыня». Никита, 6 лет

## ЛИТЕРАТУРА

Беляева И.В. Использование информационных стендов для родителей // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. — 2010. — № 12 — С. 55–56.

Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. — СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998. — 50 с.

Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб.: Речь, 2008. — 160 с., ил.

Мойсеюк С.Ф. Использование песочной психотерапии в детском саду. [www.psy-files.ru](http://www.psy-files.ru)



# Как я стала волшебницей

## Опыт создания и использования тканевых игровых развивающих пособий

**Наталья ДРОБЫШ**

педагог-психолог, ГУО «Ясли-сад № 172»,

г. Минск, Республика Беларусь

Фото предоставлены автором



Знаете ли вы, кто живет в пушистом яблоке, откуда появляются игрушки на елке и почему самолет поселился в варежке? Я тоже не догадывалась до тех пор, пока не стала работать педагогом-психологом в детском саду.

Оказалось, что надо искать ответы на множество вопросов, проявлять чудеса фантазии и сообразительности, потому что я попала в необычный мир — мир детей, мир сказки, мир творчества. И мне пришлось немало потрудиться, чтобы стать чуть-чуть волшебницей, сказочницей и... мастером по изготовлению тканевых игрушек. Почему тканевых? Потому что только ткань имеет огромное количество разнообразных расцветок и необычных фактур.

Дети в саду чаще всего играют с деревянными, пластмассовыми и резиновыми игрушками и получают при этом весьма ограниченный спектр тактильных ощущений. Исправить эту несправедливость я решила, самостоятельно изготавливая необычные развивающие игрушки из ткани. Сегодня в моей методической копилке более шестидесяти таких игровых пособий, которые активно используются в коррекционно-развивающей работе, в работе детско-родительских групп, на индивидуальных занятиях.

Неизменный интерес вызывают такие игрушки у малышей, которые приходят в детский сад впервые, проходят адаптацию и нуждаются в повышенном внимании со стороны всех участников педагогиче-



ского процесса, и особенно педагога-психолога. Я предлагаю вам совершить небольшую экскурсию в мир тканевых развивающих игровых пособий. Может быть, вы тоже захотите стать немного волшебницей. Ну что же, тогда присоединяйтесь.

Начнем мы с елки, и не важно, что она новогодняя, мы ведь с вами волшебники. Секрет ее изготовления прост. Вам нужно выкроить и обработать оверлоком два треугольника высотой 20–25 см, один из которых будет зеленого цвета. На зеленом тре-



угольнике нужно пробить 4–6 петель. На втором треугольнике пришейте разнообразные пуговицы (мячики, ягодки, обезьянки и прочие) таким образом, чтобы при складывании двух треугольников пуговка точно попадала в петельку.

Секрет успеха в том, чтобы нижняя елочка была чуть меньше верхней зеленой и не была видна ребенку.

Какой восторг, восхищение и изумление вы увидите на лицах детей, когда превратите обычный зеленый треугольник в новогоднюю красавицу. Затем предложите им самим стать волшебниками: спрятать и достать игрушки на елке. Можно, конечно же, просто предложить детям учиться застегивать и расстегивать пуговицы, а можно создать целую школу волшебников.

Вместе с чудесными свойствами игровое пособие имеет развивающее значение. Можно предложить ребенку выполнить несложные задания:

- сосчитаем все игрушки, назовем их, определим цвет;
- спрячем все игрушки и вспомним, сколько их было, какие, какого цвета, их расположение на елке; акцентируем при этом внимание ребенка на понятиях «сверху, снизу, справа, слева»;

- достанем пуговицы из-под ткани с закрытыми глазами, при этом угадываем, какую игрушку достаем, и вспоминаем, какого она цвета.

Еще один объект нашего внимания — яблоко. Конечно, это необычное яблоко, оно сделано из красного меха и пришито к основе в виде кармана. Но ребенок об этом не догадывается и потому не может скрыть удивления, когда из яблока появляется червячок с вышитыми глазками и ротиком. В середине белого шнура находится проволочка, благодаря чему червячок может изгибаться так, как этого захочет ребенок. На веточке у нас еще есть листья разного размера, сделанные из атласной ленты и пришитые за один край. Листики можно пересчитывать и просто перебирать ручками, если вшить в них шуршащий целлофановый пакет. Червячок наглухо пришит к основе таким образом, чтобы дети не смогли его оторвать.

Не меньшей популярностью у детей пользуется тканевый лабиринт. Мои коллеги, да и сами родители, хорошо знают, что дети очень любят проходить лабиринты на бумаге, жаль только, что чаще всего предлагают их детям в старшем дошкольном возрасте. А все потому, что детский пальчик или







карандашиком так и норовит «перепрыгнуть» через перегородку и очутиться на соседней дорожке. При этом в большинстве случаев ребенок не замечает, что верную дорожку он уже потерял.

Над решением этой проблемы мне пришлось поломать голову, но оно было найдено благодаря... бельевому шнуру. Почему был выбран такой необычный путь? Все дело в тактильных ощущениях. Бумага ровная и гладкая, а ткань с нашитым шнуром — рельефная. Идеально гладкий, чуть прохладный атлас так и манит провести по нему пальчиком, и ребенок получает весьма приятные ощущения до тех пор, пока не наталкивается на перегородку, которая выступает над уровнем ткани на несколько миллиметров и мешает прохождению дальнейшего пути.

Практика показала, что усиливает этот эффект шов с достаточно широким шагом, который придает дополнительную шероховатость перегородкам. В большинстве случаев мне даже не приходится останавливать ребенка, так как он сам понимает, а точнее сказать — ощущает, что сошел с верного пути.

Необходимо заметить, что лабиринт хранит в себе несколько секретов (а как же без них!). Если вы глазами уже проследили путь к каждому из персонажей, то заметили, что дорога к бабочке явно проще, чем дорога к ракушке. Сделано это с коварным умыслом. Во-первых, сначала я предлагаю найти упрощенную дорогу, и если ребенок справляется с этим заданием, то может переходить на следующий уровень сложности. Когда же дети играют в паре, сложное задание я предлагаю тому ребенку, у которого пространственное мышление развито лучше. А тот, кто справляется с подобного рода заданиями не так быстро, имеет шанс повысить самооценку, убедившись, что и он тоже может побеждать. Во-вторых, имея под рукой швейную машинку и остатки шнура, я в любой момент могу установить новую преграду и тем самым сильно удивить ребенка, который уверен в том, что хорошо знает дорогу. При желании по лабиринту

можно путешествовать на маленьком автомобиле или другом подходящем по размеру транспортном средстве.

Стоит ли тратить драгоценное время на то, что можно купить в любом магазине за небольшие деньги? Стоит ли изобретать велосипед, если он уже давно придуман? Для чего нужно делать лото, если их и так много и они такие разные?

Стоит и нужно, если это лото тканевое! Казалось бы, нет ничего проще, чем разложить разноцветные квадратики ткани на игровое поле, на котором нашиты лоскутки соответствующих цветов и фактур. Практикующий психолог наверняка при этом вспомнит о матрицах Равена. Но, в отличие от классического варианта матриц, где для «коврика» нужно подобрать «заплатку», я использовала вариант тканевого лото, когда одинаковые по цвету и фактуре кусочки ткани накладываются один на







другой и таким образом создают единый коврик, похожий на лоскутное одеяло.

Такие коврики имеют несколько уровней сложности. *Начальный*, для малышей, с небольшим количеством деталей (10–15) и достаточно очевидным различием в цветах. *Средний уровень*, с подборкой разных оттенков одного цвета. Ведь красный, как, впрочем, и другие цвета, может иметь великое множество оттенков. Одним из вариантов среднего уровня является такая подборка цветов, при которой ребенок различает не оттенки одного цвета, а разные фактуры тканей одного цвета. В этом случае можно играть и с закрытыми глазами. *Сложный уровень*, при изготовлении которого было использовано 40 лоскутков, особенно любим мамами и папами, а играют с ним на скорость и в командах.

И наконец, варежка, в которой живет самолет. Вы спросите, почему самолет? Просто это очень необычно и сказочно, нам ведь интересно читать про Алису в Стране чудес и Нильса, который летал с дикими гусями.

На ткань-основу пришиваем мягкую ткань в форме варежки, предварительно в верхней части варежки наглухо закрепляем резинку с разъемным креплением. На резинку я «посадила» самолет, вы же можете закрепить небольшую пуговку в виде

собачки или другого животного, и тогда в вашей варежке будет жить щенок — может, он захочет от кого-то спрятаться или отдохнуть после дальней дороги.

Секрет игрушки прост: в обычном состоянии резинка с персонажем прячется в варежке, а когда нам это нужно, ребенок достает из варежки игрушку с резинкой. До тех пор, пока он удерживает самолет, мы можем его видеть, а когда отпускает игрушку, самолет буквально улетает в варежку. И еще одна маленькая хитрость: специальное крепление необходимо мне для того, чтобы можно было быстро и просто заменить самолет на другую пуговку, ведь мы хотим развивать у детей произвольную память.

Ну что ж, моей истории конец. То есть конец этой истории. А есть и другие: про развивающие календари и вышитые буквы, математические планшеты и игры-ходилки и про многое другое. Творите, дерзайте, пробуйте! Помните о том, что в этих играх должно быть то, чего не купишь в магазине или на рынке, должно быть нечто необычное, вызывающее восторг и восхищение, удивление и недоумение. Создавайте свои игровые пособия, привлекайте к этому равнодушных родителей, ведь только вместе мы сможем подарить нашим детям маленький кусочек сказки! ●



# Позиция партнера

## и формирование ее в совместной деятельности



**Вера ДАВИДОВИЧ**

*кандидат педагогических наук,  
Москва*

### УМЕСТНЫЕ СОВЕТЫ

Сюжетно-ролевая игра дошкольников имеет всегда коллективный характер. Ее устойчивость, развитие сюжета во многом зависят не только от наличия у детей навыков сюжетосложения, творческих способностей, но и от умения участников игры приходиться к общему согласию при обсуждении разных предложений, мнений. И игровое сообщество нередко распадается не потому, что у детей не хватает творческого воображения для развития сюжета, а потому, что у них оказываются несформированными способы сотрудничества, тактичного воздействия на партнеров. Неумение прийти к общему согласию и приводит к распаду играющей группы.

Вступление педагога в общение с детьми непосредственно в ходе игровой деятельности в связи с рассогласованием в замыслах участников очень часто нарушает ход игры, так как советы взрослого, сопровождаемые разъяснениями и правилами, направленными на регуляцию взаимоотношений, отвлекают детей от действий по сюжету, приходят в противоречие с интересами кого-либо из участников, снижают их самостоятельность. Интерес к продолжению совместной деятельности падает.

Итак, успешному протеканию сюжетно-ролевой игры способствует наличие у детей способов согласования действий и интересов с партнерами. Такие способы успешно формируются в совместной продуктивной деятельности, организуя которую педагог имеет возможность передавать детям правила и средства налаживания взаимоотношений с учетом возможных ситуаций рассогласования мнений участников как при распределении заданий, так и в процессе их выполнения.

Следует подчеркнуть, что использование дошкольниками передаваемых педагогом правил и норм

регуляции взаимоотношений непосредственно во время продуктивной деятельности приводит не к распаду детских объединений, как в игре, а к более качественному выполнению задания и в то же время формирует опыт доброжелательных взаимоотношений, который затем переносится дошкольниками в самостоятельную деятельность.

Проблеме формирования взаимоотношений детей в совместной деятельности посвящено немало педагогических и психологических работ. В исследованиях показано, что совместная продуктивная деятельность, направленная на достижение общей цели, делает необходимым вступление участников в контакт друг с другом по разным поводам, а руководство педагога позволяет придать общению доброжелательный характер.

В то же время анализ литературы показывает, что недостаточно обсуждается вопрос о том, как дети поступают в ответ на воздействие «инициаторов», то есть активных дошкольников. Не бывает ли так, что последние оказываются своего рода «диктаторами» и не учитывают ни желаний, ни интересов сверстников? И всегда ли ситуации взаимодействия решаются справедливо со стороны всех партнеров? Использование каких методических приемов способствует развитию у детей навыков положительного взаимовлияния, партнерских взаимоотношений, которые затем будут переноситься в игру?

### ИНИЦИАТОР И ПОСЛУШНОЕ БОЛЬШИНСТВО

Центральной задачей, которая должна решаться при организации совместной продуктивной деятельности детей, на наш взгляд, является формирование у них позиции партнера. Это выражается, во-первых, в осознании ребенком своей причастности к выполнению общего задания, что и побуждает его к активному участию в обсуждении всех вопросов, связанных с качественным выполнением общего задания. Во-вторых, в наличии у него представлений о сверстниках как равноправных партнерах, имеющих свои замыслы и интересы, которые также надо учитывать при выборе наиболее удачного решения вопросов, сопоставлять их со своими предложениями.

Наблюдения показали, что дети в условиях совместной продуктивной деятельности ведут себя различно. Можно условно выделить группу «инициаторов», которые проявляют высокую активность в воздействии на партнеров при распределении работы, выборе темы, при обнаружении недостатков в качестве деятельности и пр. Но эта активность различна. Так, часть детей обосновывают свои предложения, убеждают участников в их справедливости, целесообразности и в то же время прислушиваются к мнению партнеров, могут уступить, учитывая их интересы, поддержать кого-либо из них, оставаясь доброжелательными, корректными.

Такое поведение мы расцениваем, как свидетельство сформированности позиции партнера.

Другая часть активных детей крайне негативно относятся к партнерам, не уступая ни в чем, не считаясь с их просьбами или предложениями. Этим детям свойственен авторитарный стиль общения со сверстниками, неумение поступиться своими интересами в пользу других.

Немало в группе детей, которым свойственно молчаливое согласие с мнением «инициаторов». Они послушно следуют их предложениям, даже не пытаясь заявить о своем желании. По отношению к таким детям выдвигается задача формирования активности в условиях совместной деятельности.

Отдельные дети не обращают внимания ни на действия, ни на предложения партнеров, оставаясь в стороне от общей деятельности, не проявляя никакого интереса к будущему результату. У этих детей необходимо формировать осознание своей позиции участника общего дела.

### ПРИНЦИПЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ

Для решения поставленных задач были использованы лепка, рисование, аппликация, так как процесс изготовления изделий или деталей позволяет детям, прислушиваясь к советам партнеров, легко







исправить ошибку, дополнить свое творение, добиваясь большего соответствия общему замыслу и пр.

Детям предлагались задания, которые, с одной стороны, вызывали интерес, а результаты имели значимость для группы, а с другой — обосновывали необходимость и целесообразность совместного выполнения. Например, лепка ряда последовательных эпизодов к какой-либо сказке (каждый фрагмент сказки лепила или рисовала группа детей из трех участников — триада), с тем чтобы показать ее малышам; подготовить выставки «Дары осени» или «Чему мы научились» и др.

Дети объединялись в триады (по накоплению опыта число участников увеличивалось до пяти). Сочетались дети в триады с учетом как их личных симпатий, так и особенностей в проявлении активности.

Если в триаду объединялись два ребенка со слабыми навыками, не проявляющие активности, и положительно ориентированный инициатор, то он побуждал партнеров к обсуждению возникающих вопросов, спрашивал их мнение по поводу своих предложений. Его доброжелательный тон оказывал положительное влияние на сверстников.

Объединение двух положительно ориентированных инициаторов с ребенком, проявляющим «авторитаризм» или не обращающим внимания на работу сверстников, оказывало положительное влияние на последнего, так как дети могли противостоять ему, убеждая в справедливости своих претензий, или поддерживали его, если предложение было интересным.

### СОГЛАСОВАННАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ

Следует подчеркнуть, что первоначальный опыт совместной деятельности накапливался детьми под непосредственным руководством психолога, разъясняющего способы взаимодействия, отражающие положительное отношение к сверстникам. Постепенно, по мере приобретения детьми опыта совместных обсуждений, позиция взрослого менялась — вместо прямого руководства он становился лишь советчиком, равноправным соучастником,

партнером по деятельности, а еще позже детям предоставлялся максимум самостоятельности.

Необходимость в согласовании мнений, желаний возникает уже при выборе темы, распределении между участниками общего задания. Наблюдения показывают, что первый опыт еще не формирует активной позиции у всех партнеров, отдельные активные дети подавляют своей инициативой, не интересуются мнением других. В этих случаях психологу целесообразно обратить внимание детей на такую особенность общей деятельности: в ней всегда заключена необходимость согласования интересов.

Так, на заявление ребенка: «Я буду лепить корзину» — психолог поясняет:

— *Хорошо, что ты выбрал для себя задание, которое тебе кажется интересным и которое ты сможешь хорошо выполнить. Но когда работают вместе, лучше сначала обратиться к ребятам, сказать: «Я хотел бы лепить корзину. А вы что будете лепить?» И послушать, что они скажут. Если кто-то из них не выбрал для себя дело, надо ему помочь, чтобы ваша работа была красивой.*

*Например: «Мы же будем лепить корзину с овощами. Выбирайте, кто какие овощи хочет лепить». И послушать ребят. А вы, ребята, если со-*



*гласны с предложением вашего друга, надо ответить ему. Например, сказать: «Твое предложение интересно. Я согласен». И выбрать для себя задание. А если у кого-то будет другое мнение, высказать его и постараться объяснить, чем ваше предложение интересно: «Давайте лучше слепим вазу с цветами. Овощи очень просто лепить, мы их лепили, когда были маленькими, а цветы можно слепить нарядные, яркие, они украсят нашу выставку».*

Подобное разъяснение может звучать и в общей форме, перед работой детей, когда они еще только



приступают к обсуждению темы будущего задания:

— *Ребята, вам надо договориться, кто что будет лепить. Договориться — это значит сказать то, что хочешь делать сам, и выслушать мнение других. А потом вместе решить, кому что поручить. Если кому-либо из вас не нравится предложение друга, надо вежливо отказаться и объяснить, почему не нравится. Можно высказать свое мнение, но так, чтобы никого не обидеть.*

В таких разъяснениях выступает задача формирования у детей способов взаимовлияния, позиции партнера в качестве равноправного участника общей деятельности.

### СИТУАЦИИ

Следует отметить, что детям очень сложно соотносить предложение «инициатора» со своим мнением или мнением других участников, выразить свое отношение к предложениям, высказать свое согласие или в корректной форме заявить о своем несогласии и объяснить причины его. Поэтому психолог использует возникающие ситуации:

— *Дети, как мы договоримся, к какой сказке будем рисовать иллюстрации?*

**Олеся:**

— *Я хочу «Три медведя».*

— *Олеся, а как надо договариваться с друзьями, чтобы они приняли твоё предложение? (Ребенок не отвечает). Надо предложить самому и выслушать мнение друзей. Спроси, что хотят предложить девочки? (Ребенок затрудняется.) Катя, к какой сказке ты предлагаешь нарисовать иллюстрации?*

**Катя:**

— *«Колобок».*

— *Значит, у нас два предложения. Олеся хочет рисовать по сказке «Три медведя», а Катя — по сказке «Колобок». Какую же сказку мы выберем?*

Так как дети не могут выбрать самостоятельно тему, психолог обращает внимание на те навыки, которые у детей уже сформированы.

— *Как вы считаете, сможем ли мы нарисовать волка, бабушку, лису? По-моему, это очень сложно. Может быть, принять предложение Олеси? Вы недавно учились лепить медведей, и вам будет легче их нарисовать. А когда выучимся рисовать дедушку и бабушку, тогда примем предложение Кати. Катя, ты согласна? А ты, Наташа?*

Дети приходят к общему согласию.

Следует отметить еще одну очень важную особенность обращений психолога. Приведенные примеры говорят как будто только о направленности на получение качественного результата. Однако, и это особенно подчеркивал А.В. Запорожец, дети могут знать правила, но не поступать в соответствии с ними, так как у них оказывается несформированным ориентир на сверстника. Поэтому

психолог и прибегает к обсуждению предложений участников.

Кроме того, педагог в общении с детьми передает свое отношение к каждому из них, демонстрирует внимание к ним, обеспокоенность предстоящими затруднениями, побуждая и детей к подобному поведению.



Такое отношение может передаваться в проявлении ребенком внимания к сверстникам, поддержке предложения партнера. Но, кроме того, это отношение передается в невербальном общении: улыбке, жесте, позе взрослого, работающего с детьми, что легко замечают дошкольники и начинают подражать таким формам выражения доброжелательного отношения к сверстникам.

С накоплением опыта совместных решений дети становятся более активными, обращаются к сверстникам, не принимающим участия в обсуждении, затрудняющимся в выборе темы или своего задания. Например, Инна обращается к Леночке:

— *Лена, ты все молчишь и молчишь. Мы должны все вместе решить, чтобы никому не было обидно. Что ты хочешь предложить?*

Лена молчит.

**Оля:**

— *Лена сейчас подумает... Ну, подумала!* (Улыбается.)

**Инна:**

— *Лена, что бы ты хотела лепить? Ведь мы будем лепить сказку «Гуси-лебеди». Что тебе легче слепить?*

— *Вы лепите гусей-лебедей, а я буду лес лепить.*

Дети поддерживают предложение Оли.

Высказывания детей обогащаются такими словами, как «Ты меня убедил», «Ты прав», «Твое предложение очень интересное», и др.

Интересным приемом передачи детям способов согласования при выборе темы и распределения заданий является предложение психолога рассказать всем детям после выполнения задания, как какая-либо триада пришла к общему решению.

**Пример**

**Максим:**

— Сначала мы спросили, у кого какие предложения. Ира выбрала сказку «Царевна-лягушка», а Катя — город. Я же — планету Земля. Ира сказала, что мое предложение самое интересное, и Катя согласилась. Потом мы стали обсуждать сюжет. Катя сказала, что надо нарисовать ракету, а я — людей в скафандрах. Ира добавила, что если мы нарисуем Землю, то никто из ребят не поймет, что это наша планета. Мы с Катей согласились.

**Ира:**

— А еще я предложила написать слово «Земля». Мы попросили Веру Никифоровну, и она написала.

**ИЗМЕНЕНИЕ ПОЗИЦИИ**

Когда у детей сформируется достаточный опыт обсуждений при выборе темы и распределении работы, психологу целесообразно менять свою позицию (как уже отмечалось выше). Он перестает быть активным участником обсуждения, а начинает задавать вопросы, ориентируясь при этом на то, какие стороны будущей деятельности еще не согласованы. Еще позже психолог может стать в позицию «сомневающегося» взрослого, то есть высказывать



сомнение в успехе, предположение о будущих затруднениях и пр.

Такая позиция побуждает детей обосновывать свои предложения, обращаться к партнерам за поддержкой, вырабатывать общее решение, оставаясь при этом доброжелательными друг к другу, так как мнение каждого становится значимым для «доказательства» взрослому справедливости и правильности их решения. Выработка общего мнения сближает детей.

Девочки составляют аппликацию из ткани по сказке «Царевна-лягушка». Ими обсуждается довольно сложный сюжет: лес, карета в упряжке лошадей, царевна.

**Психолог:**

— Девочки, ваши предложения очень интересны, но я боюсь, что сюжет очень сложен.

Сумеете ли вы всё нарисовать, да еще потом вырезать?

**Катя:**

— Я умею рисовать лошадь в движении. Я сейчас нарисую и обведу на ткань. Вы сами увидите!

Девочки хорошо справились со своей работой, и психолог одобряет ее:

— Ты меня убедила, я рада за тебя!

Еще пример. Дети впятером делают аппликацию из ткани.

**Рамиль:**

— Девочки! Будет очень забавно сделать Бабу-ягу на метле, а в коробке Василису Прекрасную и еще лес, грибы, солнце.

**Психолог:**

— Какой сложный сюжет вы придумали. Сумеете ли?

**Катя:**

— Я сумею нарисовать Царевну. А ты, Рамиль, может, Бабой-ягой займешься? И покажем, что сумеем!

Дети справляются с заданием, и психолог одобряет их работу.

Интерес к деятельности очень способствует проявлению большей активности, желанию совместно выполнять более сложные сюжеты, проявляя доброжелательность к партнерам. Чтобы поддержать такой интерес, было предложение составлять аппликации на ткани.

**ОБ АКТИВНОСТИ  
КАЖДОГО**

Следует еще раз подчеркнуть, что успеху в формировании у детей способов взаимовлияния способствует внимание психолога к развитию у детей осознания своей причастности к общей работе, позиции участника совместной деятельности. Положительный результат может быть достигнут только при условии активного отношения каждого и к качеству выполнения своей части задания, и к качеству деятельности партнера.



Психолог учит детей обращать внимание на затруднения партнеров, особенно тех, которые проявляют нерешительность, робость и не обладают достаточными навыками. Под влиянием его разъяснений наиболее активные дети вскоре начинают проявлять самостоятельность:

— Алена, помоги Олесе. У нее не получается деревце с веточками, а ты умеешь.

Девочка показывает приемы вырезывания, и Олеся достигает результата.

В то же время, обращая внимание на неудачи сверстников, дети могут высказать замечание в некорректной форме, поэтому приходится сразу реагировать на них, чтобы не допустить распада деятельности или обострения во взаимоотношениях детей.

### Пример

**Виталик:**

— Зоя, посмотри, у тебя пенек больше, чем елочка. Так не бывает!

**Психолог:**

— Виталик, хорошо, что ты обратил внимание на работу Зои. Конечно, надо согласовать размеры фигурок. Вот и попробуйте сейчас это сделать, раз не договорились раньше.



А на замечание Зои в адрес Марины: «Это разве цветок? Это клякса какая-то!» — психолог поясняет:

— Зоя, если ты заметила, что Марина неудачно вырезала цветок, ты лучше ей посоветуй, как можно исправить. И скажи так, чтобы подружка не обиделась, помоги ей.

Такое внушение изменяет поведение Зои, побуждает ее помочь сверстнице. В результате девочки вместе заканчивают ковер и радуются успеху.

### РАДИ ОБЩЕГО РЕЗУЛЬТАТА

В процессе деятельности дети начинают осознавать значимость своей качественной работы для



получения общего результата и, когда обнаруживают недостатки, огорчаются и от неудачи, и оттого, что их работа может испортить общий результат. И здесь стоит задача снять возможный спад интереса к общей деятельности, побудить поддержать сверстника, помочь ему.

Виталик рисует мышку, но не может добиться необходимого сходства:

— Девочки, я все испортил, посмотрите!

**Катя:**

— А может, мы поправим, и это будет норка для мышки. А рядом нарисуем другую мышку?

**Виталик:**

— Ой, как хорошо ты придумала! Я попробую.

Настроение ребенка улучшается, он рисует более уверенно, добивается успеха. Психолог поддерживает Катю за ее внимание к огорчению мальчика, за умение найти выход, который позволил сверстнику исправить допущенную ошибку, тем самым улучшить общий результат и успокоить партнера.

Немаловажной задачей психолога является также формирование у детей умения обосновать свои предложения, убеждать в справедливости своих замечаний.

Если дети понимают, что каждый из них может способствовать достижению успеха всей группы, то у них повышается внимание к предложениям и действиям всех участников.

Например, Катя замечает недостатки в работе Оли (они лепят корзину с грибами):

— Оля, я на рынке видела корзину, как поднос, но с красивой витой ручкой. Может, ты слепишь такую? А потом мы в нее положим разные грибы. И будет очень красиво!

— Мне нравится, как ты предложила. Я сейчас попробую... Вот так? (Исправляет работу. Обе довольны, улыбаются друг другу.)

Этот пример как раз показывает умение ребенка воздействовать на партнера, ориентируясь на общий результат, и в то же время не допускать





нетактичных форм выражения своего недовольства неудачной работой сверстника. Девочка использует не категоричные замечания, а совет в мягкой форме.

### КАК ПОДДЕРЖАТЬ И НЕ ОБИДЕТЬ

Следует отметить еще одну особенность в поведении застенчивых, нерешительных детей, легко поддающихся влиянию инициаторов. Большое значение здесь имеет поддержка взрослым замысла застенчивого ребенка, побуждение его к тому, чтобы он рассказал партнерам о своем желании, высказал свое мнение.

Максим слепил сказочный цветок из разных лепестков.

**Лена:**

— *Что за дерево ты слепил? Лепи обычные цветы!*

Максим пытается смять свой цветок, но его останавливает психолог:

— *Подожди, Максим! Ведь тебе захотелось слепить необычный цветок, сказочный. Объясни ребятам, почему ты придумал так лепить. Тебе нравится твой цветок?*

Почувствовав поддержку со стороны психолога, Максим объясняет:

— *Да, нравится. Я хотел слепить цветок с морского дна. Я видел по телевизору. Такой цветок еще никто не лепил. Я подумал, что он украсит нашу сказку.*

**Психолог:**

— *Ребята, сумел вас Максим убедить? Правда, он интересно придумал?*

Дети соглашаются. Вслед за ним начинают лепить фантастические цветы. Максим доволен. Продолжает лепить с большим старанием.

Накопление опыта совместной деятельности оказывает значительное влияние на характер взаимоотношений между детьми, формирует позицию партнера. Дети начинают охотно принимать советы сверстников, видят целесообразность их замечаний, которые уже не вызывают сопротивления.

— *Ваня, ты слепил у лисы хвост вверх, а надо опустить, — она ведь следы замечает, чтобы ее другие звери не нашли.*

— *Хорошо, опустим вниз, а то и правда съедят они мою лису.*

**Или:**

— *Оля, у петушка гребешок должен быть ярким и побольше. Возьми кусочек пластилина.*

— *Спасибо, Инна.*

Исправляет фигурку, которая становится выразительнее.

Дети стали видеть лучшее в работах сверстников, радовались их успеху. Такое отношение детей друг к другу поддерживает и психолог, используя положительные оценки, всячески способствуя развитию положительных взаимоотношений между детьми.



### ИТОГ:

#### РАВНОПРАВИЕ В ОБЩЕНИИ

К положительным результатам работы по организации совместной продуктивной деятельности можно отнести следующее.

У детей формируется умение отстаивать свое мнение путем убеждения партнеров в справедливости своего предложения. Так, в ответ на упрек: «Что же ты такие кривые ножки у стула слепил?» — девочка поясняет: «Это же сказка, а в сказке все бывает. Так даже интереснее, как будто стул из сучков».

Дети приобретают умение поддерживать партнеров. Например, на некорректное замечание: «У тебя не медведь, а чучело какое-то» — другой ребенок возражает, поддерживая партнера: «Ничего не чучело! Надо совсем немного подправить ушки и туловище, и все будет нормально».

Под воздействием других участников меняется позиция «инициаторов», ранее не считавшихся с

мнением ребят: у них формируется позиция партнера, учитывающего желания и интересы участников совместной деятельности. Равноправие детей в общении способствует развитию адекватной оценки своего поведения, учит находить общие решения, не прибегая к конфликтам во взаимоотношениях, что отражается на их совместной самостоятельной деятельности.

Как же достичь такого положения, чтобы опыт совместных решений был перенесен в самостоятельную деятельность? Переходной «ступенькой» может стать игра-драматизация, так как в ней есть возможность опереться на известный всем сюжет, роли и действия по ролям.

Благодаря творческому воображению дети могут и изменять сюжет, и дополнять его. И в этих ситуациях большую помощь им окажет сформированный опыт совместных решений, а педагог сможет показать, как выйти из затруднений, припомнив случаи согласования интересов в продуктивной деятельности.

Всё вместе взятое оказывает достаточное влияние на устойчивость сюжетно-ролевых игр, доброжелательный характер общения, и все это благодаря сформированной у детей позиции партнера в совместной деятельности. ●



# НОВИНКА!

## ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ

Тренинговые занятия  
с младшими подростками (5 — 6 классы)  
(под ред. С.В. Кривцовой)



[www.genesisbook.ru](http://www.genesisbook.ru)

В книге представлены сценарии групповых занятий для учеников 5–6 классов, являющиеся логическим продолжением программы «Жизненные навыки. Уроки психологии в начальной школе».

Эта программа не столько про навыки, сколько про то, как устроена жизнь. Не вся жизнь, конечно, а лишь отдельные, но со всеми происходящие жизненные ситуации. Есть ли в них свои закономерности? Чем может закончиться конкретная ситуация? Что чувствуют другие люди? Поиск ответов на эти и другие подобные вопросы и составляет содержание занятий. Ситуации моделируются таким образом, чтобы ребята оказались в них лично включенными. И только когда становится понятно, что они равнодушны, затронуты, можно начинать анализ: азартный, эмоциональный анализ обстоятельств, чувств, поведения, установок, решений...

Программа одобрена экспертным советом ФГАУ ФИРО как соответствующая новым стандартам общего среднего образования.

г. Москва, ул. Б. Галушкина, д. 10, корп.1  
Тел./факс: (495) 682-5442, тел.: (495) 682-6051  
E-mail: [info@genesis.ru](mailto:info@genesis.ru), [sale@genesis.ru](mailto:sale@genesis.ru)

Адрес для писем: 125464, г. Москва, а/я 32, Издательство «Генезис»





# Прогулки по Сети

## Путеводитель по психологическим ресурсам Интернета

Надежда БОЛСУНОВСКАЯ  
Ольга РЕШЕТНИКОВА

**С**тремительное развитие цифровых технологий в эпоху всеобщей глобализации не могло не отразиться на формах и методах работы психологов образования. Информационный и организационный вакуум, возникший в связи с отсутствием централизованного руководства их деятельностью, постепенно стал заполняться на уровне не только отдельных регионов, но и городов, поселков и даже школ.

Психологи все чаще находят необходимые им информацию и знания на просторах Интернета, компенсируя тем самым отсутствие нормативно-правового и методического обеспечения, да и элементарного повышения своей квалификации. При этом они активно стремятся поделиться своими работами с коллегами, обсудить интересные материалы, попросить помощи у более опытных товарищей или дать совет начинающим.

Не ошибемся, если скажем, что сейчас в Интернете создано целое «государство в государстве» — сеть различных сайтов, порталов, других ресурсов, на которых размещено большое количество полезной (и не очень) психологической информации для самих психологов, родителей, педагогов

и учеников. Это и сайты крупных (региональных, городских, окружных) психологических служб, ресурсы отдельных ППМС-центров и образовательных учреждений, профессиональных (в том числе и сетевых) объединений психологов образования, личные сайты и странички психологов.

И если еще несколько лет назад сориентироваться в психологических ресурсах Интернета было достаточно легко, то теперь в них можно заблудиться, как в глухом лесу, где огромные деревья соседствуют с небольшим кустарником. Чтобы помочь коллегам-психологам не потеряться и найти прямую и четкую дорогу в сетевом психологическом пространстве, мы подготовили серию статей, в которых будем знакомить с наиболее интересными сетевыми ресурсами и новыми возможностями Интернета.

В материале Елены Олейниковой «В ногу со временем» (см. «Школьный психолог» №3/2006: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200600312>) среди основных форм интернет-ресурсов для психологов назывались: компьютерные тесты, тренажеры, приключенческие квесты и обучающие игры, электронные библиотеки и сайты периодических изданий. В обзоре Дарьи Соловьевой (см. «Школьный психолог»

№ 24/2009 г.: [http://psy.1september.ru/view\\_article.php?id=200902404](http://psy.1september.ru/view_article.php?id=200902404)),

добавляются такие формы, как веб-сайт школьной сети, сетевые медиауроки по психологии и дистанционная психологическая служба.

В рамках данной публикации мы предлагаем читателям совершить ознакомительную «прогулку» по миру Интернета–2011, более подробно остановившись на новых бесплатных ресурсах, которыми может воспользоваться каждый специалист, имеющий доступ к глобальной сети.

Надеемся, что те коллеги, которые еще не стали ее активными пользователями, постараются к ней подключиться, тем более что возможностей для этого с каждым годом становится все больше.

Тем, кому есть что сказать миру, предлагаем воспользоваться услугами сервиса для бесплатного создания персонального сайта (блога) от Google: <http://blogger.com>. Разработчики этого ресурса продумали всё: для того чтобы создать свой блог, не надо владеть знаниями в области программирования, — система все делает сама. На создание ресурса вы потратите две минуты, а затем уже можете по желанию размещать там свои материалы и совершенствовать блог.



Имея в арсенале этот ресурс, вы сможете размещать на нем материалы для своей целевой группы (текстовые файлы, аудио, видео) с возможностью комментирования каждого материала; проводить консультации через Интернет; информировать свою аудиторию о предстоящих и проведенных мероприятиях; проводить в Сети акции, тренинги, собрания. А также с помощью рассылки быстро доносить информацию до нужных вам людей.

Google предоставляет также возможность создать собственный интернет-офис для хранения там документов: <http://docs.google.com>. Там можно работать в привычных форматах Word, Excel, Power Point, создавая новые документы и исправляя их прямо в Интернете, даже не имея на компьютере стандартного Microsoft Office. Удобно, что документы хранятся прямо в Сети, они надежно защищены от вирусов и не смогут бесследно исчезнуть при сбое вашего компьютера. Сервис обеспечивает конфиденциальность вашей информации — видеть ее смогут только те люди, которым вы разрешите доступ. Особенность документов Google состоит в том, что с одним и тем же документом одновременно могут работать несколько человек, находясь в разных местах. Благодаря этому можно осуществ-

лять совместные проекты, например писать совместную книгу в одном документе, обсуждать разнообразные вопросы, узнавать мнения коллег.

В результате эффективного использования названных ресурсов психолог не только идет в ногу со временем, делая свои услуги открытыми и более доступными, но и презентует себя, работая на собственный имидж и репутацию своего образовательного учреждения. В качестве примера советуем зайти в гости на блог одного из коллег по адресу: <http://schoolpsychology.blogspot.com>.

Популярен сейчас даже среди политиков и чиновников Twitter (Твиттер): <http://twitter.com>. Этот интернет-сервис позволяет формировать собственную новостную ленту по интересующим вас вопросам и оперативно получать обновления, написать короткое письмо любому участнику сообщества, в том числе знаменитым персонам, делиться своими новостями, проводить сетевые мероприятия.

Полезным для психологов будет и сервис по созданию интернет-анкет и проведению интернет-анкетирования: <http://docs.google.com/spreadsheet/qform>. Этот ресурс позволяет создавать электронные анкеты, а респонденты могут заполнять их, заходя на сайт по

ссылке. При этом система автоматически подсчитает результат и выдаст его в виде красивых диаграмм, списков, графиков, процентов. Сервис обеспечивает конфиденциальность информации.

Сервис **WikiWiki (Вики)**: <http://www.wiki-wiki.ru> — веб-сайт, структуру и содержание которого пользователи могут сообща изменять с помощью инструментов, предоставляемых самим сайтом. Вики предлагает всем пользователям возможность редактировать любую страницу или создавать новые страницы на сайте, используя обычный веб-браузер. Вики стремится привлечь посетителей к непрерывному процессу создания и сотрудничества, который постоянно меняет вид сайта.

Вики — идеальная среда для совместной деятельности, реализации совместных проектов, проведения дистанционного обучения и сетевых мероприятий. В качестве примера мы можем привести страничку Wiki, где можно бесплатно реализовывать ваши идеи и проекты <http://wiki.socobraz.ru>.

Для быстрого бесплатного общения очень удобен Skype (Скайп)-сервис. Программу можно бесплатно скачать с сайта <http://skype.com>. Скайп дает возможность проводить индивидуальные и групповые аудио- и видеоконсультации.



тации, обсуждать проблемы, проектировать. Этот ресурс можно использовать и в виде чата.

Много полезной видеоинформации содержит сервис [Youtube.com](http://youtube.com) <http://youtube.com>. Зарегистрировавшись, вы сможете размещать там свой материал, комментировать материалы других участников. На [Youtube.com](http://youtube.com) имеется огромное количество социальных видеороликов, которые можно использовать на родительских собраниях, уроках, тренингах. Кроме того, участники могут сами создавать ролики на нужные им темы, воспользовавшись сервисами для создания видео, и размещать их на сервере.

Творить, создавая собственные мультфильмы и видеоролики в Интернете, можно, воспользовавшись сервисами <http://multator.ru> и <http://goanimate.com/>. Создание мультфильмов — прекрасный инструмент коррекционно-развивающей работы: можно придумывать геро-

ев, проживать вместе с ними определенные ситуации.

Такая деятельность позволит ребенку отреагировать трудности и проблемы, задаст ему позитивный настрой, поможет разработать программу действий, развить навыки сотрудничества (в ситуации командной работы) и многое другое.

Психолог может зайти вместе с ребенком на сайт <http://www.iqsawplanet.com>. Это сервис для создания пазлов, который также можно с успехом использовать в коррекционно-развивающей работе.

Для совместной работы в Сети очень удобны сервисы <http://twidla.com> и <http://dabbleboard.com>, которые позволяют создавать рисунки, схемы и чертежи одному человеку или творческой группе. Расстояние, как и на других интернет-ресурсах, — не помеха. Эти ресурсы можно использовать на тренингах, семинарах для записей вместо

обычной доски, для совместного проектирования, а в индивидуальном консультировании — для рисования. При этом результаты любого действия можно легко исправить, что очень важно для детей, которые боятся сделать ошибку. Также сервис [Dabbleboard](http://dabbleboard.com) автоматически может превратить «рукописные» фигуры в красивые схемы и блоки — после сохранения картинку можно вставлять в презентацию или текст.

Полезным для специалистов, работающих с детьми, будет и сервис, на котором можно создавать «интернет-инфов» — существ на основе искусственного интеллекта: <http://iii.ru>. С помощью данного ресурса каждый может создать из имеющихся элементов такое существо, какое ему хочется, и обучать его. Впоследствии можно даже общаться со своим «инфа», задавая ему вопросы.

Оно будет отвечать на них так, как вы его научили. Это уникальный ресурс: с одной стороны, он может использоваться как проективная методика для диагностики личностных особенностей ребенка, а с другой стороны — как незаменимый помощник на уроке психологии, который может помочь детям усвоить знания. Дети сами обучают свое любимое существо и видят результаты этого обучения.

И в заключение еще об одной полезной психологам возможности Интернета: там можно найти огромное количество картинок с комментирующими их оригинальными или мудрыми подписями (так называемые демотиваторы). По сути, это социальная реклама, которая ненавязчиво привлекает внимание к определенным проблемам, заставляет задуматься, создает позитивный настрой.

Их можно использовать в работе с детьми и взрослыми в готовом виде, а можно создавать самостоятельно на тренингах, в рамках индивидуальной работы. ●



○ Доп. материал см. на диске

# Формулы спокойствия и уверенности

## Способы саморегуляции и улучшения психического состояния молодых специалистов, работающих с детьми со сложной структурой дефекта

**Елена КАРТАШОВА**

учитель начальных классов, зам. директора по УВР  
Центра лечебной педагогики и дифференцированного  
обучения «Наш Дом», Москва

**E-mail: pushistena@yandex.ru**

Рисунки В. Солдатенко



Всем хорошо известно, что профессия учителя, который отдает свое сердце и душу детям, требует большого физического, умственного и психоэмоционального напряжения, а поэтому проблема здоровья учителя очень актуальна. Служа людям, педагоги склонны игнорировать накапливаемые напряжение и усталость, забывая важное правило: «Отдыхать нужно раньше, чем устал».

У молодых специалистов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья, чаще, чем у других педагогов, наблюдаются невротизация, эмоциональная истощаемость, усталость, подавленность, тревожность, разочарование в результатах своего труда, ухудшение соматического здоровья и др.

Особенно ярко перечисленные признаки обнаруживаются у молодых специалистов, работающих с детьми со сложной структурой дефекта.

*Будьте добрыми, если захотите!  
Будьте мудрыми, если сможете!  
Но здоровыми вы должны быть всегда.*  
**Конфуций**

**Д**ети, с которыми работают наши молодые специалисты, имеют особенности развития ЦНС, у многих в наличии ее органическое поражение, генетические заболевания (синдром Дауна, аутизм, синдром Рэтта), эпилепсия, ДЦП и другие нарушения, в том числе влекущие за собой серьезное отставание интеллектуального и психического, двигательного и речевого развития.

На психоэмоциональное состояние наших сотрудников влияют следующие факторы: особенности поведения детей; необходимость тесного эмоционального взаимодействия с ними (что является очень энергозатратным); общение с родителями данной категории детей, эмоциональное состояние которых часто нестабильно; крайне медленная динамика развития, а иногда и регрессия в пубертатном возрасте, что приводит к разочарованию в собственной деятельности; затрудненность диагностики вследствие отсутствия речи и других способов общения. Ко всему этому добавляется тревога за выпускников учреждения, вопрос их трудоустройства и социализации.

В состоянии педагога вносят свою лепту и особенности умственного труда учителя:

— стрессогенность образовательной среды, напряженность мыслительных процессов, эмоциональная напряженность, неравномерность нагрузок;





— необходимость принимать срочные и нестандартные решения (оказание первой помощи при приступе эпилепсии, агрессивном поведении ребенка и т.д.);

— сложность педагогических ситуаций, возможность возникновения конфликтов в межличностном и профессиональном общении;

— большой и плотный объем информации;

— низкая двигательная активность и др.

Физическое здоровье имеет свойство восстанавливаться после временной нетрудоспособности человека, а психологические травмы, эмоциональное выгорание, состояние опустошенности или тревоги у педагога, возникновение страхов, фобий, бессонница требуют серьезного профессионального лечения, в том числе и медикаментозного, и восстановление происходит труднее.

Существует много приемов, помогающих педагогам адекватно реагировать на вышеобозначенные трудности педагогической деятельности и сохранить психическое здоровье. К ним относят различные приемы психической саморегуляции. Под **психической саморегуляцией** понимают воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов. Иначе говоря — это самовоздействие для целенаправленной регуляции психической деятельности, процессов, реакций и состояний.

Рассмотрим некоторые из них.

### 1. Нервно-мышечная релаксация

Обучение приемам нервно-мышечной релаксации начинается с ознакомления педагогов с зонами локализации нервно-мышечного напряжения в теле человека.

#### *Приемы управления тонусом скелетной мускулатуры*

Они основываются на том факте, что произвольное расслабление скелетной мускулатуры действует

на человека расслабляюще, успокаивающе, а напряжение, напротив, активизирует, мобилизует. Известны приемы «Расслабление по контрасту», «Релаксация» и др. Разрядке негативных эмоциональных состояний и поддержанию бодрого настроения поможет упражнение «Расслабление по контрасту». Здесь релаксация достигается через напряжение. Нужно напрячь, к примеру, кисти рук, а затем максимально их расслабить и т.д. Вместе с расслаблением должно прийти и ощущение освобождения от напряжения.

Далее происходит овладение *комплексом телесных упражнений*.

*А) «Место телесного покоя»* (перенос внимания на телесные ощущения, получение от них удовольствия). Желательно первый раз проводить данное упражнение в спокойной обстановке. Сесть в удобную позу, расслабиться. Закрыть глаза. В воображении перенести себя в место, где хорошо вашему телу, где оно отдыхает и расслабляется, а потом восстанавливается. Постараться почувствовать всеми каналами восприятия особенность этого места. Когда появится необходимость успокоиться и отдохнуть, вспомните это состояние. Используйте его как ресурс.

*Б) «Пресс»*. Лучше всего выполнить сразу же после того, как вы почувствуете психологическую напряженность. Если же по тем или иным причинам этот момент упущен, то разбушевавшаяся эмоциональная стихия может все снести на своем пути, не дать возможности контролировать себя. В результате происходит то, что мы видим так часто: отрицательно заряженная энергия сбрасывается на окружающих. Наиболее часто «заземление» происходит в кругу семьи, где ослабевает внутренний контроль.

Суть упражнения: учитель представляет, что внутри него, на уровне груди, работает мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникшие

отрицательные эмоции и связанное с этим внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться четкого ощущения физической тяжести внутри, как будто пресс выталкивает нежелательные негативные эмоции и энергию (не рекомендуется людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями).

*В) «Волна расслабления».* Примите удобную позу, представьте, что вдоль вашего тела идет волна расслабления. Она очень напоминает морскую волну, накатывающую на вас, когда вы сидите на морском берегу. Только морская волна обтекает вас, а волна расслабления проходит прямо сквозь вас. Пропустите через себя несколько волн расслабления, и все мышцы вашего тела ослабнут, станут вялыми и мягкими. Поначалу, пока вы не добьетесь устойчивого ощущения волны расслабления, проходящей по телу сверху вниз, это упражнение надо выполнять сидя или лежа. Потом эти ощущения можно будет вызывать в любом положении.

## 2. Противострессовая дыхательная гимнастика

Известно, что нервные импульсы из дыхательных центров мозга распространяются на его кору и изменяют ее тонус. При этом тип дыхания с коротким и энергичным вдохом и медленным выдохом вызывает снижение тонуса центральной нервной системы, обуславливает снятие эмоционального напряжения. Медленный вдох и резкий выдох тонизируют нервную систему, повышают ее активность.

Таким образом, для того чтобы в стрессогенной ситуации обрести спокойствие, снять чрезмерную или неактуальную психическую напряженность, необходимо выполнить 8–10 коротких вдохов (используя движения нижней части живота) и

медленных, продолжительных выдохов. И, напротив, для того чтобы максимально мобилизоваться, побороть сомнение в своих силах, преодолеть «мандраж», необходимо выполнить 8–10 дыхательных процедур с медленным, продолжительным вдохом и резким, энергичным выдохом. Известны приемы «Успокаивающее дыхание», «Мобилизующее дыхание» и др.

*А) «Успокаивающее дыхание».* Начать нужно с 5 секунд, затрачиваемых на каждую из трех фаз. Медленный вдох в течение 5 секунд, пауза — 5 секунд и выдох также на 5 секунд. Далее переходим к изменению ритма: вдох — 5 секунд, пауза — 4 секунды и выдох — 6 секунд. В каждом следующем цикле отнимаете по одной секунде у паузы и добавляете по одной на выдох. Таким образом, через четыре цикла у вас будет приходиться 5 секунд на вдох и 10 — на выдох. Подышите так 2–3 минуты, и ваше состояние полностью нормализуется — уйдет напряжение и, соответственно, улетучится страх. Выдохните его, сделайте себе одолжение!

*Б) «Мобилизующее дыхание».* Исходное положение — стоя или сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличивать фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4, 6 (3) 4, 7 (3) 4, 8 (4) 4.

## 3. Аутогенная тренировка

Это активный метод изменения собственного состояния, направленный на восстановление





динамического равновесия систем регулирования функций организма.

Данный метод позволяет быстро снять излишнюю нервно-мышечную напряженность, волнение, проявления вегетососудистой дистонии, головную боль, вялость, раздражительность, неприятные ощущения. Он дает возможность управлять настроением, мобилизовать все душевные и физические силы на достижение поставленных целей. Правильное применение АТ способствует снижению интенсивности общей тревожности и других негативных психических состояний, развитию физиологической и психологической устойчивости к стрессовым воздействиям.

*Упражнение на снятие утомления, обретение внутренней стабильности*

Для его выполнения необходимо занять удобную позу — сидя или стоя, в зависимости от того, в какой конкретной ситуации оно будет выполняться (в учительской, на уроке, в транспорте).

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и др. теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, «оппадают» брови, «охлаждаются» глаза, ослабевают зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

Упражнение необходимо повторять несколько раз, моделируя движение сверху вниз. От выполнения упражнения необходимо получить внутреннее удовольствие, даже наслаждение.

Заканчивается упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»



*Формулы самовнушения*

Эти формулы необходимо повторять несколько раз. При этом важно непоколебимо верить в «магические свойства» слов, произносимых вами.

Проговаривание формулы должно сопровождаться состоянием сосредоточенности и концентрации воли.

**Формула 1. Уверенность в себе**

«Я человек смелый и уверенный в себе. Я все сумею, все смогу и ничего не боюсь».

**Формула 2. Любовь к ученикам**

«Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу со своими учениками».

**Формула 3. О работе**

«Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Это является для меня высшим смыслом жизни».

**Формула 4. Спокойствие, стабильность**

«Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе».

**Формула 5. Уменьшение напряжения в процессе работы**

«Я сохраняю абсолютное самоуправление. Во всякой обстановке я сохраняю выдержку и самообладание. Я чувствую себя способным предотвратить появление раздражения даже тогда, когда это сделать очень трудно. Я способен к огромным волевым усилиям».

Здесь представлена лишь часть комплекса упражнений, но даже их достаточно для улучшения психоэмоционального состояния.

Конечно, приведенные рекомендации не решают проблем молодых специалистов в нашем центре. Однако верится, что они помогают педагогу занять активную позицию по отношению к себе самому, а это уже залог успеха, хорошего самочувствия, настроения и высокой работоспособности. ●

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Антонов В.В., Вавер Г.Ю. Комплексная система психической саморегуляции. — Л.: Методический центр по психической саморегуляции, 1988.

Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психогигиеническая саморегуляция. — Л.: Медицина, 1977.

Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993.

Линдеман Х. Аутогенная тренировка. — М.: Попурри, 2000.

Мельник Ю. Управление стрессами // Управление персоналом. — 2002. — № 3

Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1982.

Психическая саморегуляция состояния для подготовки к обучению. <http://akmeolog.narod.ru/75.htm>

# Экспресс-диагностика профессиональных интересов и склонностей учащихся 6–7 классов

## В помощь педагогам-психологам и классным руководителям

Программа предназначена для индивидуальной и групповой диагностики мотивационной, интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы учащихся 6–7-х классов, выбирающих профессию.

Галина РЕЗАПКИНА

### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**Ц**ель использования стандартизованных психодиагностических методов (тестов) — получение информации о качествах, существенно влияющих на поведение человека, но с трудом поддающихся непосредственному наблюдению, например, готовности к обучению, интеллектуальных способностей, самооценки, внутренней конфликтности. Психодиагностика позволяет определить актуальный уровень развития способностей человека и его потенциал («зону ближайшего развития»). Психологическая диагностика, в которой не заложена возможность развития исследуемых функций, бессмысленна, если не безразлична.

Современный взгляд на профессиональную успешность заключается в том, что успешность не дана человеку от рождения, а формируется в трудовой деятельности. В основе профессионализма лежит профессиональная мотивация, то есть желание работать, а также

соответствующие способности, на основе которых формируются навыки.

Выдающийся русский психолог Б.М. Теплов отмечал, что никто не может предсказать, до каких пределов может развиваться та или иная способность: принципиально говоря, она может развиваться беспредельно, ограничиваясь только временем человеческой жизни, методами воспитания и обучения.

**При выявлении профессиональных способностей необходимо учитывать ряд факторов:**

1) скрытый характер некоторых профессионально важных качеств, проявляющихся только в деятельности;

2) отсутствие внутренних критериев оценки собственной личности, способностей, успехов и неудач, ориентация в основном на внешние оценки;

3) недостаточный уровень самосознания подростка, неустойчивость эмоционального состояния, неадекватная самооценка;

4) недостаток жизненного опыта и достоверной информации о мире профессий и рынке труда.

Снизить негативное влияние этих факторов можно только в результате квалифицированного психолого-педагогического сопровождения самоопределения, которое следует начинать не в девятом классе, как рекомендовано в Концепции профильного обучения, а гораздо раньше.

Необходимо отметить, что в школьном возрасте некорректно говорить о профессиональных способностях: можно говорить только об индивидуальных психологических способностях как **предпосылках** формирования профессиональных способностей. Однако диагностика этих особенностей в 6–7-м классах снижает вероятность ошибки при выборе профиля обучения и будущей профессии.

Выбору профиля обучения в 8–9-м классах предшествует ориентировочный этап, на который приходится формирование позитивного отношения к труду, интереса к миру профессий; знакомство со своими психологическими особенностями и развитие умения соотносить их с требованиями



профессий. Поэтому экспресс-диагностика профессиональных интересов и склонностей, некоторых мыслительных способностей и личностных особенностей в 6–7-м классах должна сопровождаться краткой, но информативной и запоминающейся беседой по теме занятия, небольшими упражнениями и заданиями.

Работа с методиками основана на потребности подростка в самопознании и саморазвитии, поэтому предполагает отказ от директивных методов консультирования, блокирующих потребность в профессиональном и личностном самоопределении. Методики, отобранные для экспресс-диагностики, даны в модификации Г.В. Резапкиной. Целью использования методики является адаптация к возрастным особенностям учащихся 6–7-х классов, краткость, информативность, простота в обработке, понятная учащимся интерпретация.

Ниже представлены девять методик, из которых можно составить необходимый диагностический блок с учетом потребностей самих учащихся и запроса образовательного учреждения.

Блоки нельзя рассматривать изолированно друг от друга: информация, полученная с помощью одних методик, обычно перекрывается и уточняется другими. Методики могут использоваться не только в целях самоопределения, но и при оказании психологической помощи учащимся, испыты-

вающим трудности в обучении и общении.

Психологическую диагностику следует рассматривать не как разовый замер психологических особенностей учащихся, а как средство формирования реалистичного представления о себе на основе психолого-педагогической диагностики, как компонент систематической психолого-профориентационной работы. Ее продолжением могут быть тренинги, игры, экскурсии, классные часы и другие средства психолого-педагогического сопровождения выбора профессии.

### ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ИНТЕРЕСЫ И СКЛОННОСТИ

Большинство великих людей — ученых, писателей, композиторов, художников — уже в детском возрасте проявляли интересы и склонности к занятиям наукой, литературой, музыкой, изобразительным искусством. Но интерес этот возникал не на пустом месте. На формирование интересов влияют окружающая среда, воспитание и образование. У каждого человека есть своя «программа», которую называют жизненным сценарием. Сценарий складывается еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей.

Интерес — это особая форма проявления познавательной потребности. Интерес помогает раскрыть способности, преодолеть препятствия на пути к цели. Интересы различают по содержанию

(например, интерес к литературе, музыке, технике, животным, цветам, компьютерным играм, моделированию одежды), по глубине, длительности. Все значительные профессиональные достижения выросли из интересов, которые при благоприятных условиях развились в склонности.

Родоначальником научного подхода к решению проблемы интереса считают Я.А. Коменского (1592—1670). Великий чешский педагог создал учебники, в основе которых — принцип интереса в обучении, «ибо любовь и удивление суть самые мощные средства для того, чтобы вызвать стремление к подражанию».

Роль интереса и его значение в успешном обучении признавал и К.Д. Ушинский: «Воспитатель не должен забывать, что ученье, лишённое всякого интереса и взятое только силою принуждения... убивает в ученике охоту к ученью, без которой он далеко не уйдет...» Великий русский педагог разработал оригинальную систему пробуждения любознательности и развития интереса к знаниям.

Большое внимание воспитанию у ребенка интересов как фактору формирования всесторонне развитой личности уделял В.А. Сухомлинский: «Самое главное — чтобы ребятам не надоело, чтобы в детские сердца не закралось тоскливое ожидание того мгновенья, когда учитель скажет: «Пора домой».

Я старался окончить работу нашей школы в тот момент, когда у

### Методики для диагностики

Профессиональные интересы и склонности	Мыслительные способности	Личностные особенности
«Или-или» (модификация методики «Дифференциально-диагностический опросник» Е.А. Климова)	Определение типа мышления (модификация методики Г.С. Никифорова)	Определение темперамента (модификация Личностного опросника Айзенка)
Определение типа будущей профессии (модификация методики Е.А. Климова)	Краткий интеллектуальный тест (модификация методики Н.В. Бузина)	Тест эмоций (модификация теста Басса-Дарки)
Опросник профессиональных склонностей (модификация методики Л.А. Йовайши)	Тест интеллектуальной лабильности (сокращенный вариант)	Поведение в конфликте (модификация методики К. Томаса)



детей обострялся интерес к предмету наблюдения, к труду, которым они заняты. Пусть малыши с нетерпением ожидают завтрашнего дня, пусть обещает он им новые радости».

Он говорил: если нормальный ребенок ни в одном предмете не достиг успехов, если у него нет любимого предмета или занятия, значит, школа не выполнила своей задачи. Сухомлинский отмечал, что у каждого ученика должен быть любимый предмет. Именно учитель пробуждает интерес к знаниям, раскрывает таланты.

#### Основные характеристики интереса:

- 1 Положительная эмоция по отношению к деятельности.
- 2 Наличие познавательной стороны этой эмоции, то есть радости познания.
- 3 Наличие непосредственного мотива, идущего от самой деятельности, то есть деятельность сама по себе привлекает и побуждает

ею заниматься, независимо от других мотивов.

Своевременное выявление и развитие профессиональных интересов учащихся во многом определяет их будущую профессиональную успешность. Методики, предложенные в этом разделе, дают возможность учащимся 6–7-го классов задуматься о своих профессиональных интересах и склонностях.

Благодаря опросникам «Или-или» и «Определение типа будущей профессии» (методики Е.А. Климова в модификации Г.В. Резапкиной) учащиеся получают начальное представление о классификации профессий и выявляют свое отношение к пяти группам профессий.

Представления о видах профессиональной деятельности и своих профессиональных склонностях развиваются в ходе работы с Опросником профессиональных склонностей (методика Л.А. Йовайши в модификации Г.В. Резапкиной).

Опросник представляет собой 24 незавершенные фразы. Их надо завершить, выбрав один из трех вариантов.

Методика выявляет склонность к работе с людьми, к занятиям исследовательской, практической, эстетической, экстремальной, планово-экономической деятельностью.

Желательно, чтобы работа с методиками подкреплялась беседой, содержащей фрагменты литературных произведений, интересные факты из жизни известных людей, а также упражнения и задания по теме диагностики. ●

Доп. материал см. на диске

#### ЛИТЕРАТУРА

Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. — Киев, 1988.

Ушинский К.Д. Материалы к 3-му тому «Педагогической антропологии». Собр. соч. Т. 10. — М.—Л., 1950.



# Психологам дан шанс, которым обязательно нужно воспользоваться



Реформа общеобразовательной школы не обошла стороной и психологов образования. Если раньше про их деятельность даже не было упоминаний в общешкольных нормативных документах, то в Федеральных государственных образовательных стандартах второго поколения психологическая составляющая является основой новых подходов к обучению и воспитанию детей. По мнению многих ученых и специалистов службы практической психологии образования, психологам необходимо учесть это, чтобы прочно занять свою нишу в обновляющейся школе. Главное — правильно сформулировать цели работы и определить в соответствии с ними задачи своей деятельности. О том, какая психологическая служба нужна новой школе, мы беседуем с человеком, стоявшим у истоков психологии образования, академиком РАО, доктором психологических наук, профессором, зав. лабораторией практической психологии образования МГППУ, главным научным сотрудником Психологического института РАО И.В. ДУБРОВИНОЙ

**Ирина Владимировна, на что ориентируют психологов новые стандарты?**

С середины восьмидесятых годов отечественная система образования стала развиваться в направлении демократизации: появилась вариативность образования, возникли инновационные движения. В системе образования появилась психологическая служба, целями которой стали психологическая поддержка и защита детства, обеспечение социально ответственного «введения» растущего человека в современное общество, обеспечение психологического благополучия всех участников образовательного процесса.

Сейчас, когда в Федеральном государственном стандарте общего образования второго поколения большое внимание уделяется вопросам психического, личностного и социального развития ребенка, соответствию форм и содержания обучения его возрастным и индивидуальным особенностям, развитию его способностей, сохранению и укреплению его психического и психологического здоровья, подготовке к самостоятельному выбору профес-

сии, можно говорить о востребованности психологических услуг системой образования. Впервые в документе такого уровня сформулирован запрос на психологическую поддержку системы образования. Поэтому возникает необходимость пересмотра основных задач, направлений деятельности и научно-методического обеспечения практической психологии для решения приоритетных проблем современного образования.

**Каким Вы видите место психологической службы в образовательном процессе?**

Система образования существует не сама по себе, а является частью общества, социальный и культурный уровень которого определяет социальную ситуацию развития молодого поколения. К сожалению, сейчас общественное сознание стало терять главное — понимание ценности человека: люди стали эмоционально более глухими, циничными, часто не понимают и не хотят понимать чужого страдания или горя. Происходит девальвация идеалов, обесценивание нравственных устоев,

развиваются этнические предрасположения, формируется отношение к преступлению как явлению обыденному. И этот перечень негативных явлений можно продолжить.

Свою лепту в сложившуюся социокультурную ситуацию вносят все социальные институты, отвечающие за воспитание растущего человека: семья, средства массовой информации, образовательные учреждения — от детского сада до вуза, общество в целом.

Сейчас много пишут и говорят о негативном влиянии телевидения и других средств массовой информации на нравственное развитие детей. Очевидно полное отсутствие культуры вообще и психологической культуры в частности у многих деятелей, работающих в области телевидения, где реализуется даже не рынок, а базар — торговля пошлым ширпотребом. Демонстрируется неуважение к человеку, к его сокровенному внутреннему миру.

При этом, к сожалению, современные «властители умов» неплохо знают законы психологии, овладели механизмами влияния на человека (манипулированием) при полном отсутствии нравственного начала. Школьное образование могло бы значительно ослабить негативное влияние социума на развитие личности детей и школьников, если бы более энергично и последовательно утверждало гуманистические ориентиры.

Но образование сейчас в большей степени направлено на решение проблемы успеваемости школьников, развитие их интеллектуальной сферы, на их подготовку к сдаче ЕГЭ. Значительно меньше внимания уделяет вопросам воспитания, хотя известно, что обучение и воспитание — это единый процесс образования человека. Ослабление гуманитарной составляющей образования обедняет область духовной культуры. Поэтому разговоры о развивающем образовательном пространстве школы — во многом пустые. Все это ведет к тому, что ученик может испытывать трудности в присвоении и объективизации высших общественных ценностей, норм.

Одной из центральных, но еще не решенных задач психологической службы является привнесение в систему образования психологической культуры, в контексте которой всех взрослых субъектов образовательного пространства (от министра образования, от управленцев всех уровней до любого воспитателя, учителя, родителя) объединяют взаимное уважение, взаимная ответственность и осознание главной цели образовательной деятельности. А цель эта — ребенок, его нормальное детство, отрочество, полноценное обучение, воспитание и развитие, подготовка его к самостоятельной достойной жизни в современном обществе.

Поэтому психологическая служба в системе образования нужна не только для оказания помощи учащимся, испытывающим трудности в освоении

общегосударственных программ, и образовательным учреждениям, в которых эти дети учатся. Для обеспечения такой помощи создаются специальные психолого-педагогические и медико-социальные центры. Но психологическая поддержка, психологическое кураторство нужны всем детям, их учителям и родителям.

### То есть психолог должен обязательно быть в школе?

Каждое образовательное учреждение имеет свои особенности, которые так или иначе определяют социальную ситуацию развития школьников и тем самым оказывают влияние на психическое и личностное развитие каждого из них. Психолог должен понимать проблемы, имеющиеся в конкретном учреждении (возрастные, социальные, образовательные, национальные, межнациональные и пр.) и строить свою работу в соответствии с этим пониманием. Работа в конкретной школе позволяет психологам вникнуть в учебно-воспитательную ситуацию, узнать как учителей, так и учащихся, понять особенности их взаимоотношений, вступить в контакт с родителями. Психологи в этом случае получают возможность сочетать изучение личности и поведения ребенка в реальных жизненных условиях с углубленным анализом его индивидуальных особенностей. Это дает им возможность вовремя оценить возможные риски и продумать профилактику возникновения различных проблем в развитии и воспитании ребенка, которые могут обернуться невосполнимыми потерями в более старшем возрасте и проявиться в негативных социальных феноменах: ксенофобии, утрате толерантности, развитии агрессии, криминальном и зависимом поведении, в несамостоятельности, безынициативности.

Конечно, при решении сложных вопросов школьные психологи должны тесно сотрудничать с психолого-педагогическими и медико-социальными центрами, в которых работают профильные специалисты.

Проблема взаимодействия психологических служб — центральная проблема в психолого-педагогической практике. Ее решение в значительной степени определяет эффективность как самого образования, так и психологического обслуживания субъектов образовательного процесса.

Психологическую службу и в образовательных учреждениях, и в специальных центрах следует укреплять, а не противопоставлять друг другу.

### Чего не хватает современной психологической службе?

Сейчас мы наблюдаем парадоксальное явление. С одной стороны, психология активно входит в систему образования. Этот предмет включен в





Коллаж В Солдатенко

учебный процесс большинства факультетов вне зависимости от их специализации. Многие вузы страны готовят профессиональных психологов. Во всех регионах проводятся многочисленные психологические тренинги и всевозможные психологические курсы, издается большое количество психологической литературы — научной, учебной, популярной, психологические вопросы и проблемы обсуждаются на страницах газет и журналов, в радио- и телепередачах.

Но с другой стороны, психологическая культура общества в целом остается на весьма низком уровне. Психологическая неграмотность и низкая психологическая культура взрослых усугубляют проблемы культурного развития детей на всех этапах онтогенеза.

К сожалению, психологи в большей степени вносят в учебные программы и в общественную практику техники, приемы, диагностические методики, всевозможные тренинги, бесконечные тесты и опросники и в меньшей степени реализуют культурно-нравственный потенциал своей науки. Быть может, именно это объясняет тот факт, что сейчас в нашем обществе в большей мере востребованы психологические знания, нежели психологическая культура. А такая ситуация создает благоприятную почву для всевозможного манипулирования людьми.

#### Какие изменения нужны в первую очередь?

На мой взгляд, для реализации в практике образовательных учреждений ресурсного потенциала

психологической службы следует переосмыслить все виды и направления ее деятельности в контексте психологической культуры.

Прежде всего, психологическая служба призвана создавать особую образовательную среду в учебном заведении, стимулирующую личностное развитие детей. Поэтому она должна предусматривать приобщение к психологической культуре и всех взрослых, окружающих ребенка. Ведь формы поведения и отношения взрослых воспринимаются школьниками как допустимые и одобряемые обществом, а следовательно, могут стать образцом для подражания.

Психолог понимает, что любые преобразования в школе должны начинаться с укрепления позиции учителя в области образования. Именно учитель реализует то, что предусматривают новые образовательные инициативы, является духовным посредником между культурой и растущим человеком. Однако это «посредничество» может состояться только тогда, когда учитель — уважаемый для ученика человек. Поэтому очень важно укреплять авторитет учителя в глазах учеников, их родителей, педагогического коллектива, администрации образовательного учреждения.

К сожалению, сейчас образование отнесено к сфере обслуживания населения, и родители быстро превратились в это самое «население», которое нужно обслуживать, и стали предъявлять учителю свои претензии, нередко противоречащие всякому здравому представлению о смысле образования. Поэтому одна из важнейших и труднейших задач школьного психолога — пробудить или укрепить у

педагогов и родителей желание сотрудничать друг с другом на основе взаимного уважения, найти способы организации такого сотрудничества.

Модернизация системы школьного образования направлена на обеспечение ее соответствия целям опережающего развития каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей. Действительно, одна из специфических особенностей психологической культуры состоит в том, что данностью признается индивидуально неповторимое в человеке. Осознание этой данности составляет основу позитивной деятельности педагога-психолога. Но здесь хочется предостеречь психологов: прогноз относительно уровня развития ребенка (особенно в начальной школе) должен быть очень осторожным. Ранняя стандартная диагностика ведет к селекции детей, что пагубно отражается на их психическом и личностном развитии. У каждого ребенка есть индивидуальные особенности, которые можно развивать и которые могут превратиться в его сильные стороны.

Задачей психологической службы является не столько поиск, или, точнее, не только поиск, одаренных детей, а создание условий, при которых каждый школьник мог бы почувствовать себя способным, талантливым хотя бы в одной из многочисленных сфер человеческой деятельности.

**Сейчас начинают говорить о том, что после небольшой переподготовки учитель вполне может заменить психолога в школе. Так ли это?**

Любую работу в школе, связанную с вопросами психического и психологического характера, имеет право выполнять только человек со специальным психологическим образованием. Грамотное практическое применение различных психодиагностических методик представляет собой целенаправленный и развернутый процесс научного познания психики и личности человека (ребенка, взрослого), поэтому работать в этой области может лишь специалист, получивший соответствующую подготовку.

Широкое привлечение к таким сложнейшим видам работы, как психологическая диагностика, психологическая коррекция, людей неподготовленных, непрофессиональных может скомпрометировать саму идею психологической службы.

Непосредственное использование учителем диагностических методик и других психологических технологий часто оказывается неэффективным, так как они не обладают необходимым уровнем профессиональной психологической подготовки. Чтобы понять суть проблем психического или личностного развития конкретного ребенка — младшего школьника, подростка или старшего школьника — недостаточно определить, зафиксировать в соответствии с показателем того или иного диагно-

стического теста уровень развития той или иной функции или всех функций, того или иного психического свойства, психологического качества.

Необходимый уровень профессиональной подготовки практического психолога включает не только безусловное знание психологии и безупречное владение самыми разнообразными психологическими техниками, методиками, диагностическими и иными психологическими средствами, но и сформированное особое мышление, оригинальность которого заключается в сочетании теоретического и практического ума.

Интеллектуальная деятельность практического психолога заключается, прежде всего, в глубинном анализе всех полученных данных, фактов, сведений, в мыслительной обработке внешних данных, в синтезе всего известного о ребенке или взрослом. Именно на этой основе психолог производит сложнейшую интеллектуальную операцию — интерпретацию, которая позволяет проникнуть во внутреннюю сущность проблемы.

**Обновленной школе потребуется и новый психолог?**

Расширение поля деятельности психологов предъявляет все более высокие требования не только к его знаниям, но и к его личности. Масштаб личности практического психолога, работающего в системе образования, должен соответствовать масштабу профессиональных задач, которые ставят перед ними современная жизнь и общество. А это, в свою очередь, требует корректировки образовательных программ, в которых необходимо предусматривать не только формирование психологической грамотности и развитие профессиональной культуры, но и воспитание психологической культуры личности студентов.

Учитывая низкую психологическую культуру населения страны, можно сказать, что одной из актуальных сфер деятельности психолога в школе является преподавание психологии как учебного предмета.

Психологическая грамотность необходима не только для развития личности, но и для более успешной учебной деятельности школьников. То или иное универсальное учебное действие может быть полноценно освоено лишь при условии его осознания, понимания сущности психологических механизмов, лежащих в основе его формирования, что представляется возможным благодаря постижению учащимися научных знаний в области психологии. Поэтому школьный психолог должен также обладать умением донести свои знания до всех участников образовательного процесса. ●

*Беседовала*  
**Ольга РЕШЕТНИКОВА**



Рубрика «Календарь» не является рекламной, а носит информационный характер.

Просим все заинтересованные организации присылать в адрес редакции

сведения о мероприятиях для школьных психологов.

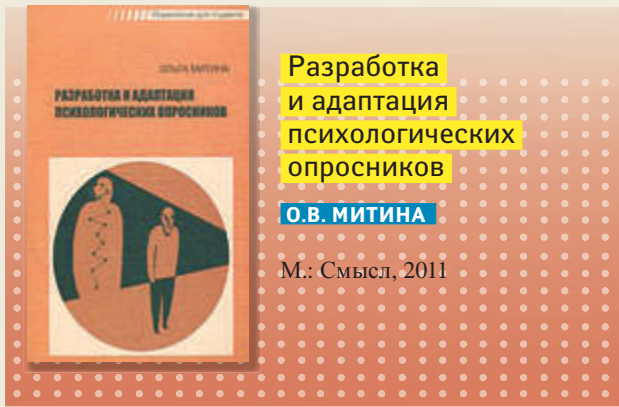
Информация будет опубликована бесплатно.

## КАЛЕНДАРЬ ноябрь / декабрь

Дата	Место проведения	Название	Условия участия	Организатор, ведущий	Контакты
23–24 ноября	Ярославль	V Всероссийская конференция <b>«Системогенез учебной и профессиональной деятельности»</b>	3000 руб.	Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского	(4852) 32-9287 E-mail: systconf@mail.ru
23–25 ноября	Санкт-Петербург	III Всероссийская конференция по психологии развития <b>«На пороге взросления»</b>	уточняется	Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена	www.conf.childpsy.ru/2011/
23–29 ноября	Челябинск	Международная интернет-конференция <b>«Модернизация российского образования: психолого-педагогические проблемы и перспективы»</b>	оплата публикации	Академия образования и воспитания	(912) 798-3844 E-mail: vdy-55@mail.ru www.conf-a.narod.ru/index.htm
24 ноября	Ульяновск	V Международная конференция <b>«Профессиональная рефлексия педагога как фактор инновационного развития образования»</b>	оплата публикации	Министерство образования Ульяновской области, Ульяновский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования	(8422) 32-5751 E-mail: uipkpro@yandex.ru
24–25 ноября	Минск (Белоруссия)	Международная конференция <b>«Психология и жизнь. Психологические проблемы современной семьи»</b>	уточняются	Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка	(375-17) 263-7895
24–25 ноября	Барнаул	IV Всероссийская конференция <b>«Психологическая культура и психологическое здоровье в образовании»</b>	оплата публикации	Министерство образования и науки РФ, Алтайская государственная педагогическая академия	(3852) 38-8463 E-mail: zharikovali@mail.ru
24–25 ноября	Курск	Всероссийская научно-практическая конференция <b>«Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход»</b>	200 руб.	Кафедра специальной психологии Курского государственного медицинского университета, Центр медицинской профилактики Курской области	(4712) 58-8637 E-mail: Kaf.specpsichol@mail.kurskmed.com
24–26 ноября	Львов (Украина)	III Международная конференция молодых ученых <b>«Гуманитарные и социальные науки – 2011»</b>	уточняются	Национальный университет «Львовская политехника»	E-mail: hss.mailbox@gmail.com www.hss.ukrscience.org/en
25–26 ноября	Донецк (Украина)	Международная конференция <b>«Психологическое здоровье и благополучие нации: проблемы, реалии и перспективы»</b>	10 у.е.	Донецкий национальный университет, Ассоциация психологов Донбасса	(380-62) 335-7952 E-mail: apd.dn@mail.ru
25–26 ноября	Киров	Международная конференция <b>«Психология профессионального развития»</b>	уточняются	Вятский государственный гуманитарный университет	(8332) 37-0255

Дата	Место проведения	Название	Условия участия	Организатор, ведущий	Контакты
25–28 ноября	Санкт-Петербург	Авторская программа «Психология изобразительной деятельности ребенка и взрослого» (I часть)	7800 руб.	Институт практической психологии «Иматон»; канд. психол. наук М.В. Осорина (Санкт-Петербург)	(812) 320-7154 (812) 327-5584 E-mail: ippi@imaton.ru www.imaton.ru
27–28 ноября	Москва	Международная конференция «Теория и практика социально-педагогической деятельности в современном социуме»	500 руб.	Московский городской психолого-педагогический университет	(499) 256-4640 E-mail: nir-sop-mgppu@mail.ru
28 ноября	Екатеринбург	Всероссийская дистанционная научная конференция «Педагогика безопасности: наука и образование»	оплата публикации	Факультет безопасности жизнедеятельности Уральского государственного педагогического университета	(343) 235-7644 E-mail: snofbg@mail.ru http://педагогика-безопасности.рф
28–30 ноября	Санкт-Петербург	Методический тренинг «Методика проведения тренинга «Уверенное поведение на экзамене»	6800 руб.	Институт практической психологии «Иматон»; Н.Е. Афанасьева (Санкт-Петербург)	(812) 320-7154 (812) 327-5584 E-mail: ippi@imaton.ru
29–30 ноября	Челябинск	Интернет-конференция «Модернизация российского образования: психолого-педагогические проблемы и перспективы»	оплата публикации	Академия практической психологии и тренинга	(912) 798-3844 E-mail: vdy-55@mail.ru www.conf-a.narod.ru/index.htm
30 ноября	Воронеж	Научно-практическая заочная конференция «Актуальные проблемы практического применения психологии и педагогики»	оплата публикации	Кафедра психолого-педагогических основ управления Воронежского института экономики и социального управления	E-mail: chbn07@yandex.ru www.chbn.ucoz.ru/index/konferencija/0-64
5–6 декабря	Москва	Международная конференция «Актуальные проблемы психологической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья»	уточняются	Департамент образования города Москвы, Московский городской психолого-педагогический университет, Институт психологии Фрайбургского университета	(495) 632-9199 E-mail: psy-rehab@yandex.ru
8–9 декабря	Киев (Украина)	V Международная конференция «Проблемы эмпирических исследований в психологии»	оплата публикации	Киевский национальный университет им. Тараса Шевченко	(380-44) 239-3285 / 3164
9–10 декабря	Челябинск	Международная научно-практическая интернет-конференция «Коммуникация как проблема научных исследований»	оплата публикации	Академия практической психологии и тренинга	(912) 798-3844 E-mail: vdy-55@mail.ru www.conf-a.narod.ru/index.htm
12–14 декабря	Москва	IV Национальный конгресс по социальной и клинической психиатрии	уточняются	Государственный научный центр социальной и судебной психиатрии им. В.П. Сербского	E-mail: ekspopress_2001@bk.ru www.expodata.ru





**Разработка  
и адаптация  
психологических  
опросников**

**О.В. МИТИНА**

М.: Смысл, 2011



**В поисках счастья  
Как получить  
удовольствие  
от жизни каждый день**

**М. СЕЛИГМАН**

М.: Манн, Иванов и Фербер,  
2011

**ЗНАКОМСТВО С ПУБЛИКАЦИЯМИ ПО ПСИХОЛОГИИ** может преследовать разные цели. Наиболее типичными причинами обращения к литературным источникам выступают потребность в расширении профессиональных представлений или вооружение конкретными и осязаемыми способами работы с отдельными психологическими проблемами. Особняком стоят научные монографии, рассчитанные прежде всего на тех, кто в качестве приоритетного направления приложения усилий выбрал науку, а не практику.

Книга, о которой идет речь, — обобщение опыта преподавания дисциплин, связанных с проведением психологических исследований и обработкой результатов, и потому рекомендована в качестве учебного пособия. Однако наряду с учебной она несет еще и другую функцию — профилактическую, предохраняя, с одной стороны, от бездумного и безграмотного обращения с психодиагностическими методиками, а с другой — от самостоятельного их составления без должной к тому подготовки.

Школьные психологи наверняка припомнят случаи, когда по итогам не увенчавшихся успехом поисков нужных методик в голову приходила шальная мысль о создании собственного инструментария, — почему кто-то может, а я нет? Ситуация, к сожалению, весьма распространенная, да к тому же с предсказуемыми последствиями: неизвестно что измеряющий тест дает неизвестно какие результаты, на основании которых делаются (не будем уточнять, какие) выводы. Разговоры о том, что этого делать не следует, безответственных энтузиастов не останавливают.

Данная книга содержит в себе сведения относительно того, как следует разрабатывать и адаптировать (это касается в первую голову переводных вариантов) психодиагностические методики опросного типа. Как сказано в аннотации, пособие направлено на формирование навыков конструирования опросников, выбора метода анализа данных и интерпретации результатов.

Начать чтение книги следует с попытки ответа на вопросы, которые задает автор: «Кто является основателем факторного анализа и зачем это было необходимо?», «Зачем нужно адаптировать методику?», «Что такое ключ шкалы?». Эти и другие вопросы сначала вводят в замешательство, а затем позволяют принять единственно верное решение — довериться уже существующим методикам, стандартизованным и адаптированным к детскому контингенту. Таких, к счастью, в арсенале практического психолога достаточно для проведения всестороннего психологического обследования ребенка и проведения в случае необходимости последующей коррекции.

Михаил ЖДАНОВ

**МАРТИН СЕЛИГМАН — ЖИВОЙ КЛАССИК ПСИХОЛОГИИ.** Еще полвека назад мировую известность ему принесли исследования феномена выученной беспомощности — пассивности перед лицом якобы неустранимых неприятностей. В ходе этих экспериментов, ныне описанных во всех учебниках, ученый пришел также к открытию феномена сознательного оптимизма — способности человека влиять на свое мышление и через него — на свое поведение.

Закономерным итогом его исканий стала концепция так называемой позитивной психологии, которая, по Селигману, должна быть наукой о том, что в человеке хорошо и правильно, а не о том, что в нем ненормально и дурно. Соответственно и практическая психология должна перестать быть «починкой поломок», а сосредоточиться на стимулировании и поддержке духовного благополучия.

Избранный в 1998 году президентом Американской психологической ассоциации (а такой чести удостоиваются лишь признанные светила), Селигман в своей инаугурационной речи озвучил программу новой психологии.

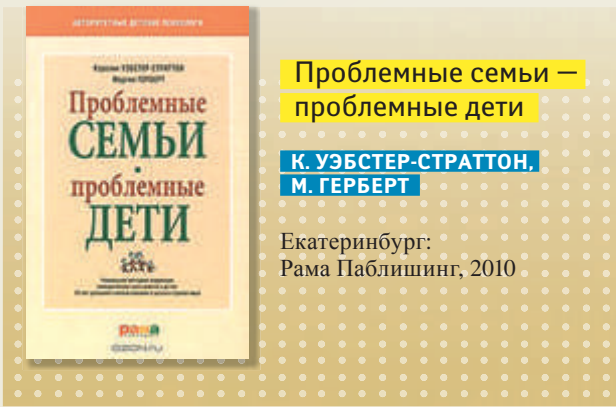
Всего за пару последующих лет позитивная психология поднялась как на дрожжах, и ныне книги этого направления исчисляются десятками, если не сотнями. Но главной доныне остается книга самого отца-основателя «Подлинное счастье. Использование позитивной психологии с целью реализации вашего потенциала ради длительного благополучия».

Российские издатели, с привычной коммерческой сноровкой скорректировав название, довольно точно уловили суть произведения, которое если не по форме, то по содержанию представляет серьезное исследование феномена душевного благополучия и путей его обретения. В отличие от псевдооптимистического пустословия, плесенью размножившегося на теле позитивной психологии, автор не раздает банальных советов, не тешит читателя несбыточными мечтами, а серьезно и основательно разъясняет, из каких слагаемых складывается то душевное состояние, которое принято именовать счастьем.

Психологу книга полезна прежде всего тем, что дает адекватное представление о позитивной психологии из первых рук. Она также снабжает пускай и не безупречными, но, несомненно, полезными рекомендациями по налаживанию собственной жизни, если она вдруг не заладилась и не радует так, как хотелось бы.

Не этого ли ждут от нас, психологов? И не того ли мы желаем себе сами? С опорой на позицию признанного мастера эти желания исполнить легче.

Сергей СТЕПАНОВ



## Проблемные семьи — проблемные дети

**К. УЭБСТЕР-СТРАТТОН,  
М. ГЕРБЕРТ**

Екатеринбург:  
Рама Паблишинг, 2010

**ТРУДНОСТИ ВОСПИТАНИЯ, НЕЖЕЛАНИЕ ДЕТЕЙ** следовать требованиям взрослых, растущее непонимание одних другими — таков перечень типичных проблем, о которых не устают говорить психологи и педагоги. Им вторят родители, не скрывающие своего беспокойства по поводу совсем не детских шалостей нынешних подростков. При этом нередко приходится слышать, какими хорошими и послушными были дети в прежние времена.

Так ли это? Если да, то что же изменилось? Можно ли помочь детям и родителям в решении их проблем? В чем состоит поступательное развитие психолого-педагогической науки, если многие вопросы не теряют своей актуальности, а уже имеющиеся ответы нуждаются в уточнении?

Прежде чем говорить о представленной в пособии авторской позиции, хочется привести небольшую цитату, которая для вдумчивого читателя (а иных среди школьных психологов почти не встречается) сама по себе выступает началом развернутого ответа на поставленные вопросы. «Дети сейчас любят роскошь. У них плохие манеры, они презирают авторитеты, не уважают старших и любят болтать в местах, где нельзя этого делать. Дети больше не встают, когда старшие входят в комнату. Они спорят с родителями, позволяют себе высказываться во время взрослого разговора, неаккуратно едят за столом, сидят, скрестив ноги, а с учителем ведут себя, как тираны».

Удивительно точная характеристика, под которой наверняка подпишутся и родители, и воспитатели, и учителя. Правда, следует добавить, что дана она не нашим современником или хотя бы человеком, жившим в XX веке, а Сократом около 2,5 тысяч лет назад.

Комментируя сказанное, авторы — успешно практикующие психологи из США и Великобритании — добавляют, что дети всегда были и будут непослушными, так как это естественный, нормальный и во многих отношениях необходимый аспект взросления.

Таким образом, детское неповиновение — не исключение из правила и тем более не отклонение от нормы, а закономерность, обусловленная ходом психического развития ребенка.

С одной стороны, дети противостоят неразумным требованиям родителей, а с другой — проверяют на прочность разумные взрослые правила и в столкновении с индивидуальностью родителей обретают собственную индивидуальность.

Однако, продолжают авторы, далеко не все детские проступки столь безобидны, и в крайней степени своего выражения они приобретают вид поведенческих расстройств. Все дети время от времени лгут, жульничают и берут чужие вещи, но о нарушении поведения следует говорить только тогда, когда деструктивное поведение приобретает устойчивые черты и проявляется в разной обстановке — в школе, дома.

Проблемные дети агрессивны и асоциальны, их поступки недостаточно контролируются.

Именно о таких детях с выраженными расстройствами поведения ведут речь авторы книги, обобщая свой 20-летний опыт работы.

Дошкольники истеричны и непослушны, став школьниками, они прогуливают уроки, нарушают дисциплину, с трудом вступают в контакт с одноклассниками, в юношеском возрасте склонны к депрессиям, иногда совершают преступные действия.

Проблемным детям посвящено немало статей в периодических изданиях, о них написаны научные монографии и методические пособия, и невольно возникает вопрос о целесообразности еще одной публикации. Может ли эта книга стать помощником в практической работе — читателю решать самому, имея при этом в виду следующие ее особенности.

Во-первых, работа написана практиками, содержит большое число примеров, что вызывает доверие ко всему сказанному и позволяет конкретно представить, как может быть организована работа с детьми, имеющими нарушения поведения.

Во-вторых, она рассчитана на то, что психологи будут оказывать помощь не только непосредственно детям, но и опосредованно — через их родителей. При этом весьма убедительно звучит авторская мысль о том, что у проблемных детей проблемные родители, которые также нуждаются в психотерапевтической поддержке. Когда речь идет о важности работы с родителями, авторы пишут о необходимости объединения усилий всех окружающих ребенка взрослых, но при этом специально отмечают, что вопросу построения коррекционного школьного обучения следует посвящать отдельное издание.

Обращает на себя внимание замечание авторов о том, что трудные дети являются источником проблем для родителей, но и семейные неурядицы своим следствием могут иметь появление отклонений в поведении детей.

В-третьих, авторы прибегают к относительно новому, но уже достаточно распространенному виду терапевтического воздействия, получившего название когнитивно-бихевиоральной терапии.

В заключение нельзя не отметить, что работа психолога предполагает владение не только когнитивно-бихевиоральными техниками, но и такими важными навыками, как умение установить с детьми и их родителями доверительные отношения, убедить последних в возможности позитивных изменений.

Пренебрежение этими на первый взгляд несущественными моментами может обусловить неуспех терапии и привести к ошибочным суждениям о недостаточной продуктивности выбранной методики.

**Марина СТЕПАНОВА**



# Поле эмоций

## Игра для детей от 7 лет

**Ольга СИЛИНА**

психолог,  
Москва

**Цель:** развитие эмоциональной сферы, осознанности собственного поведения.

**Материалы:** кубик, игровое поле, фишки по числу участников (желательно разного цвета или с разными символами), листы бумаги А4 с обозначенными ячейками для рисования чувств.

**Время:** от 20 минут.

### ИНСТРУКЦИЯ

Дорогие ребята! Каждый человек в жизни испытывает самые разнообразные эмоции. Иногда, правда, у нас возникают затруднения: мы не знаем, как назвать то, что чувствуем. Сейчас мы с вами потренируемся соотносить ситуацию и эмоцию, когда она может возникнуть.

Перед нами — игровое поле. В некоторых клеточках поля написаны названия разных эмоций, а в других — задание. Играть мы будем следующим образом: бросать кубик, сколько точек выпадет, на такое число клеточек вы передвигаетесь вперед. Если вы остановились на клеточке с названием эмоции, то вам нужно показать это чувство так, как вы его себе представляете, и сказать, в какой ситуации оно появляется. Если же выпадает задание, то нужно сказать, какое чувство возникнет в указанной ситуации, и изобразить его.

*(Один из вариантов игры: чувства надо не показывать, а рисовать. Для этого варианта заранее подготовить лист бумаги форма-*

*та А4, на котором нарисовать таблицу с крупными ячейками. Такую таблицу нужно подготовить для каждого участника.)*

Если вы не можете выполнить задание, то пропускаете ход. В нашей игре будут встречаться и приятные сюрпризы (дополнительные ходы, «стрелки-сорокоходы», позволяющие перепрыгивать через клеточки), и не очень приятные (пропуск хода, «стрелки-тихоходы», которые отбрасывают назад). В каждом из этих случаев необходимо сказать, какие чувства у вас возникают и почему.

Еще одно правило: вы свой обычный ход, дополнительный или пропуск хода можете «подарить».

*(Ведущий для себя может отметить, каким образом сделан подарок: вручили его кому-то насильно, подарок выпросили или же он сделан из добрых побуждений.)*

То есть вместо вас будет ходить тот, кому вы решили сделать подарок. Участник с подарком не бросает кубик в свой ход, а выполняет то действие, которое ему «подарили». Как правило, от подарков не отказываются, хотя им и не всегда радуются, однако участник должен принять подарок в любом случае. Цель игры: как можно быстрее дойти до финиша. Итак, всем ли понятны правила? Тогда — в путь!

### Обсуждение

Какие чувства и мысли после окончания игры? Зачем нужна эта игра? Чему она может научить?

Что происходило у нас в группе в процессе игры? Какие чувства и мысли были у вас во время игры? Что было интересно/неинтересно? Почему вы делали «подарки»? Комфортно ли вам было играть и почему? Какой вывод для себя после этой игры вы можете сделать? Почему вам чаще всего попадались чувства определенной направленности (отрицательные, положительные, сильные, слабые и пр.)?

### Комментарий

Игра дает возможность не только познакомиться с эмоциями, но и обратить внимание участников на групповые процессы. После рефлексии полезно обсудить, что же происходило в процессе игры, какой была атмосфера игры (доброжелательной, уважительной или, наоборот, унижающей достоинство человека). Также полезно обсудить, по каким причинам делались подарки (из дружеских чувств, чтобы помочь, поддержать или, наоборот, отомстить). Игру можно проводить несколько раз, отмечая динамику развития выбранного аспекта отношений.

Также следует сказать, что данная игра очень интересна старшим дошкольникам начиная с 5 лет. Но в нее в таком случае необходимо внести соответствующие изменения: вместо названий эмоций лучше подобрать соответствующие пиктограммы, просить детей называть это чувство и вспомнить, в какой ситуации оно возникает. ●

## ИГРОВОЕ ПОЛЕ

Старт	<b>1.</b> Радость	<b>2.</b> Мама отругала за беспорядок в комнате	<b>3.</b> Грусть	<b>4.</b> На тебя попали брызги холодной воды	<b>5.</b> Брат разбил чашку, а папа наказал тебя	<b>6.</b> Сомнение
<b>7.</b> Кто-то вытащил из твоей сумки шоколадку	<b>8.</b> Ход-скороход — на 2 хода вперед и выполняй задание!	<b>9.</b> Удивление	<b>10.</b> Ход-тихоход — на 1 ход назад и выполняй задание!	<b>11.</b> Ты получил(а) приз за второе место	<b>12.</b> Вина	<b>13.</b> Тебя назначили старостой в классе
<b>14.</b> Пропуск хода	<b>15.</b> Восторг	<b>16.</b> После дождя выглянуло солнышко	<b>17.</b> Ход-скороход — на 3 клетки вперед и выполняй задание!	<b>18.</b> Обида	<b>19.</b> Промокли ноги далеко от дома	<b>20.</b> Ненависть
<b>21.</b> Ход-тихоход — на 2 шага назад и выполняй задание!	<b>22.</b> Ты не наелся(ась) вкусным печеньем	<b>23.</b> Гордость	<b>24.</b> Еще ход — бросай кубик и выполняй задание!	<b>25.</b> Ты увидел(а) салют во время праздника	<b>26.</b> Страх	<b>27.</b> Чай оказался очень горячим
<b>28.</b> Робость	<b>29.</b> Пропуск хода	<b>30.</b> Мама приготовила твое любимое блюдо	<b>31.</b> Еще ход — бросай кубик и выполняй задание!	<b>32.</b> Восхищение	<b>33.</b> Ты первый раз пришел(ла) в гости к новым друзьям	<b>34.</b> Интерес
<b>35.</b> Тебя облили чаем	<b>36.</b> Ход-скороход — иди на 3 хода вперед и выполняй задание!	<b>37.</b> Спокойствие	<b>38.</b> Ход-тихоход — иди на 2 хода назад и выполняй задание!	<b>39.</b> Друзья не пришли на встречу	<b>40.</b> Удовольствие	<b>41.</b> Тебе по ошибке поставили «5»
<b>42.</b> Злость	<b>43.</b> Пропуск хода	<b>44.</b> Тебе наступили на ногу	<b>45.</b> Уверенность	<b>46.</b> Еще ход — бросай кубик и выполняй задание!	<b>47.</b> Тебе подарили долгожданный подарок	<b>48.</b> Застенчивость
<b>49.</b> У твоего друга телефон новее, чем у тебя	<b>50.</b> Зависть	<b>51.</b> Ход-скороход — иди на 3 шага вперед и выполняй задание!	<b>52.</b> Все друзья поздравили тебя с днем рождения	<b>53.</b> Уважение	<b>54.</b> Ход-тихоход — иди на 2 шага назад и выполняй задание!	<b>55.</b> Финиш!



# АКЦИЯ-2012

Полугодовая подписка  
на электронную версию журнала

**«ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ»**

**200** рублей!



**Каждый подписчик получает по почте  
именной сертификат, подтверждающий  
профессиональную компетентность  
в использовании ИКТ**

Акция-2012 проводится в рамках тарифного плана «Экономичный» .  
Все тарифные планы – на с. 21 этого номера

Подписка на сайте [www.1september.ru](http://www.1september.ru)