

# Здоровье детей

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

№ 3 (421) 1–15 февраля 2011

zdd.1september.ru

№ 3



- ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА
- ЛОГОПЕД В ШКОЛЕ
- КОРРЕКЦИОННАЯ ПЕДАГОГИКА
- ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
- ОБРАЗ ЖИЗНИ

издательский дом

**Первое сентября**

1september.ru

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Индексы подписки Почта России 79065 (инд.) 79573 (орг.) Роспечать 32033 (инд.)

32590 (орг.)

здоровьесберегающие технологии

### пункт приема детских страхов

А.Минаева

4

### профилактика глазного травматизма

6

### на старт, внимание, съемка!

Н.Листков

8

### песочная терапия

Т.Миракян

10

### работа сердца и нервов

Г.Панина

12

### учителю нужна помощь

Е.Ушакова

17

оздоровительная физкультура

### расплавчатый мир

Л.Гладилина,

Е.Борисова

20

логопед в школе

### игра – это серьезно

Н.Волкова

23

### чем раньше, тем лучше?

Н.Свободина

24

коррекционная педагогика

### жить в гармонии с собой и окружающими

С.Летуновская

28

инклюзивное образование

### вовлечение родителей

Д.Митчелл

31

### принимать и любить

М.Данилина

35

образ жизни

### волшебный микрофон

А.Савостьянов

38

### если бы я был игрушкой...

Е.Кошелева

42

### обмани свою тень

М.Малыхина

46

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Главный редактор: Нина Семина

Научный редактор: Е. Якушева

Макет издания: И. Лукьянов

Худ. редактор: В. Медведева

Комп. верстка: О. Анфиногенова

Корректор: С. Подберезина

В номере использованы иллюстрации shutterstock.com

Цена свободная Тираж 4000 экз.

Телефон (499) 249-27-18

Тел./факс (499) 249-31-38

E-mail zdd@1september.ru

Сайт zdd.1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Главный редактор:

Артем Соловейчик  
(генеральный директор)

Коммерческая деятельность:

Константин Шмарковский  
(финансовый директор)

Развитие, IT и координация проектов:

Сергей Островский  
(исполнительный директор)

Реклама и продвижение:

Марк Сартан

Мультимедиа, конференции и техническое обеспечение:

Павел Кузнецов

Производство: Станислав Савельев

Административно-хозяйственное обеспечение: Андрей Ушков

Дизайн:

Иван Лукьянов, Андрей Балдин

Педагогический университет:

Валерия Арсланян  
(ректор)

РЕДАКЦИОННЫЙ СОСТАВ:

ГАЗЕТЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Первое сентября – Е. Бирюкова,

Английский язык – А. Громушкина,

Библиотека в школе – О. Громова,

Биология – Н. Иванова,

География – О. Коротова,

Дошкольное образование – М. Аромштам,

Здоровье детей – Н. 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

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

«Роспечать»:

для индивидуальных подписчиков **32033**

для организаций **32590**

«Почта России»:

для индивидуальных подписчиков **79065**

для организаций **79573**

УЧРЕДИТЕЛЬ: ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»

Зарегистрировано ПИ № 77-7241 от 12.04.01

в Министерстве РФ по делам печати

Подписано в печать: по графику 13.01.11,

фактически 13.01.11. Заказ №

Отпечатано в ОАО «Чеховский полиграфический

комбинат», ул. Полиграфистов, д. 1,

Московская область, г. Чехов, 142300

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165

Отдел рекламы (499) 249-98-70

Сайт 1september.ru

Издательская подписка: (499) 249-47-58

E-mail: podpiska@1september.ru



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

## ПЛАТНАЯ И БЕСПЛАТНАЯ МЕДИЦИНА

Минздравсоцразвития представил законопроект «Основы охраны здоровья граждан РФ», который заменит документ, действующий с 1993 года. Кроме того, он дополнит Закон об обязательном медицинском страховании (ОМС).

Проект не содержит перечня бесплатных медицинских услуг. Вопрос платности станет регулироваться территориальными программами госгарантий бесплатной медпомощи, основанными на утвержденной базовой программе на 2011 год. Новый документ говорит о бесплатной первичной, специализированной, скорой и высокотехнологичной помощи. Главным отличием платных услуг будут условия их оказания (например, сервис, одноместная палата и т.п.). Чтобы исключить навязывание услуг за деньги, появится норма о приоритетности бесплатных. Медучреждение (как государственное, так и частное), участвующее в программе ОМС и имеющее очередь из бесплатных пациентов, не сможет осуществлять платные услуги, пока очередь будет сохраняться.

Каждое медучреждение станет информировать граждан о бесплатных услугах и сроках их оказания. Причем врачам запретят брать деньги за проведение какой-либо процедуры раньше установленного срока, если это необходимо по медицинским показаниям. При лечении, не соответствовавшем стандартам, обслуживающая пациента страховая компания будет проводить расследование.



## ВОЗМОЖНА ЛИ ПОЖИЗНЕННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА?

Британская компания SEEK разработала и успешно испытала универсальную антигриппозную вакцину FLU-v на 48 добровольцах. Английские ученые считают, что препарат обеспечит людям пожизненный иммунитет против различных возбудителей инфекции. Они представили результаты первой фазы своих исследований на Всемирном конгрессе по гриппу в Амстердаме.

Однако, по мнению главного санитарного врача РФ Геннадия Онищенко, данные утверждения строятся лишь на теории, ведь на первой фазе испытаний проверяется безопасность, но не эффективность препарата. Он заявил, что, несмотря на заманчивость выдвинутых предположений, подкрепляемых желанием раз и навсегда решить проблему вакцинации против гриппа, как это делается в отношении других инфекций, создание подобного средства маловероятно. При этом он отметил, что разработка такого препарата оказала бы большую услугу человечеству, существенно сократив затраты на вакцинацию и уменьшив ущерб, наносимый гриппом общественному здоровью.



## ПРЕДСТОЯЩИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ ДЛЯ КУРИЛЬЩИКОВ

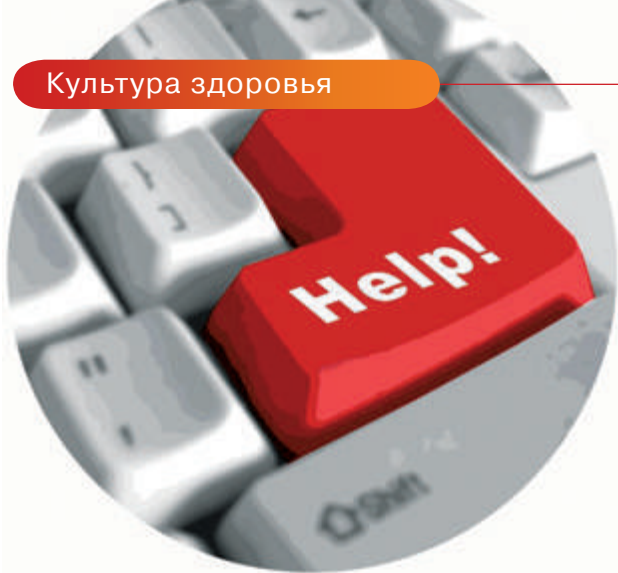
Депутаты от «Единой России» внесли в Госдуму проект закона «Об ограничении курения табака». Новая редакция этого документа разработана в соответствии с антитабачной рамочной конвенцией ВОЗ и российской концепцией по снижению потребления табака.

Закон полностью запретит курение в школах, больницах, закрытых спортивных сооружениях и общественном транспорте. А на вокзалах, предприятиях и в офисах для любителей табака создадут курительные комнаты, требования к которым разработают Роспотребнадзор и МЧС. В ресторанах места для курящих и некурящих станут располагаться в разных помещениях (при наличии единственного зала курить можно будет только в специально оборудованной комнате). С целью ограничения доступа к табачным изделиям детей и облегчения контроля сбыта сигареты разрешат продавать лишь в специализированных киосках. Это положение вступит в силу с 1 июля 2011 года. Кроме того, у киоскеров появится право требовать у покупателя паспорт, чтобы убедиться, что он достиг совершеннолетия. Закон также запретит производство и реализацию товаров, стимулирующих у детей курение, например, конфет в виде сигарет.



По материалам Интернета  
Фото с сайтов [images.yandex](http://images.yandex), [www.refrns](http://www.refrns), [www.wall-papers](http://www.wall-papers)





# Пункт приема ДЕТСКИХ СТРАХОВ

*Так называется один из социальных роликов, посвященных рекламе детского телефона доверия. Реклама транслируется в СМИ в рамках информационной кампании. Телефон заработал с сентября 2010 года. И уже сейчас можно говорить о некоторых результатах*

## Единый для всех

Единый круглосуточный телефон для детей, подростков и взрослых – это объединение всех российских телефонных служб доверия для несовершеннолетних под номером **8-800-2000-122**. Он создан для того, чтобы вывести региональные службы на качественно иной уровень. И чтобы экстренная психологическая помощь была доступна всем детям независимо от места проживания. На данный момент к номеру подключились 78 регионов страны. Реклама способствует тому, что количество обращений в службу телефона доверия постоянно растет.

Инициатива создания такого телефона принадлежит Фонду поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, который организует и финансирует обучение региональных сотрудников детских телефонов доверия. Этот фонд создан указом Президента РФ в 2008 году. Его учредитель – Министерство здравоохранения и социального развития. Попечительский совет возглавляет министр Татьяна Голикова.

**Приоритетными направлениями деятельности фонда являются:**

- Профилактика семейного неблагополучия и социального сиротства, восстановление благоприятной для воспитания ребенка семейной среды, устройство в семьи сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.
- Социальная поддержка семей с детьми-инвалидами для обеспечения их максимально возможного развития в условиях семейного воспитания, социализации, подготовки к самостоятельной жизни и интеграции в общество.

- Социальная реабилитация детей, находящихся в конфликте с законом, профилактика безнадзорности и беспризорности, преступности несовершеннолетних.

Деятельность фонда финансируется из федерального бюджета.

Председатель правления фонда Марина Гордеева говорит, что иногда телефон доверия – это единственная «ниточка помощи», которая есть у ребенка, так как несовершеннолетние часто не принимают иные виды поддержки. Она считает, что нужно уважать волю ребенка, потому что он сам – эксперт своей ситуации. По мнению М.Гордеевой, следует дождаться того момента, когда ребенок согласится, чтобы ему помогли в другой форме.

Этот телефон позволяет на раннем этапе выявить случаи жестокого обращения с детьми и возможные преступления против несовершеннолетних. Благодаря ему можно слышать голос ребенка, узнавать, какие проблемы волнуют детей, и понять, как их надо защищать. Консультанты фиксируют самые разные звонки. Например, когда ребенок сталкивается с физической или моральной агрессией со стороны сверстников и близких людей. Или если нарушаются права детей в стационарных учреждениях, интернатах и местах заключения.

## Опыт Пермского края

Директор центра психологической помощи «Детский телефон доверия «Перемена» Пермского края Вера Кожарская рассказала, что их служба, созданная при помощи Фонда поддержки детей, соответствует мировым европейским стандартам. Она добавила, что потребность ребят в данной услуге очень большая.



В коллаже использованы фото автора статьи

Правда, в связи с тем, что 15 сентября телефон подключили к единому номеру, возникли проблемы супервизии (один из методов подготовки и повышения квалификации в области психотерапии), обучения и помощи консультантов.

В.Кожарская заметила, что если не организовать поддержку службы консультантов, то станет очень трудно выполнять задачу единого номера. На ее взгляд, необходимо заботиться о качестве услуги и стандартах служб, работающих по этому номеру. Ведь сейчас такие службы очень разные. А ребенок, позвонивший из Перми, может попасть не только в родной город, но и на телефон доверия других районов. Кстати, вопросами супервизии и всесторонней помощи сотрудникам таких телефонов занимается Российская ассоциация детских телефонов доверия.

С точки зрения В.Кожарской общение по телефону доверия – это не просто разговор, а глубокая, тщательная работа, психологическая дистантная помощь. После беседы с консультантом маленький человек начинает по-другому воспринимать свою ситуацию. Его чувства меняются, а значит, у ребенка возникает и иной план действий. Ему становится понятно, как самому справиться с конфликтной ситуацией.

## За рубежом

Помимо общероссийской, существует еще и Международная ассоциация детских телефонов доверия (Child Helpline International). Это сеть, которая объединяет более ста подобных телефонов по всему миру, половина из них находится в Европе и развитых странах.

Линн Декадт, ее программный директор, призвала нашу страну стать членом этого глобального сообщества.

Она заявила, что для эксперта, который работает на телефоне доверия в России, важно помнить, что он в любой момент может обратиться за поддержкой к коллегам – иностранным специалистам, так как в этом сообществе уже собрано много полезного и данный опыт надо использовать.

На Западе недавно стартовал пилотный проект – социальная сеть детских телефонов доверия.

Проект осуществляется через Интернет, что позволило создать форум для телефонов доверия. Это инструмент обмена опытом, постановки вопросов и поиска решений. Л.Декадт надеется, что в будущем такая специализированная интернет-площадка появится и в нашей стране.

**Анна МИНАЕВА,**  
Санкт-Петербург



# Профилактика ГЛАЗНОГО травматизма

Перечень  
необходимого оборудования и медикаментов  
для организации рабочего места по оказанию неотложной помощи детям  
при повреждении глаз

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Биксы малые	2
2	Бинты в стерильной упаковке	5
3	Вата гигроскопическая в стерильной упаковке	2
4	Векоподъемники Десмарра	2
5	Игла копьевидная для удаления инородных тел	1
6	Лампа настольная	1
7	Офтальмоскоп	1
8	Лупа бинокулярная	1
9	Лупа в 20 диоптрий	1
10	Набор стерильных салфеток и ватно-марлевых подушечек	10
11	Липкий пластырь	1
12	Палочки стеклянные	10
13	Пипетки глазные	10
14	Почковидный тазик	2
15	Стерилизатор	2
16	Шприцы емкостью 1 и 2 мл	2
17	Резиновый баллончик	1
18	Набор медикаментов: раствор сульфацила натрия (глазные капли) 20- и 30-процентный; противостолбнячный анатоксин; раствор дикаина 0,25-процентный; раствор левомицетина 0,25-процентный; раствор бриллиантовой зелени спиртовой 1-процентный; изотонический раствор натрия хлорида 0,9-процентный; фурацилин 0,02-процентный (для промывания); 3-процентная тетрациклиновая и др. глазные мази	



**Для предупреждения ранений глаз у детей в школе необходимо осуществить ряд мероприятий:**

- педагоги должны обеспечить порядок на переменах, не допускать опасных игр, отбирать у детей предметы, которыми можно повредить глаза;
- благоустроить школьные дворы (устранить захламленность, удалить осколки стекла, камня, куски проволоки и тому подобные вещи), организовать специальные площадки для игр;
- организовать систематическое наблюдение за санитарным состоянием классных комнат;
- организовать отдых во время каникул;
- организовать безопасные и в то же время интересные игры;
- воспитывать у детей умение пользоваться предметами, которыми можно повредить глаза при неправильном обращении с ними (нож, вилка, иголка, ножницы и т.д.);
- организовать уроки охраны здоровья, на которых, в частности, обучать школьников строению и физиологии органа зрения, профилактике повреждений глаз и рассказывать о последствиях ранений глаз;
- проводить беседы со школьниками о значении зрения в жизни человека и др.

Исход глазных травм зависит в большей степени не только от тяжести повреждения, но и от своевременности и качества первой помощи. Поэтому большое значение имеет правильная организация неотложной помощи и профилактики повреждений.

Для оказания первой, доврачебной помощи детям с повреждениями органа зрения в медицинском кабинете школы следует иметь необходимое оборудование и медикаменты.

*ГОУ ЦППРиК «Давыдково»,  
Москва*



## **ЗАКОН ПРОТИВ СОЛИ**

Власти США законодательно ограничат содержание поваренной соли в продуктах питания. Этот шаг позволит снизить смертность в результате гипертонического криза и других причин, вызванных избыточным потреблением соли. Кроме того, уменьшение потребления данного продукта значительно сократит число сердечных приступов, инсультов и случаев ишемической болезни сердца.

Программа снижения количества соли в пищевых продуктах рассчитана на 10 лет. В ее рамках власти намерены установить законодательные ограничения на содержание соли в мучных изделиях, соусах и других продуктах. Снижать соленость планируется постепенно, так, чтобы потребители этого практически не заметили.

## **ТЕСТЫ НА АЛЛЕРГИЮ ОШИБОЧНЫ**

Американские исследователи заявили, что до 50% случаев так называемой пищевой аллергии на самом деле таковыми не являются. Они считают, что существующие тесты на аллергию нельзя назвать точными. В частности, кожный тест, в котором после нанесения на руку небольшой царапины ранку подвергают воздействию продукта питания. По мнению специалистов, такой тест может иметь точность около 30%. Кроме того, они подчеркивают, что множество людей поставили диагноз самостоятельно и ошибочно. А потому лучший способ проверки – чтобы человек съел «подозрительный» продукт, но при этом не знал, что его проверяют.

## **СМЕРТОНОСНАЯ ПИЦЦА**

Болезни сердечно-сосудистой системы являются ведущей причиной смерти британцев. Ежегодно они уносят жизни около 150 тысяч жителей страны.

Специалисты считают, что примерно 40 тысяч из этих смертей можно предотвратить, улучшив качество питания. Они советуют сократить содержание соли и насыщенных жиров, запретить использование так называемых трансжиров (жиров, которые содержат трансизомеры жирных кислот).

Кроме того, предлагается маркировать пищевые продукты красным, желтым или зеленым цветом в зависимости от уровня содержания вредных веществ.

**Андрей ЛЕКМАНОВ**



# На старт, внимание, съемка!

*Мы сейчас постоянно говорим о здоровом образе жизни и о том, как сложно пробудить у ребенка осознание личной ответственности за свое здоровье. Педагоги лицея № 1 города Петрозаводска подошли к этой проблеме творчески, в буквальном смысле слова совместив занятия физкультурой с разнообразными мероприятиями для учащихся и преподавателей. Это конкурсы рекламы и фотографий, выставка рисунков и написание эссе, подготовка медиапрезентаций и разучивание песен, лекции-беседы и тренинги. Предлагаем вашему вниманию план проведения месячника, посвященного ЗОЖ, и описание двух мероприятий*

## План проведения месячника, посвященного ЗОЖ

Мероприятие	Ответственные	Примечания
Выставка рисунков учеников 5–6-х классов	Классные руководители, преподаватель изо, социальный педагог	Подготовка работ согласно учебному расписанию
Конкурс социальной рекламы	Педагог-организатор, социальный педагог	Положение по проведению конкурса прилагается, лучшие работы будут отмечены на церемонии подведения итогов
Эссе на тему «ЗОЖ»	Учителя русского языка и литературы, социальный педагог	Лучшие работы будут представлены на выставке «Здоровье РК-2010»
Подготовка медиа-презентаций «Школа моей мечты» (здоровьесберегающие технологии в образовательном учреждении глазами учеников)	Преподаватель ОБЖ (организатор), социальный педагог	Авторы лучших работ продемонстрируют презентацию в других классах и на церемонии подведения итогов
Разучивание песен, посвященных ЗОЖ	Педагог-организатор	Лучшие коллективы выступят на церемонии подведения итогов
Фотокросс	Педагог-организатор, социальный педагог	Положение по проведению конкурса прилагается, лучшие работы будут отмечены на церемонии подведения итогов
Поход «Здоровое утро» (веревочный курс)	Классные руководители, преподаватель ОБЖ (организатор), социальный педагог, специалисты подросткового клуба «Богатырская застава»	
Обучающий семинар-тренинг для классных руководителей среднего и старшего звена	Специалист ГУЗ РПЦ ЦПСИР	Темы: «Сексуальное и репродуктивное здоровье и права подростков», «Профилактика вредных привычек»
Проведение занятий-тренингов по ЗОЖ	Социальный педагог, волонтеры	
Лекция-беседа	Специалисты республиканского наркологического диспансера	Тема: «О вреде наркотиков»
Лекция-беседа	Специалисты клиники, дружественной молодежи	Тема: «Гигиена. Мое тело»
Церемония подведения итогов конкурсов, проведенных в рамках месячника, посвященного ЗОЖ		



## КОНКУРС СОЦИАЛЬНОЙ РЕКЛАМЫ «ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ»

Социальная реклама – выражение современной позиции по отношению к актуальным проблемам общества.

**Цель мероприятия:** добиться того, чтобы подростки смогли по-новому понимать термин *здоровый образ жизни*.

Конкурс проводится по следующим направлениям:

- запись видео- и аудиоролика;
- организация социальной акции – доброго дела (отчет о проведении);
- графический постер, плакат (с использованием графических редакторов);
- фотография.

Тематика работ должна отражать авторский взгляд на острые проблемы современности (алкоголизм, наркомания, табакокурение, гиподинамия, беспризорность, загрязнение окружающей среды, отсутствие мусороперерабатывающих предприятий и т.д.).

### **Темы:**

- 1) Образ здоровой жизни.
- 2) Открытка в завтрашний день.
- 3) Здоровый сегодня ты – здоровое будущее у страны.
- 4) Мода на здоровье, или Здоровье не товар.

### **Положения конкурса:**

Работы могут быть как индивидуальными, так и коллективными. Они принимаются в течение месяца в форматах, соответствующих выбранному направлению.

### **Критерии оценки:**

- 1) Художественный уровень работы:
  - креативность (новизна идеи, оригинальность, гибкость мышления);
  - качество исполнения (композиция, гармония используемых цветов, верстка и подбор шрифта, качество подачи работы на рассмотрение);
  - четкость и выразительность образа.
- 2) Социальная и психологическая значимость:
  - актуальность тематики и степень проблемности для заявленной темы;
  - уровень эмоционального и воспитательного воздействия на зрителя.

## ФОТОКРОСС «ПРО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Фотокросс – соревнование, заключающееся в том, чтобы в кратчайшие сроки сделать снимки на заданную тему.

Одна из основных задач проекта – пропаганда активного отдыха в городской среде.

Участвовать могут как одиночки, так и команды, состоящие не более чем из восьми человек независимо от пола и возраста. Уровень используемой техники не ограничивается.

**Цели мероприятия:** организация интеллектуального отдыха; рост интереса к фотографии; развитие творческих способностей школьников, а также формирование активной позиции по отношению к социальным проблемам.

### **Описание и правила соревнований:**

На старте каждой команде выдается кросс-лист, где написано задание с темами. Ответственность за его получение возлагается на капитана. Кросс-лист должен находиться у команды в течение соревнований.

К конкурсу допускаются команды с чистыми картами памяти.

Порядок выполнения кроссов свободный.

Участники должны прийти на финиш, уложившись в контрольное время.

Разделение команд не допускается.

На финише ребята предоставляют сделанные кадры в электронном виде.

Победителем считается команда с минимальными временными затратами и максимальной оценкой.

### **Параметры оценки:**

- Соответствие заданию (снимайте так, чтобы, глядя на фотографию, можно было угадать задание).
- Художественность (фотографируйте так, чтобы на снимок было интересно и приятно смотреть, не зная задания).
- Оригинальность (снимайте так, чтобы, увидев вашу работу, соперники решили: «Мы до этого не додумались!»).

### **Ограничения:**

- Нельзя снимать чужие изображения, в том числе объемные. Правило не распространяется на использование чужого изображения для создания композиции.
- Запрещено любое редактирование фотографий.

Все работы, представленные на конкурс социальной рекламы и фотокросс, будут демонстрироваться на церемонии подведения итогов конкурсов, проведенных в рамках месячника. Лучшие в номинациях будут выбраны по итогам голосования жюри.

**Николай ЛИСТКОВ,**  
МОУ «Лицей № 1»,  
г. Петрозаводск, Карелия



# Песочная терапия

## Связь между сознательным и бессознательным

Песок действует на детей как магнит. Прежде чем они успевают осознать, что делают, их руки сами начинают просеивать песок, совершать различные манипуляции с ним, изображать замки, окруженные рвами, различные фигуры и образы – ребенок полностью погружается в игру. Песочный мир удобен и подчинен воле детей; ребенок может совершать в нем все те действия, которые он наблюдает в окружающем мире, и трансформировать реальные отношения.

Поднос с песком становится дверью во внутренний мир ребенка. В образах этого мира выражены непосредственность мировосприятия, его наивность и эмоциональность, искренность самовыражения и свободная игра фантазии. Этот мир можно рассматривать, ощущать, испытывать, изменять, обсуждать и фотографировать. Игра с песком предоставляет ребенку возможность избавиться от психологических травм с помощью перенесения своих фантазий на плоскость стекла и формирования ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями.

Песочная терапия – это излечивающий метод, который путем отображения внутренних видений активизирует психическую энергию и открывает перед ребенком возможность изменения. Ребенок рисует на песке свой особый мир, который принадлежит только ему, он разыгрывает жизненные ситуации, не задумываясь о конечном результате, получает удовольствие от самого процесса – вот почему этот процесс для него так терапевтичен.

Игра с песком помогает ребенку сосредоточиться на своих чувствах и направить свое внимание к тем событиям и переживаниям, которые определяют его состояние сейчас, создавать то, о чем говорит внутренний голос.

В своем эссе «Превосходящая функция» К.Г. Юнг (1960) писал: «...Часто руки знают, как решить загадку, с которой интеллект боролся напрасно». В процессе создания картины из песка

у ребенка возникает решение, которое его бессознательное состояние передает рукам. Бессознательное состояние воплощается в образе, что служит катализатором для внутреннего изменения ребенка. Устанавливается прямая связь между сознательным и бессознательным. Создавая, уничтожая и снова создавая, ребенок рассматривает собственные миры, таким образом становясь хозяином старого опыта и создателем нового.

## Возможности и преимущества

- Позволяет снять контроль сознания.
- Освобождает творческий потенциал и внутренние чувства.
- Позволяет проработать психотравмирующие ситуации на бессознательно-символическом уровне.
- Позволяет отреагировать негативный эмоциональный опыт в безопасной для себя ситуации.
- Обеспечивает непосредственную игру, где нет никакого правильного или неправильного пути.
- Является непосредственным языком для детей и обеспечивает регресс для более старших.
- Не имеет ограничений для использования с детьми разных культур и возрастов, имеющих разный интеллектуальный и психофизический статус.
- Дает возможность ребенку перейти от роли пострадавшего к роли создателя своей жизни.
- Может стать дополнением к другим методам психокоррекционной и психотерапевтической работы.

## Рисунок на стекле

Ребенок, который нуждается в психотерапии, имеет психоэмоциональные нарушения и

нервно-мышечное напряжение. Насыпая песок на стекло, сметая его, рисуя на нем, он постепенно выходит из состояния оцепенения или, наоборот, излишней активности и тревожности. Песок обладает сильными медитативными свойствами: взаимодействие с песком на плоскости автоматически делает движения плавными, размеренными, синхронизирующимися с ритмом дыхания.

Когда дети насыпают песок на стекло, к ним постепенно приходят эмоционально заряженные образы. Эти образы значимы для ребенка – это его история. Поднос с песком позволяет в безопасном пространстве транслировать бессознательному свою историю «здесь и сейчас». Ребенок получает возможность исследовать свою проблему. Песок несет в себе возможность трансформации: он очень чуток к движениям рук. Малейшее прикосновение – и начинают приходить новые образы. Насыпая и сметая песок, трансформируя части или всю картинку, ребенок находит самый значимый для себя образ, самый точный путь от проблемы к цели. Ощущение найденного пути приводит к переживанию счастья, творчества, спонтанности, бесконечных изменений и, главное, авторства не только данного произведения, но и своей жизни.

Особая роль педагога-психолога в этом процессе – в безусловно позитивном отношении к картинам ребенка и минимальном использовании словесных оценок. Так как психологические проблемы разрешаются на бессознательно-символическом уровне, педагог-психолог присутствует в игровом процессе в качестве зрителя. Игра позволяет внутренней проблеме принять



Фото с сайта [centr\\_razvitia.ucoz.ru](http://centr_razvitia.ucoz.ru)

зримые очертания и обеспечить терапевтическую динамику и психологический рост.

## Этапы создания образа

Как правило, во время песочной терапии песочные образы претерпевают изменения и проходят следующие этапы:

● **Стадия хаоса.** В изображениях характерны хаотические картины и элементы. На этой стадии отражаются и объективизируются эмоциональное смятение и хаос, доминирующие в жизни ребенка. Другими словами, эго ребенка находится во власти тревожных чувств. Эта стадия может продлиться от одного до нескольких занятий.

● **Стадия борьбы.** Характеризуется появлением в изображениях чудовищ, сражений, борьбы и уничтожения героев. Постепенно сражения приобретают более организованный характер, появляются первые признаки уравновешенности и герой, который побеждает «силы мрака и зла» – то есть деструктивные побуждения.

● **Исход.** На этой стадии жизнь возвращается в нормальное русло, восстанавливаются порядок и равновесие.

Продолжением песочной терапии с детьми более старшего возраста является просмотр видеоролика, в котором последовательно предъявляются серии песочных изображений, построенных ими. Происходит терапевтическое обсуждение, анализ этапов разрешения проблемы и поиска пути выхода.

Также песочная терапия годится для семейной терапии – в целях налаживания детско-родительских отношений.

Песочная терапия не только имеет психотерапевтическое значение, но и развивает творческий потенциал ребенка, активизирует пространственное воображение, образно-логическое мышление, тренирует мелкую моторику рук и тонкую чувствительность пальцев, что имеет колоссальное значение в процессе развития детей с нарушением зрения.

Таким образом, процесс игры с песком, драматизация освобождают заблокированную энергию и активизируют возможности самоисцеления, заложенные, как считал К.Г. Юнг, в человеческой психике. Освобождение подавленной энергии приводит к ее трансформации, что позволяет направить трансформированную энергию на дальнейшее развитие личности.

**Тамара МИРАКЯН,**  
педагог-психолог,  
ГОУ ЦППРиК «Давыдково»,  
Москва





# Работа сердца и нервов

## Психологическая поддержка учителя

Современная гуманистическая педагогика рассматривает систему «учитель – ученик» как постоянно развивающуюся общность, где учитель не только создает оптимальные условия для развития каждого ученика, но и сам открыт новому опыту, новому знанию, развивается лично и получает удовлетворение от своего труда.

Параллельно с этим гуманистическая психология и развитая (правда, больше на Западе, чем в нашей стране) практика немедицинской психотерапии говорят о синдроме профессионального выгорания, существующем в учительской среде. Он часто связан с выраженными психосоматическими по своей природе заболеваниями педагогов, как правило, из-за большого числа стрессогенных факторов, с которыми сталкивается учитель в школе практически каждый день.

Накопленный за несколько лет опыт психологической работы в различных образовательных учреждениях также показывает, что центральными профессиональными проблемами, пронизывающими работу педагога, являются хроническое нервно-психическое переутомление и перенапряжение. Именно их необходимо своевременно сбрасывать, восстанавливая энергию, позитивность, активность и как следствие – высокую профессиональную работоспособность.

Учителям для восстановления и сохранения своего здоровья необходимы психологические консультации, которые часто в специальной литературе называют релаксационными. Ведь профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне его личности. Это «работа сердца и нервов», как писал Сухомлинский. Тем не менее современная статистика такова: учительство как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья.

По данным многих исследований, даже у молодых учителей частыми оказываются болезни сердечно-сосудистой системы, язвенные заболе-

вания желудочно-кишечного тракта, заболевания неврогенного характера (нервное истощение, невроты). Для учителей со стажем работы 15–20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «сгорание».

### ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА

Следует сказать, что проблемы, с которыми педагоги приходят на консультацию к психологу, а в последние годы наметилась тенденция к росту числа подобных обращений, различны. Они касаются профессиональной деятельности учителя, личных и семейных взаимоотношений и даже воспитания собственных детей.

Однако большинство учителей все же обращаются к психологу по проблемам обучения и развития своих учеников. И только немногие из них готовы поделиться с психологом проблемой эмоциональных перегрузок, психологической напряженности, стрессов, связанных непосредственно с конкретными «трудными» учениками и со своей работой в школе. Причем педагоги, как правило, говорят об этом не как о свойственной многим учителям закономерности, а как *о своих личных трудностях, слабостях и даже промахах*.

Очень важно в ходе релаксационного психологического консультирования, чтобы учитель понял необходимость *постоянной работы* над своим внутренним эмоциональным состоянием. Ведь профессиональный долг педагога требует взвешенных поступков и решений. Он обязывает преодолевать вспышки гнева, раздражительность, тревожность и даже ситуативное отчаяние.

*«Люблю своих учеников, хотя они год от года все сложнее и сложнее, школа хорошая, коллектив у нас дружный. Но стала чаще болеть, одолели головные боли, скачет давление. Не хочу уходить из школы. А что делать, не знаю...»* – делилась с психологом своей проблемой учительница начальных классов.

*«К концу учебного года вот уже третий год подряд чувствую себя откровенно больной – сердце*

пошаливает, ноги отекают, становлюсь раздражительной. Неприятно говорить об этом, но это так», – рассказывала преподаватель химии, 35-летняя милая женщина, работающая в школе 9 лет.

Кто-то, может быть, скажет, что это не типичные для педагогической практики случаи, а всего лишь трудности конкретного учителя, которому просто не хватает опыта и профессионализма. Однако это не так.

Мне бы хотелось в этой статье, хотя ее рамки и очень тесны, дать представление о возможной практической помощи учителю, а также познакомить с несколькими полезными заданиями и упражнениями, которые, может быть, помогут вам, уважаемые учителя, более конструктивно решать сложные педагогические ситуации, поддерживать хорошую психологическую форму и преодолевать эмоциональную напряженность.

Практика работы последних лет показывает, что учителю в борьбе за сохранение и укрепление своего здоровья в большей мере нужны не лекарственные препараты, а **социально-психологическая поддержка**, то есть организованная помощь в выработке необходимых профессиональных качеств, умений и навыков, которые помогут сохранить эмоциональные резервы и повысить стрессоустойчивость к напряженным ситуациям в работе.

Сейчас в педагогических вузах в процессе обучения будущих учителей используют целые комплексные системы подготовки к трудностям будущей профессии. А как обстоят дела в современных школах?

Мы знаем, что в столичных школах силами психологов и социальных педагогов для учителей проводятся практические занятия, развивающие культуру педагогического общения, обучающие навыкам конструктивного решения целого ряда проблемных педагогических ситуаций.

В основной же массе российских школ педагоги предоставлены самим себе, и в лучшем случае на каком-либо педагогическом совете на эту тему будет прочитана «содержательная и полезная лекция».

Конечно, у современного образования много серьезных проблем. И мы далеки от мысли поучать кого-либо, как надо правильно работать, но нам думается, что школа многое может сделать для учителя сама, если администрация реально заинтересована в здоровом педагогическом коллективе.

Кроме того, сам учитель, проявив профессиональную любознательность, может овладеть и приемами релаксации, и специальными дыхательными упражнениями, и техниками снятия мышечных зажимов. Литературы по этому вопросу много.

## О КОНФЛИКТНЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ

Перейдем к практической части нашей статьи и обратимся к проблеме, о которой чаще всего спрашивали педагоги.

*Как преодолеть трудности в педагогическом общении с учениками? Как реагировать на хулиганские выходки «трудных» учеников?*

Действительно, где бы мы с вами ни работали, сталкиваясь с «плохим поведением» своих учеников, мы спрашиваем себя: как поскорее прекратить неподходящее поведение, как уберечь хороших учеников от дурного влияния и предотвратить возникновение конфликтных педагогических ситуаций?

Чтобы получить ответ на этот вопрос, мы сначала хотим познакомить вас, уважаемые учителя, с алгоритмом решения конфликтной педагогической ситуации.

**Первый этап** называется **«Стоп»**. Чтобы не навредить ребенку поспешными действиями и не осложнить отношения с ним, осознайте собственные эмоции: «Что я сейчас чувствую?», «Что я хочу сделать?».

**Второй этап** – **«Почему?»**. Важно понять мотивы и причины поступка ребенка, почему он так ведет себя, чего хочет добиться.

**Третий этап** – **«Что?»**. Поставим перед собой педагогическую цель в виде вопроса: «Чего я хочу добиться в результате своего педагогического воздействия (чувства страха у ребенка, осознанное чувство вины или еще чего-то)?». Действие учителя направлено не против личности ребенка, а против его поступка. Ребенок должен почувствовать и понять, что учитель принимает его таким, каков он есть, но его поступка не одобряет.

**Четвертый этап** – **«Как?»**. Как прекратить дурное поведение ребенка, оставляя свободу выбора за ним, не нарушая равновесия педагогического взаимодействия? Какой арсенал педагогических средств (не применяя угрозы, насмешки, записи в дневнике) оптимально для этого использовать?

**Пятый этап** – **«Действую»**. Успех практического действия учителя зависит от того, насколько он смог понять мотивы поступка ребенка и подобрать верные способы воздействия исходя из особенностей ребенка.

**Шестой этап** – **«Анализ»**. Учитель оценивает эффективность своего взаимодействия с ребенком и, если это необходимо, что-то меняет в предложенном алгоритме решения конфликтной ситуации.

Педагогическая практика показывает, что использование подобного алгоритма дает огромные возможности для творчества педагога и делает работу с ребенком радостной и плодотворной. Приведем

примеры конфликтных педагогических ситуаций с возможными вариантами их решения.

● **Ситуация «Контрольная».** Звонок на урок. Учитель заходит в класс и видит, что задание для контрольной работы, написанное им на доске, частично стерто.

*Возможный вариант решения:* «Пусть тот, кто это сделал, напишет задание еще раз, а за оставшееся время вам придется решать эту контрольную работу».

● **Ситуация «Опоздание».** Двое мальчиков постоянно задерживаются на перемене и опаздывают на урок.

*Ваши действия:*

- Не обращать внимания (привыкли).
- Похвалить за то, что на третий урок они опоздали на целых две минуты меньше, чем на второй.
- Устроить несколько «торжественных встреч» (если позволяет урок) с аплодисментами одноклассников.

● **Ситуация «Необычное применение стула».** Учительница музыки входит в 3-й класс. За последней партой сидит веселый мальчуган. На голове у него стул. Весь класс замер в ожидании реакции учителя.

*Возможный вариант реакции учителя:* «Что, уже и этим местом сидят?». Класс весело хохочет, а учитель как ни в чем не бывало начинает урок.

● **Ситуация «Нарушитель тишины».** Во 2-м классе урок чтения. Учитель читает ребятам стихотворение. Тишину нарушает скрип – это Вова раскачивается на стуле, привлекая внимание всего класса.

*Когда цель – привлечение внимания, то вот возможные действия педагога:*

- Встать рядом с учеником.
- Периодически вставлять имя ученика в текст.
- Изменять тембр голоса.
- Предложить пересест на «стул размышлений» и др.

На самом деле существует немало эффективных педагогических стратегий, с которыми вы можете познакомиться, прочитав книгу С.Кривцовой и Е.Мухаматулиной «Воспитание: наука хороших привычек».

## СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Мы уже говорили о том, что каждый учитель довольно часто попадает в напряженные педагогические ситуации. Поэтому необходимо знать и уметь пользоваться способами саморегуляции своего пси-

хоэмоционального состояния. Регулярное использование упражнений по саморегуляции будет способствовать, уважаемые педагоги, развитию эмоциональной гибкости и устойчивости, что поможет вам снизить психоэмоциональное напряжение и сохранить свое здоровье.

Психорегуляция включает занятия спортом, методы релаксации, аутогенную тренировку (самовнушение в состоянии релаксации), которая получила широкое распространение во многих профессиональных сферах.

Вот две примерные программы позитивного самовнушения для учителей.

### ● Для оптимизации настроения.

*Я собран и уравновешен; у меня приподнятое и радостное настроение; я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и бодрым; я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил.*

### ● Для настройки на сложный урок.

*Я совершенно спокоен; я вхожу в класс уверенно; я чувствую себя на уроке свободно и раскованно, хорошо владею собой; мой голос звучит ровно и уверенно; я могу хорошо провести урок; мне самому интересно на уроке; мне интересно учить ребят, я спокоен и уверен в себе.*

Самовнушение предполагает многократное повторение формул, лучше всего их произносить утром после сна или по дороге в школу.

Самая же распространенная формула аутогенной тренировки следующая:

*Я спокоен. Я уверенно веду урок. Ребята слушают меня. Чувствую себя на уроке раскованно. Я хорошо подготовлен к уроку. Урок интересный. Детям интересно со мной. Я уверен и полон сил. Настроение бодрое, хорошее. Мне нравится работать на уроке. Я – учитель.*

Ну а если учитель испытал сильный стресс? Как он может помочь себе сам и постараться снять психоэмоциональное напряжение? Ведь ему еще надо продолжать работать дальше.

*Для этого можно использовать следующие приемы:*

- Смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Мысленно как можно более детально описывать один предмет за другим: «Коричневый письменный стол, белые занавески...».



– Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите. Описать цвет неба, форму облаков и пр.

– Набрав в стакан воды, медленно выпить ее. Сконцентрироваться на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

– Представить себя в приятной обстановке – в саду, на даче...

– Не блокировать свои эмоции – найти место, где можно вслух поговорить, прокричать то, что возмущает, обижает; выплакаться.

По мере того как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида станут постепенно уходить. Однако работу с собой учителю, продолжающему испытывать стресс, тревогу, раздражение, следует вести еще некоторое время.

● **Вспомните** и опишите приятные события из собственной жизни (связанные или не связанные со школой). Вспомните состояние радости, счастья.

● **Представьте себе**, что эта ситуация повторилась и вы сейчас находитесь в этом состоянии счастья и радости.

● **Вообразите себе**, какие образы – зрительные, слуховые, кинестетические – сопровождали это состояние.

● **«Сделайте»** такое же лицо: та же улыбка, тот же блеск в глазах, тот же румянец; тот же слегка учащенный пульс.

● **Почувствуйте это состояние всем телом:** энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, выразительными жестами.

● **Постарайтесь удержать и запомнить** эти физические проявления радости, счастья, уверенности

в себе, чтобы затем уметь воспроизводить их по желанию.

Кроме того, в сложных профессиональных ситуациях:

● **Используйте** свою логику. Это поможет скорректировать эмоциональные реакции.

● **Помните**, что при сильном эмоциональном возбуждении мы можем неадекватно оценить ситуацию. **Успокойтесь**, а затем соотнесите с принципом: «Подумаю об этом завтра».

На психологических консультациях педагогов мы обращаем их внимание, что полезно начинать каждый день, как и каждое занятие, так:

● Вспомните что-нибудь приятное, вызывающее улыбку.

● Настройтесь на *добрые* взаимоотношения с близкими, коллегами, детьми.

И совершенно необходимо это делать перед входом в класс:

● Задержитесь на минутку перед дверью.

● Вспомните какой-нибудь забавный эпизод из школьной жизни.

● Улыбнитесь, мысленно взгляните на себя со стороны, подтянитесь.

● Скажите самому себе: *«Я доброжелателен, я энергичен, я открыт новому опыту, я люблю свою работу, я люблю ребят, а они – меня».*

Некоторым педагогам проще бывает начинать не с воспоминаний и представлений, а с физических проявлений эмоций (физических действий). Стоит им непринужденно улыбнуться, сделать несколько



Фотографии А. Степанова

глубоких вдохов (носом) и медленных выдохов (ртом), выпрямить спину, приподнять подбородок – и вот появляется блеск в глазах, «веселое» сердцебиение, улучшается физиологическое состояние, ощущается бодрость, повышается работоспособность.

Существует множество эффективных приемов, которые психологи рекомендуют учителям. Вот, например, один из них.

Вспомните и визуально представьте себе человека, поведение которого вам импонирует своей открытостью, искренностью, оптимизмом. Попытайтесь воспроизвести его походку, жесты, мимику, интонации.

Может быть, что-то из этого и вам отлично подойдет или включит ваши внутренние ресурсы. Главное – относиться к этому творчески и самому хотеть позитивных изменений.

### КАКОЙ УЧИТЕЛЬ НУЖЕН ДЕТЯМ?

Интересно вспомнить результаты нескольких экспериментов, проведенных в 1960-х и 2000-х годах. Ученики старших классов разных школ писали сочинение на тему «Мой учитель». Вполне естественно, что учащиеся двух, по сути, разных эпох в жиз-

ни нашей страны с разных точек зрения представили своих любимых учителей. В 60-х годах ученики больше всего ценили знание предмета, общую эрудицию, политическую зрелость. А в 2000-х годах особо выделяли личностные качества учителя: доброжелательность, искренность, открытость, чувство юмора, умение общаться и отстаивать свою точку зрения.

Все эти профессиональные компетенции требуют от современных педагогов прежде всего «профессионального» психологического здоровья.

Открытый, обаятельный, добрый, внимательный к другим, страстно сам увлеченный процессом познания – вот какой учитель нужен современным детям. А это одновременно означает, что рядом с педагогами должны работать профессионалы (администрация школы, психологическая служба школы, окружные и городские методисты и психологи, медики), помогающие учителям в решении проблем и трудностей их высокой педагогической профессии. Да и не только профессии, но и личной жизни...

*Материал подготовила  
Галина ПАНИНА,  
кандидат психологических наук,  
Москва*



# -2011

с 22 МАРТА по 15 АПРЕЛЯ

в московском лицее № 1535

## РАСПИСАНИЕ ДНЕЙ МАРАФОНА

<b>22 марта</b>	<b>ОТКРЫТИЕ. День классного руководителя</b>	<b>2 апреля</b>	<b>День учителя физики</b>
<b>23 марта</b>	<b>День школьного психолога</b>	<b>3 апреля</b>	<b>День учителя математики</b>
<b>24 марта</b>	<b>День здоровья детей, коррекционной педагогики, логопеда, инклюзивного образования и лечебной физической культуры</b>	<b>5 апреля</b>	<b>День учителя истории</b>
	<b>День учителя технологии</b>	<b>6 апреля</b>	<b>День учителя МХК, музыки и ИЗО</b>
<b>25 марта</b>	<b>День учителя начальной школы</b>	<b>7 апреля</b>	<b>День школьного и детского библиотекаря</b>
<b>27 марта</b>	<b>День дошкольного образования</b>	<b>8 апреля</b>	<b>День учителя литературы</b>
<b>29 марта</b>	<b>День учителя географии</b>	<b>9 апреля</b>	<b>День учителя русского языка</b>
<b>30 марта</b>	<b>День учителя химии</b>	<b>10 апреля</b>	<b>День учителя английского языка</b>
<b>31 марта</b>	<b>День учителя биологии</b>	<b>12 апреля</b>	<b>День учителя французского языка</b>
<b>1 апреля</b>	<b>День учителя информатики</b>	<b>13 апреля</b>	<b>День учителя немецкого языка</b>
		<b>14 апреля</b>	<b>День учителя физической культуры</b>
		<b>15 апреля</b>	<b>День школьной администрации. ЗАКРЫТИЕ</b>

Адрес лицея: ул. Усачева, дом 52 (в 3 минутах ходьбы от станции метро «Спортивная»).

Участие бесплатное. **Обязательная предварительная регистрация на все дни марафона откроется с 20 февраля 2011 года на сайте [www.1september.ru](http://www.1september.ru).**

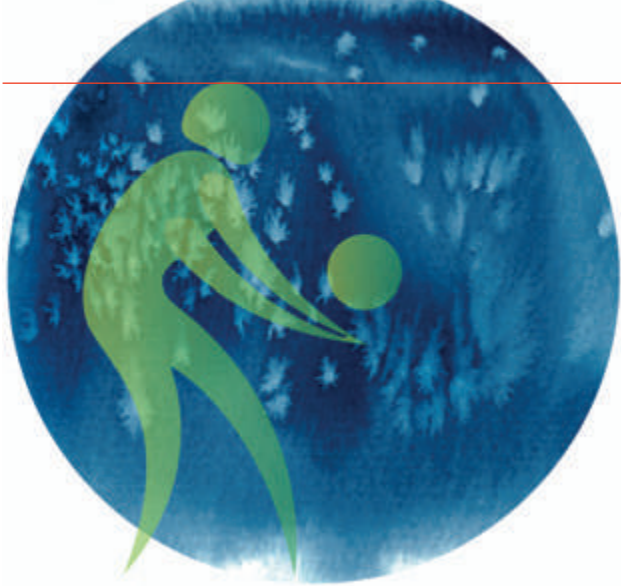
Условия регистрации и подробные программы каждого дня Марафона будут опубликованы в газетах нашего Издательского дома и на сайте [www.1september.ru](http://www.1september.ru).

В дни Марафона ведущие издательства страны представят книги для учителей.

Начало работы – с 9.00. Открытие дня – в 9.30. Начало лекций и семинаров – в 10.30. Закрытие дня – в 15.00.

**Каждому участнику Марафона, посетившему три мероприятия одного дня, будет выдан официальный именной сертификат о повышении квалификации (6 часов).**

По всем вопросам обращайтесь по телефону: **8-499-249-31-38** или по электронной почте: [info@1september.ru](mailto:info@1september.ru)



# Учителю нужна ПОМОЩЬ

*Проблема здоровья учителя, от которого непосредственно зависят успех обучения и благополучие школьников, обсуждается не часто. А между тем понятно, что нездоровый учитель вряд ли сможет качественно вести уроки и создавать благоприятный психологический климат в классе*

## ДОЗА МИНИ-ВОЛЕЙБОЛА

По данным специалистов, на профессиональное самочувствие учителей отрицательно влияют высокое внутреннее напряжение, частое нарушение эмоционального равновесия. Последствия эмоциональных переживаний педагога проявляются в негативном отношении к работе, систематической усталости, рассеянности, снижении эффективности труда, неудовлетворенности профессиональной деятельностью, поэтому для большинства учителей остро стоит вопрос сохранения профессионального здоровья.

Как показывают исследования, у большей части современных учителей существует реальная опасность развития гипокинезии. Ограниченная двигательная активность увеличивает риск развития самых разных заболеваний, в частности сердечно-сосудистых.

Дополнительными отрицательными факторами являются значительная статическая нагрузка, речевые и психические перегрузки.

Известно, что для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная доза двигательной активности. Однако следует отметить, что более 80% учителей общеобразовательных дисциплин и родителей недооценивают значение физических упражнений и их влияние на состояние здоровья.

Решением проблемы сохранения и укрепления профессионального здоровья учителя в разное время занимались исследователи различных регионов России.

По их мнению, близкое соседство Сахалинской области с Кореей, Японией и Китаем способствует





Сравнительная характеристика

№ п/п	Характеристики	Волейбол	Мини-волейбол
1	Пол, возраст и рост игроков	Высокая сетка ограничивает деятельность игроков низкого роста и старшего возраста, особенно при блокировании и атакующем ударе	Низкая сетка дает возможность выполнять блокирование и атакующий удар, уравнивает игроков относительно возраста, пола и роста
2	Подготовленность	Игра предъявляет высокие требования к общей и специальной физической подготовленности	Игра по уровню физической нагрузки и трудности подходит всем. Дети и взрослые могут играть вместе
3	Безопасность	Мяч может нанести травму, причинить боль при ударе или попадании в игрока	Мяч не может причинять боль, когда ударяешь его или когда он попадает в игрока
4	Массовость	На площадке 18x9 м могут одновременно играть 12 человек	На площадке 18x9 м могут одновременно играть 16 человек, что позволяет использовать спортзал более эффективно
5	Техническая сложность	Мяч летает по заданной траектории	Мяч летает по криволинейной траектории, что увеличивает эмоциональность игры и непредсказуемость игровых ситуаций
6	Правила игры	Правила относительно сложны, особенно для начинающих	Правила несложны, начинающим их легче понять
7	Обучение игре	Техника и тактика требуют нескольких лет обучения	Освоить игру можно менее чем за один год

распространению новых форм физической активности. Большую популярность в области получили восточные единоборства и оздоровительные методики.

Так, среди нетрадиционных средств физической активности авторы исследования обратили внимание на возможности японского мини-волейбола. Наблюдения подтвердили: эта игра в спортивной и оздоровительной практике образовательных учреждений в зимнее, снежное время может компенсировать недостаточный объем двигательной активности независимо от возраста и рода деятельности.

По сравнению с обычным волейболом мини-волейбол по-японски имеет ряд значительных преимуществ и может быть рекомендован для всех желающих независимо от роста и других физических данных.

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ (разрядка)**

Главной причиной доступности этого вида спорта для всех желающих являются низкая сетка и легкий мяч, что делает выполнение атакующих ударов возможным для игроков независимо от роста, воз-

раста, комплекции и развития скоростно-силовых способностей.

Результаты изучения состояния здоровья сельских учителей Сахалинской области показали, что основным условием для сохранения и укрепления профессионального здоровья педагогов является использование средств **физической рекреации**. Всего в исследовании приняли участие 118 учителей.

Оказалось, что физическая культура и спорт составляют в недельном бюджете времени сельских учителей Сахалинской области около полутора часов. Это утренняя гимнастика (около часа в неделю) и любительские занятия спортом (полчаса в неделю). По мнению учителей, занятия физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья, повышению работоспособности, снижению утомляемости, лучшему восстановлению сил, улучшению настроения и самочувствия. Только 4% респондентов из принявших участие в анкетировании не видят пользы от занятий физическими упражнениями.

Для определения эффективности модели использования нетрадиционных средств физической рекреации был проведен педагогический эксперимент.

В нем приняли участие 60 учителей сельских школ Сахалинской области (контрольная группа – 30 человек, экспериментальная группа – 30 человек). В экспериментальной группе проводились рекреационные занятия с использованием мини-волейбола по-японски. Контрольная группа в течение определенного периода занималась физической рекреацией самостоятельно.

Рекреационная часть включала в себя организацию и проведение занятий с использованием мини-волейбола по-японски в структуре свободного времени сельского учителя. Занятия проводились три раза в неделю в свободное вечернее время в течение месяца. Общая продолжительность одного занятия – 1 час 20 минут.

Сравнительный анализ исходных и конечных показателей эмоционального состояния сельских учителей экспериментальной группы до и после спортивных занятий констатировал улучшение самочувствия, активности и настроения.

Для изучения и оценки зависимости психического состояния от воздействия физической рекреации с применением нетрадиционных средств авторы исследования использовали методику Г.Айзенка. У сельских педагогов экспериментальной группы достоверно снизились показатели тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности. Результаты эксперимента показали, что подобное улучшение состояния учителей экспериментальной группы связано с тем, что игра в мини-волейбол сопровождается тре-

нировкой эмоционально-психической сферы человека.

Оценка влияния экспериментальной модели на эффективность педагогической деятельности складывалась в ходе изучения ежегодных отчетов педагогов-предметников о качестве процесса обучения. Анализ отчетных документов показывает, что процент качества обучения, то есть процентное отношение количества хороших и отличных оценок к общему числу оценок, в классах у учителей экспериментальной группы имел положительную динамику.

У педагогов контрольной группы процент качества обучения в начале и конце эксперимента имел незначительные изменения.

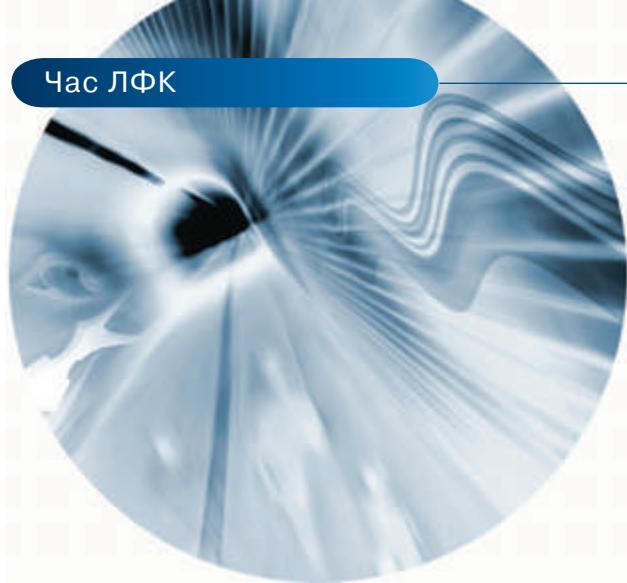
Авторы исследований обращают внимание на то, что физическая активность приобретает особое значение в регионах с экстремальными условиями проживания. Именно благодаря физической тренировке возможно ослабление отрицательных факторов профессиональной деятельности.

Медицинское обследование доказало достоверное улучшение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Таким образом, эксперимент показал, что систематические занятия мини-волейболом способны существенно повысить показатели профессионального здоровья учителей: самочувствия, активности и физического здоровья – и, следовательно, повысить качество обучения.

*Екатерина УШАКОВА,  
Москва*





# Расплывчатый мир

## Особенности обучения в школе детей с нарушением зрения

Одной из распространенных причин, осложняющих учебную деятельность школьников, является сниженное зрение. Таких детей становится все больше из-за неблагоприятной экологии, ослабленного здоровья будущих матерей, недоношенности и других причин. В школе эти дети испытывают трудности в усвоении программного материала и часто попадают в число неуспевающих.

Учебная деятельность школьников этой группы характеризуется замедленным темпом выполнения всех заданий, особенно письменных. Они, как правило, не успевают писать под диктовку учителя, списывать с доски, выполнять самостоятельную работу в срок, установленный учителем. Делают большое количество графических ошибок: пропускают буквы, искажают окончания слов, при работе с текстом долго ищут нужную часть предложения, чтобы подчеркнуть в слове орфограмму. У них страдают техника и качество чтения: они «теряют» строку.

Восприятие предметного мира у этих детей фрагментарно, диффузно-расплывчато, искажено – не имеет четко обозначенных границ. Им трудно при письме соединять буквы, располагать текст в тетради, чертить в блокноте и на доске. Для них характерен вербализм знаний. Эти особенности отражаются на формировании основных психических процессов – на восприятии, внимании, памяти, мышлении.

Дети с нарушением зрения отличаются быстрой утомляемостью, рассеянностью и неусидчивостью. Эти дети, как правило, не участвуют в подвижных играх со сверстниками из-за плохой ориентировки в большом пространстве. На уроках физкультуры они испытывают страх при выполнении упражнений, связанных с преодолением препятствий в большом пространстве.

На фотографиях ниже изображено, как видят дети с разной патологией зрительного анализатора.

### Миопия (близорукость)

Близорукие дети испытывают затруднения в восприятии написанного на доске. Для них характерно диффузное (расплывчатое) восприятие предметов в пространстве. Они быстро утомляются, читают, пишут, рассматривают предметы, низко наклонив голову.

### Гиперметропия (дальнозоркость)

У дальнозорких детей сужено поле обзора, поэтому им приходится рассматривать картинки и предметы особенно большого размера по частям, им нужно больше времени, чтобы сформировать целостный образ объекта.

### Астигматизм

Детям, страдающим астигматизмом, трудно соединять элементы букв, линии в чертежах и рисунках,



*Близорукость*



они часто роняют ручки и другие школьные принадлежности, так как не видят четко границы парты и других плоскостей.

## Рекомендации для педагогов

по профилактике и преодолению школьной неуспешности ребенка с нарушением зрения

- 1 Ознакомиться с заключением врача-офтальмолога о состоянии зрения школьника, испытывающего трудности в обучении. Далеко не всем детям рекомендуются очки для постоянного ношения, к тому же некоторые дети стесняются и не надевают их в окружении сверстников.
- 2 Рабочее место ребенка с нарушением зрения располагается в центре класса, на первой-второй парте. Лучше, если оно будет оснащено дополнительным освещением.
- 3 Педагогу, работающему с таким ребенком, рекомендуется не стоять в помещении против света, на фоне окна. В одежде педагогу рекомендуется использовать яркие цвета, которые лучше воспринимаются ребенком, имеющим нарушения зрения.
- 4 В связи с тем, что темп работы детей со зрительными нарушениями замедлен, следует давать больше времени для выполнения заданий (особенно письменных). Некоторые нарушения зрения осложняют выработку навыка красивого письма, поэтому следует снизить требования к почерку ребенка. Школьному педагогу, психологу рекомендуются занятия с таким ребенком, направленные на развитие навыков письма и черчения по трафарету, навыков штриховки, ориентировки в микропространстве (на листе бумаги), развитие зрительного восприятия, внимания, памяти.



Астигматизм



Дальнозоркость

- 5 Рекомендуются смена видов деятельности с использованием упражнений для снятия зрительного утомления (зрительная гимнастика), включение в учебно-воспитательный процесс динамических пауз, которые являются своеобразным отдыхом для глаз.
- 6 Необходимо использовать в наглядном материале яркие цвета, адаптировать наглядный материал: например, обвести черным цветом контуры изображений. Педагогу следует ближе подходить к ученику, чтобы он не только слышал его голос, но и видел мимику и артикуляцию произносимых звуков.

## Методика упражнений, рекомендуемых для профилактики зрительного утомления и близорукости

Упражнения проводятся в течение 2–3 минут в середине каждого урока.

### Упражнения для учащихся 1–4-х классов

1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3–5 сек., а затем открыть глаза на 3–5 секунд. Повторить 6–8 раз.
2. Выполняется сидя. Быстрое моргание в течение 1–2 минут.

3. Выполняется стоя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2–3 сек., поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз, перевести взор на конец пальца и посмотреть на него в течение 3–5 сек., опустить руку. Повторить 10–12 раз.

4. Выполняется стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6–8 раз.

5. Выполняется сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 минуты.

6. Выполняется стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз. Смотреть обоими глазами на палец 3–5 секунд. Прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3–5 сек., убрать ладонь и смотреть обоими глазами на конец пальца 3–5 секунд. Повторить, смотря левым глазом на палец левой руки. Повторить 5–6 раз.

#### Упражнения для учащихся 5–11-х классов

1. Сидя. Откинуться на спинку стула – вдох, наклониться вперед, к парте, – выдох (5–6 раз).

2. Сидя. Откинуться на спинку стула, сильно зажмуриться, прикрыть веки, открыть веки (5–6 раз).

3. Сидя. Руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. По-

вернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки (5–6 раз).

4. Сидя. Посмотреть прямо перед собой, на классную доску, потом на палец (20–30 см от носа), опять на доску, вверх-вниз (по направлению взгляда) (2–3 сек., 5–6 раз).

5. Сидя. Руки вытянуть вперед. Посмотреть на кончики пальцев. Поднять руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. Голова не двигается, двигаются только глаза (5–6 раз).

#### Упражнения с алфавитом

Мысленное представление какой-нибудь формы помогает зрению. Закройте глаза ладонями. Вспомните алфавит, состоящий из прописных букв. Теперь «нарисуйте» носом в воздухе прописную букву **Д**. Мысленно проколите дырочки в вершине буквы **Д** и на кончиках ее основания. Нарисуйте букву **Е**. Проколите дырочки в каждой точке пересечения линий, образующих эту букву: наверху, посередине и у основания. Проколите дырочки и на кончиках отростков этой буквы, пройдитесь так по всему алфавиту – и вы убедитесь, что это не только приятное, но и весьма полезное упражнение на развитие мысленного представления форм.

*Людмила ГЛАДИЛИНА, директор;*

*Елена БОРИСОВА,*

*замдиректора по коррекционной работе;*

*ГОО ЦППРиК «Давыдково», Москва*

*(В статье использованы фото с сайтов: images.yandex.ru, www.pro-zrenye.ru, fotki.yandex.ru)*



Фото А.Степанова





# Игра – это серьезно

Мы постоянно возвращаемся к разговору о важности здоровьесберегающих технологий в процессе обучения ребенка в школе. И это правильно! Ведь часто болеющий, астеничный ребенок не может полностью и полноценно усваивать знания, которые доносит до него учитель. И дело здесь не только в том, что он слишком много занятий пропускает по болезни. Даже регулярно присутствуя на уроках, такой ребенок устает гораздо быстрее сверстников, становится рассеянным, а то, что он все-таки услышал, быстро забывается. В итоге нельзя сказать, что ребенок на уроке не был, но и сказать, что был, тоже нельзя.

Другая проблема часто болеющих детей – их моторная неловкость. Они мало двигаются, с неохотой включаются в подвижные игры. В некоторых случаях это ведет к избыточному весу.

Есть ли связь между моторным развитием ребенка и его правильной, четкой речью? Самая прямая. Как мы знаем, за всю сознательную (да и бессознательную) деятельность человека отвечает его мозг. А именно – различные зоны коры головного мозга. Есть зоны, отвечающие за слух, зрительное восприятие, движение, внимание и пр. Так вот зона, отвечающая за мелкую моторику рук, находится по соседству с зоной, ответственной за нашу с вами речь. Стимулирование одной из зон передается и на соседние. Поэтому, развивая общую моторику, мы готовим базу для развития мелкой моторики. А развивая мелкую моторику, мы тем самым помогаем развитию речи. Пальчиковые игры, лепка, сложные мелкие движения стимулируют соответствующую зону коры головного мозга.

Конечно, это все слишком упрощенно и неполно. Речь как функция высшей психической деятельности очень сложна. Сложен аппарат, который отвела природа для ее воспроизведения. В нем участвуют и губы, и язык, и горло. Если ребенок слабый и болезненный, у него не хватит энергии выдуть струю воздуха нужной силы (звук *р*). Если ребенок вялый,

у него малоподвижные губы и язык, не будет четко переключения с одной артикулемы\* на другую. Как следствие – мало понятная окружающим, смазанная речь. Чем подвижнее, здоровее ребенок, тем меньше у него будет проблем с речью.

Если у вашего ребенка все-таки есть трудности с освоением процесса говорения, если некоторые звуки никак не получается произносить правильно, ему нужны коррекционная помощь и поддержка специалиста. Но и родители, и воспитатели, и учителя в состоянии внести свой вклад в развитие здорового, хорошо обучаемого ребенка.

Вариантов занятий и игр много. Это и аппликация, причем фигурки из цветной бумаги не вырезают, а как бы вырывают. И создание картин из пластилина. Можно и нужно учить ребенка прыгать со скакалкой, играть в мяч. Есть хорошие игры: «Съедобное – несъедобное», «Я знаю пять имен» (названия ягод, диких или домашних животных и пр.), а можно поиграть в загадки. Пусть ребенок с помощью только рук и пальцев попытается изобразить какое-либо животное или вещь. А взрослый должен угадать. И наоборот.

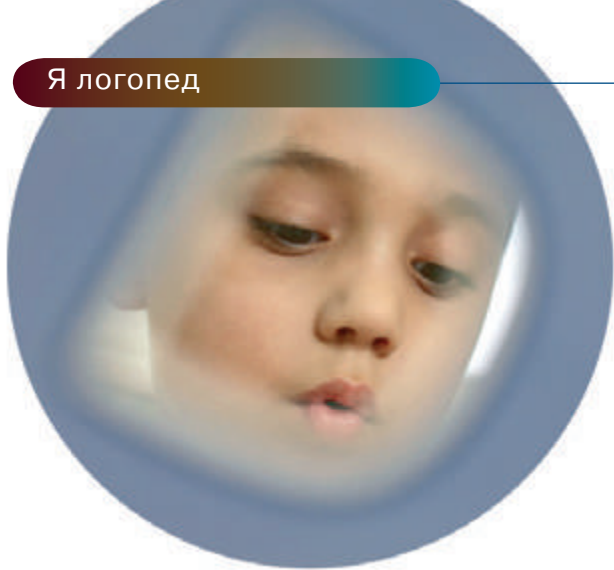
Пальчиковую гимнастику здесь описывать нет смысла – о ней существует огромное количество литературы. Откройте любую книгу и выберите те упражнения, которые наиболее интересны вам и вашему ребенку. Главное – помнить: когда вы со своим ребенком делаете зарядку, занимаетесь каким-либо спортом, играете в подвижные игры, лепите из пластилина, вы тем самым закладываете основы его будущего успешного обучения в школе.

Поэтому играйте со своими детьми. Играйте и будьте здоровы!

**Наталья ВОЛКОВА,**  
учитель-логопед, ГОУ СОШ № 578,  
Москва

\* Артикулема (от лат. articulo – членораздельно произношу – и «ема») – единица речи, представляющая собой моторную схему произнесения (артикуляции) того или иного звука.





# Чем раньше, тем лучше?

## Нужен ли иностранный язык дошкольнику

### Про девочку Катю

– Ура, ура!.. Наконец-то получилось!..

Уже в который раз прошу шестилетнюю Катюшу повторить за мной: **са-са, са-сы... сом, сад, садик...**

Отлично! Язычок за нижними зубами, звук чистый. Ну и намучились мы с ней: и массаж, и зонды, и постоянные упражнения – все перепробовали. Но последствия тяжелых родов никак не могли заставить язык держаться там, где надо. Теперь все позади. Вечером я обрадовала маму и сообщила, что будем делать дальше, чтобы не потерять достигнутое. Опыт подсказывал, что постановка остальных звуков будет идти легче, главную трудность мы преодолели.

И действительно, за две последующие недели малышка научилась говорить **сь, з, зь**. Мало того, этими звуками она стала активно пользоваться и в повседневной речи.

Но время шло, две недели девочка не появлялась, а потом были праздники – и вот наконец мы опять встретились. Катюша с радостью заявила, что она теперь ходит в «дошкольную школу», где научится читать, считать и говорить «по-английскому». Последняя фраза меня, конечно, насторожила, и я решила побеседовать с мамой. Все мои доводы по поводу того, что вначале надо поставить правильное звукопроизнесение в родной речи, а потом уже заниматься иностранным языком, успеха не имели. Родительницу словно подменили. Она говорила о том, что знание иностранного языка очень важно, что хочет как можно раньше начать учить дочку и пр. Пришлось немного отпустить ситуацию и посмотреть, что будет дальше. Может, действительно ничего страшного?

Прошли три недели. Занятия с дошкольницей продолжались, все было вроде бы хорошо. Но вот однажды я зашла в группу и услышала, как Катя общается с девочками. Все свистящие звуки были снова межзубными. На занятии я попросила рас-

сказать стишок, который мы недавно выучили. Вначале малышка следила за собой и произносила правильно. Но чем дальше читала, тем больше увлекалась – и контроль ослабевал. В результате кончик языка опять между зубами. Да, преподавательница иностранного у Катюши хорошая, научила ее ставить язычок, как нужно в английском. Ну а с нашим русским все пришлось начинать сначала...

### За и против

Проблема раннего обучения иностранным языкам уже давно будоражит умы молодых родителей. Лозунг «Чем раньше, тем лучше» прочно внедряется в сознание мам и пап. В чем же плюсы такого обучения?

Сначала рассмотрим те доводы, которые приводят сторонники данного обучения.

В раннем возрасте у детей наблюдаются уникальная предрасположенность к речи (а зоной наибольшего благоприятствования в овладении иностранным языком является период от 4 до 8–9 лет), пластичность природного механизма ее усвоения.

Одни ученые считают лучшим возрастом для занятий иностранным языком период с 4 до 8 лет, другие – с 1,5 года до 7 лет. По мнению физиологов, после 9 лет способность мозга овладевать речью притупляется и с возрастом все более уменьшается.

К причине, по которой необходимо проводить раннее обучение иностранному языку, относят тот факт, что интеллект человека быстрее всего прогрессирует в период от рождения до 12 лет. Оптимальные условия для развития речи (это касается как родного, так и иностранного языка) имеются до начала созревания ребенка. У того, кто занимается иностранным языком в раннем возрасте, развитие и созревание происходят одновременно. Немаловажную роль играют и психологические особенности малышей, ведь изучение иностранного

языка в такой период бывает опосредованным и подсознательным.

Практический опыт неоднократно подтверждал, что полезность раннего обучения иностранному языку проявляется и в отношении реализации перспективных задач развития личности. Сюда можно отнести и рост среднего уровня образованности, и повышение общей культуры, и формирование готовности к межнациональному и межкультурному взаимодействию.

Последние исследования относительно развития интеллекта подтвердили, что первые шесть лет жизни человека являются здесь решающими. Правильное или, наоборот, недостаточное воздействие на данном этапе оказывает в дальнейшем определяющее влияние на поведение и интеллектуальный потенциал ребенка. Изучение нескольких иностранных языков не доставляет дошкольнику больших сложностей, чем изучение родного языка. А если ребенок до 6–7 лет погружен в естественную среду общения на том или ином языке, то ему совершенно не требуется перевод или прямое обучение языку.

Многие специалисты думают, что, несмотря на то что изучение иностранного языка полезно всем детям вне зависимости от их способностей, у ребенка не должно быть проблем с родным языком. (Вспомним маленькую Катю.)

Ну а противники раннего обучения иностранным языкам полагают, что не стоит тратить драгоценное время и внимание ребенка (который и так в первые годы жизни получает огромное количество информации) на иностранные языки. По их сведениям, языком занимаются сотни дошкольников, а выучивают единицы.



Есть взгляд, согласно которому пользы от занятий вторым языком в таком возрасте не много. А ребята, которые начали изучать второй язык с дошкольного периода, в 9-м классе в процентном соотношении выравниваются в своих достижениях с теми, кто занимался иностранным языком с 5-го класса.

Согласно другой точке зрения истинные самоконтроль и концентрация развиваются только в 10–11 лет. А потому именно в этом возрасте есть смысл серьезно начинать заниматься иностранным языком. Помимо того, к 10 годам формируются и другие структуры мозга, необходимые для изучения иностранного языка, которые не будут развиваться в дальнейшем, если ребенок достигнет успеха в изучении языка на более раннем этапе.

Великий русский педагог К.Д. Ушинский писал, что ребенку в итоге все равно, на каком языке он будет говорить, но для него важно понимать и быть понятым. Ведь малыш еще не может любить язык как таковой, и если его понимают и он понимает окружающих, говорящих на его родном языке, то у него нет мотивации для занятий иностранным языком. А без мотивации не может быть успешного обучения.

Таким образом, несмотря на многочисленные методические разработки и программы, психологи и учителя пока не пришли к единому мнению по поводу начала занятий иностранным языком. Даже у приверженцев раннего обучения расходятся мнения по поводу того, когда лучше начинать: одни авторы называют возраст с 4 лет, другие – 7–8 лет, а третьи предлагают учить детей с самых первых месяцев жизни.

## Смотря кого и когда

Но я бы поставила на первое место другой вопрос: вначале – **кого** учить иностранному языку, а потом уже – **когда**.

Как уже упоминалось, есть мнение, согласно которому основной помехой и опасностью для раннего изучения иностранного языка является уровень развития родной речи ребенка (именно речи, а не звукопроизнесения). Противники обучения малышей иностранным языком думают, что, поскольку у детей еще не сформировалась артикуляционная база, иностранная фонетика может испортить произношение на родном языке.

Но некоторые преподаватели, занимающиеся с дошкольниками английским, опровергают такое мнение. Их практика подтверждает обратное. Так, ребенок, который не выговаривал несколько звуков, после двух месяцев занятий начинал говорить и на русском, и на английском довольно чисто. В процессе постановки английской фонетики такие

педагоги учат дошкольников работать со своим артикуляционным аппаратом, то есть делают то же, что и логопед, исправляющий произнесение звуков родного языка.

Судя по всему, у детей, о которых идет речь, – дислалия (нарушение звукопроизнесения). В этих случаях чаще всего нарушение произнесения звуков родной речи не является тяжелым и за сравнительно короткий срок при помощи логопеда исправляется. Так как занятия иностранным языком включают работу с фонематическим восприятием, с артикуляторным аппаратом, то все это становится стимуляцией для общего языкового развития и, естественно, позитивно отражается и на произношении на родном языке. Но это может помочь одним детям и никак не сказаться на проблемах других, пусть даже с такой же дислалией. Все зависит от уровня развития малыша и особенностей нарушения.

Но нас, дефектологов, больше всего волнуют дети, страдающие достаточно тяжелыми нарушениями произносительной стороны речи – ФФН (фонетико-фонематическое недоразвитие) и системными нарушениями – ОНР (общее недоразвитие речи), где и произношение, и словарь, и грамматическое оформление речи значительно нарушены. Эти ребята ходят в логопедические группы детских садов, а потом поступают в обычные мас-

совые школы, так как их интеллектуальное развитие соответствует норме.

С одной стороны, такой ребенок не должен быть ущемлен в праве учиться тому, чему считают нужным и его родители, и он сам. С другой – логопеды против того, чтобы дети, проходящие этап постановки правильных звуков речи родного языка, одновременно занимались изучением иностранного.

Пока не решены проблемы звукопроизнесения на родном языке, не следует браться за другой. Да, ряд специалистов полагают, что грамотная работа с артикуляционным аппаратом в процессе освоения иностранного языка помогает формировать правильную речь и на родном языке. Но можно сказать, что истина находится посередине. То есть перед началом занятий нужно проконсультироваться с логопедом. Если проблемы действительно серьезны, стоит подождать (причем это могут быть не только и не столько сложности с произнесением звуков), если нет, то вполне возможно, что такие занятия пойдут на пользу овладению малышом артикуляционным аппаратом.

Обратим внимание и на такую деталь, как мотивация к учебной деятельности. Сейчас педагоги и психологи в один голос говорят об отсутствии мотивации детей к обучению в школе! Ребята попросту не хотят учиться. Точно так же известно, что желание учиться формировать не надо, главное – его



Фото А.Степанова



не отбить! А лишняя перегрузка детей (в том числе иностранным языком) не прибавит такое желание. Поэтому если и стоит обучать дошкольников иностранному языку, то уж точно не в последний год в формате группы подготовки к школе.

Важно отметить, что большим плюсом для обучения малышей иностранному языку являются ситуации, когда такой язык привычен в семейном кругу. И если родители беседуют на английском, французском или немецком с коллегами, друзьями или между собой, то ребенок приобщается к нему в привычных повседневных формах деятельности, а не на уроках (в какой бы игровой форме они ни проводились).

## Положительный опыт

Выходит, что все наши дети с логопедическими проблемами вынуждены отказываться от изучения иностранного языка? А ведь бывает так, что и сам малыш очень этого желает.

И мне очень хочется предложить вашему вниманию интересный опыт специалистов из детских садов г. Белгорода и области.

Здесь в логопедических группах экспериментальных детских садов воспитываются и обучаются дети с сохранным интеллектом, которые, по мнению специалистов, не должны лишаться возможности получения полноценного образования. Результаты такой работы доказывают положительное воздействие иностранного языка на развитие малышей с различными речевыми расстройствами.

Обучение английскому ребятам, имеющих нарушения произнесения звуков русского языка, направлено не на усвоение ими как можно большего количества слов, а на воспитание интереса к другому языку, развитие коммуникативных навыков, умения выразить себя. Данный процесс, происходящий в тесном контакте логопеда с преподавателем английского, осуществляется с учетом формирования произносительной системы родного языка.

Дошкольники с общим недоразвитием речи (при наличии развернутой фразовой речи с элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития) в старшей группе начинают заниматься только во второй половине учебного года после систематической индивидуальной работы с логопедом. Ребята с фонетико-фонематическим недоразвитием речи (при нарушении отдельных групп звуков), фонетическим недоразвитием (при нарушении отдельных звуков) занимаются с начала учебного года, исключение – межзубный сигматизм, который следует предварительно исправить во избежание смещения английского и русского произношения.

Белгородские педагоги подходят к изучению детьми с логопедическими проблемами иностранного языка с крайней тщательностью и осторожностью, учитывая все противопоказания. Суть данного подхода – в теснейшем постоянном взаимодействии логопеда и преподавателя иностранного языка. С такой постановкой вопроса можно согласиться.

## Заключение

Итак, к чему же мы пришли?

- Если в семье говорят на двух языках и ребенок с первых дней растет в двуязычной среде, то ситуация очень благоприятна не просто для обучения, а для общения с малышом на обоих языках.
- Если у ребенка есть логопедические проблемы, особенно когда они связаны с нарушениями всех сторон речи, то изучение иностранного языка в дошкольном возрасте при большом желании всех сторон должно проходить при тесном контакте логопеда и педагога и содействии родителей.
- В особо тяжелых случаях или если нет возможности такого взаимодействия, со вторым языком лучше повременить.

Главное – понимать, что любое обучение должно реализовываться только через игру и ни в коем случае не являться занятиями из-под палки.

Пользы от таких занятий нет, зато вреда много.

Будьте осторожны со своим ребенком! Берегите его!

**Наталья СВОБОДИНА,**  
логопед,  
психолог,  
Москва

## Литература

1. Английский язык в школах EF English First в России; <http://www.englishfirst.ru/>
2. Гримова Т.П. Обучение иностранному языку в системе логопедических групп дошкольных образовательных учреждений; <http://www.logoburg.com/>
3. Дошкольник и иностранный язык: ЗА и ПРОТИВ; <http://www.detsad1100.ru/>
4. Кониная И.А. Раннее обучение иностранному языку: проблемы и решения; <http://pedsovet.org/forum/topic691.html>
5. <http://ptitcref.com/>. Сайт PtitCREF
6. <http://www.danilova.ru/>. Сайт Лены Даниловой «Раннее развитие детей».
7. Раннее обучение английскому языку: ЗА и ПРОТИВ; <http://www.rebenok.com/>



# ЖИТЬ в гармонии с собой и окружающими

## Формирование здоровьесберегающего поведения у детей с ЗПР

### ИСТОЧНИК ЗНАНИЯ

Здоровье – ценность, важная для любого человека. Каждый из нас хотел бы в течение жизни испытывать с ним как можно меньше проблем, максимально сохранить и укрепить все то, что получено от природы.

Основные причины, по которым ухудшается здоровье, связаны с непродуманным поведением. А это значит, что с самого раннего детства важно научить ребенка правильно вести себя в отношении здоровья: целенаправленно заниматься профилактикой его нарушений, восстановлением в случае необходимости; не забывать о нем, выполняя самые разнообразные действия (учебные, спортивные, трудовые, творческие и пр.).

Наиболее оптимальные условия развития здоровьесберегающего поведения складываются прежде всего в процессе воспитания и обучения в семье и образовательных учреждениях. Полноценное формирование такого поведения невозможно без определенных знаний, умений и навыков. Важную роль также играют государство (через различные законы, программы и т.п.), ряд служб (здравоохранения, психологической помощи и др.) и средства массовой информации (радио, телевидение, Интернет, газеты и журналы).

Проблемы большинства семей, воспитывающих умственно отсталых детей, сложности восприятия людьми с нарушениями интеллекта документов и сведений, предоставляемых СМИ, и недостаточная компетентность различных служб в вопросах своеобразия работы с данной категорией граждан позволяют говорить о том, что основным источником формирования здоровьесберегающего поведения для таких ребят чаще всего оказывается школа.

### СУТЬ ПОНЯТИЯ

Для того чтобы выяснить, какие задачи стоят перед коррекционным образовательным учреждением VIII вида, следует разобраться, что такое здоровьесберегающее поведение.

Данное понятие включает в себя два компонента: поведение и здоровье. Российские ученые определяют поведение как особую форму существования активности человека в обществе, социальных группах, направленную на поддержание и развитие этого общества, групп и самой личности. Его структура состоит из поведенческих актов, объединяющихся в действия. Последние, в свою очередь, являются составляющими поступков и объединяются в деяния.

Что касается здоровья, то большинство специалистов считают, что эта категория связана с ощущением человеком благополучия, гармонии. При этом выделяют его следующие аспекты: соматическое (текущее состояние органов и систем организма), физическое (уровень роста и развития органов и систем), психологическое (характеризующееся душевным комфортом) и нравственное (степень соответствия поведения человеческим нормам и правилам общежития, в первую очередь истинам Добра, Любви, Дружбы и т.д.). Иными словами, быть здоровым – это не болеть, жить в ладу с собой и окружающими; чтобы было хорошо на душе, не делать ничего плохого себе и другим.

Таким образом, под здоровьесберегающим поведением следует понимать акты, действия, поступки и деяния, позволяющие человеку существовать в гармонии с собой и окружающими, не нарушая общечеловеческих норм и правил, давать полноценно развиваться и функционировать органам и системам организма.

## ЦЕННОСТЬ САМА ПО СЕБЕ

Что же делать, чтобы у ребенка полноценно развивалось и функционировало такое поведение? Главное – чтобы у школьника возникла потребность в сохранении и укреплении здоровья (я заболел – желаю выздороветь, хочу сделать все, чтобы меньше болеть; поссорился с другом – значит, буду искать способы помириться, плохо на душе – надо что-то предпринять, чтобы это исправить, и т.п.). Для этого должно появиться осознание ценности здоровья, причем самого по себе, а не как инструмента для достижения других целей, что, к сожалению, часто демонстрируют опросы как детского, так и взрослого населения («Надо быть здоровым, чтобы зарабатывать больше денег», «Ходить в школу», «Лучше всех учиться» и т.п.). В то же время необходимо помнить, что формирующаяся потребность не должна стать чрезмерной, когда действия по сбережению здоровья превращаются в навязчивую идею.

Кроме того, ребенок будет стремиться сохранять и укреплять свое здоровье без внешней мотивации, только когда он научится адекватно его оценивать. К сожалению, дети с интеллектуальной недостаточностью в силу своеобразия развития довольно часто вопреки реальности объясняют, что «у них все хорошо, ничего не надо исправлять, они удовлетворены своим состоянием» – а значит, ничего не сле-

дует предпринимать по восстановлению здоровья, а уж тем более по профилактике заболеваний.

## ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОУСТАНОВОК

Школьника нужно убедить не просто в необходимости совершать определенные действия в пользу здоровья, но и в том, что такое поведение приведет к позитивным изменениям в дальнейшем. Для этого требуется сформировать у ребенка конкретные валеоустановки, регулирующие поведение. Они включают в себя три компонента: **когнитивный** (я знаю, как надо себя вести), **аффективный** (отношение: я *считаю*, что именно так надо себя вести), **поведенческий** (намерение поступать: я так *поступлю*). К валеоустановкам, над которыми следует проводить работу с умственно отсталыми детьми, можно отнести установки на позитивные отношения с окружающими, правильное питание, поддержание хорошей физической формы, безопасное сексуальное поведение, избегание табакокурения, употребления алкоголя и пробы наркотиков.

## ПЕРСОНАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Исследования по всему миру доказали, что для полноценного функционирования здоровьесберегающего поведения необходимо развитие у ребенка так называемых персональных ресурсов, которые позволяют преодолевать отрицательное воздействие





различных факторов. Наиболее значимые из них – *общие жизненные навыки в области здоровья* (life skills). Они влияют на способности и умение молодых людей защитить себя от угрозы собственному здоровью, создают предпосылки для положительной поведенческой практики и формирования здоровых взаимоотношений. Эти навыки увязываются с конкретным выбором в отношении охраны здоровья, например, отказом от табакокурения или предпочтением полезной диеты. Установлено, что независимо от того, в какой стране проживает человек, для него важно развитие трех групп таких навыков: коммуникации и межличностного общения, принятия решений и критического мышления, самоуправления и решения проблем. При этом каждая из них включает в себя ряд компонентов. Так, коммуникация и межличностное общение состоят из навыков межличностного общения, ведения переговоров/отказа, сопереживания/эмпатии, сотрудничества и коллективной/групповой работы, пропаганды/защиты интересов. В самоуправление и решение проблем входят навыки увеличения уверенности и способностей самоконтроля, принятия ответственности, управления чувствами/эмоциями, управления стрессом.

Помимо этого, выделяют такие персональные ресурсы, как вера ребенка в собственные силы против фатализма, самостоятельность против выученной беспомощности, возможность выстраивать временную жизненную перспективу, и др.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщая вышесказанное, можно сделать следующие выводы. Одной из основных задач школы VIII вида должно быть формирование у учащихся здоровьесберегающего поведения. Основные направления такой деятельности – развитие у ребят потребности в сохранении и укреплении своего здоровья (соматического, физического, психологического и нравственного) и осознания его ценности, адекватной самооценки своего состояния, валеоустановок, персональных ресурсов, позволяющих преодолевать влияние отрицательных факторов, знаний, умений и навыков относительно различных видов здоровья, и, конечно, формирование физиологических механизмов поведения в целом.

*Светлана ЛЕТУНОВСКАЯ,*  
кандидат педагогических наук,  
Москва

### МУЗЕЙ ДЛЯ ВСЕХ

Государственный Дарвиновский музей г. Москвы занимается социокультурной реабилитацией (т.е. реабилитацией с помощью средств культуры) людей с ограниченными возможностями. Институт профессиональной реабилитации создал специальные методики, помогающие сотрудникам музея работать с инвалидами разных категорий: опорниками, слепыми, глухими, с нарушениями интеллекта. Эти посетители приходят в составе групп. В зависимости от проблем инвалидов одна и та же тема преподносится по-разному. Например, внимание незрячих акцентируют на экспонатах, которые можно потрогать, для людей с нарушениями интеллекта экскурсии пользуются более простой лексикой.

Эта работа часто имеет удивительные последствия. Так, выслушав лекцию, дети-аутисты «открываются», рассказывают о своих домашних питомцах.

Среди посетителей – даже слепоглухонемые, у каждого из которых есть переводчик. Им дают чучела, которые они тщательно ощупывают. И в результате эти люди начинают улыбаться, выражая радость.

### ЛОШАДЬ-ПОВОДЫРЬ

Мона Рамуни – студентка Мичиганского университета (США) – потеряла зрение. Родители-мусульмане, считающие собак нечистыми животными, не позволили девушке завести собаку-поводыря.

Но выход нашелся. Мона узнала о существовании компании, готовящей для роли поводыря миниатюрных лошадок. За три года девушка накопила средства и приобрела четвероногую помощницу, которую назвала Кали. Мона ездит с ней даже в общественном транспорте.

Лошадка обучена идти в толпе, спокойно стоять в помещении, заходить с хозяйкой в автобус и электричку, выходить из них.

Кали возвратила девушке уверенность в себе.

Конечно, держать в доме лошадь, даже такую, – проблема довольно сложная. Мона была вынуждена получить разрешение на строительство в саду стойла и искать специалиста для изготовления миниатюрных подков.

*Материалы подготовила*  
**Елена ВОРОНОВА**



# Вовлечение родителей

*Из книги доктора Дэвида Митчелла «Эффективные педагогические технологии специального и инклюзивного образования»\* (Продолжение. Начало в № 2)*

Родители играют важную, если не ключевую роль в образовании и поддержке детей с особыми потребностями. Прежде всего потому, что они родители – со всеми правами и обязанностями, к тому же они – источник информации и партнеры при разработке и осуществлении программ с участием их детей, а также «потребители» предоставляемых образовательных услуг.

## Надо ли развивать партнерские отношения с родителями?

Существует множество причин, по которым педагог должен устанавливать эффективные партнерские отношения с родителями детей, которых учит, главным образом детей с особыми образовательными потребностями. Вот лишь несколько из них.

- Родители – единственные люди, которые полностью вовлечены в процесс образования ребенка. Именно родители наиболее заинтересованы в образовании своих детей, и на них в первую очередь влияют любые решения, принятые школой.
- Родители знают уровень развития ребенка и факторы, которые привели к появлению особых потребностей. Они могут рассказать, как лучше мотивировать ребенка, какие стратегии обучения и управления поведением ребенка наиболее эффективны.
- Родители помогут учителю лучше понять особенности поведения ребенка. Однако не стоит обвинять их в формировании у него непра-

вильных форм поведения. Не следует также вовлекать родителей только тогда, когда у ребенка уже появились проблемы с поведением.

- Формируются одинаковые ожидания в изменении поведения ребенка дома и в школе. Это повышает возможности для поощрения правильного поведения ребенка и увеличивает количество людей, которые позитивно влияют на его поведение.
- Глубокая вовлеченность родителей позволяет им лучше понять, как учится ребенок и каковы цели школы.
- Регулярные контакты с родителями позволяют учителю осознать собственную ответственность за обучение детей.
- Ученики понимают важность образования, если видят, что педагоги и родители работают вместе.

## Почему некоторым родителям может потребоваться поддержка?



Дети с особыми образовательными потребностями могут быть для родителей источником и радости, и эмоционального разочарования. Некоторые родители, испытывая всю гамму негативных эмоций (шок, неверие, гнев, вина, депрессия, стыд), в разные моменты могут либо отталкивать ребенка, либо чрезмерно его защищать. Подобная реакция возникает, как правило, во время значимых событий в жизни ребенка, таких, как дни рождения или переход в другую школу.

Некоторые родители выступают в роли адвокатов своих и других детей, действуя в качестве агентов перемен в системе образования в целом.

\* Из брошюры «Инклюзивное образование: учиться вместе – реально!», РООИ «Перспектива», Москва.

Они могут инициировать инклюзивную практику и помогать переводу из школы в школу или из класса в класс. Они знают своего ребенка и хотят удостовериться в том, что отношение к нему окружающих способствует приобретению и развитию адаптивного поведения. Они также должны иметь возможность управления специальными услугами, которые предоставляются ребенку. Во многих странах ответственность за образование детей с особыми потребностями лежит на матери.

Родителям нужно освоить комплекс педагогических и особых навыков. Ведь их детям сложнее, чем другим, чему-либо научиться. Если у ребенка есть проблемы с поведением, то родителям необходимо освоить навыки управления его поведением. Им также надо научиться пользоваться специальным оборудованием и вспомогательными приспособлениями и научить ребенка пользоваться ими.

Родители детей с особыми образовательными потребностями обращают внимание на то, что не волнует других родителей. Их беспокоит, насколько безопасно на площадке для игр, как будут относиться к их ребенку другие дети, не будут ли другие родители жаловаться на их ребенка. В результате родители могут требовать, чтобы школа отделила ребенка от «нежелательных» одноклассников.

Рождение ребенка с особыми потребностями часто изменяет саму семью и семейный уклад. Родители должны найти няню или помощника для ребенка, порой вынуждены оставить работу, привычный образ жизни; могут ухудшиться их отношения с друзьями и родственниками.

Порой они испытывают стыд или вину за то, что произвели на свет ребенка с инвалидностью. Расходы, связанные с особыми потребностями ребенка, могут подорвать семейный бюджет.

Иногда другие дети в семье стыдятся своего больного брата или сестры либо чувствуют себя заброшенными, так как родители уделяют им меньше внимания.

В некоторых случаях рождение такого ребенка означает серьезное изменение повседневной жизни и падение уровня дохода семьи, в других случаях изменения могут быть минимальными. Однако это может привести к эмоциональному истощению родителей.

Способность семьи к адаптации обусловлена личными ресурсами каждого члена семьи и зависит от уровня их образования, состояния здоровья, степени самоуважения и наличия формальной и неформальной поддержки. Внутренние ресурсы семьи зависят от наличия обоих

родителей, от размера семьи и религиозности ее членов.

### Что имеется в виду под словами **вовлечение родителей?**



Стратегия вовлечения родителей предполагает следующие компоненты: учет ситуации, внешние требования и обратную связь.

#### **Можно выделить пять уровней вовлеченности родителей.**

- 1. Информированность.** Школа информирует родителей о существующих программах, а родители, в свою очередь, запрашивают информацию.
- 2. Участие.** Родители в ограниченной степени вовлечены в деятельность школы. Например, их приглашают в определенные моменты учебного и внеучебного процесса.
- 3. Диалог и обмен мнениями.** Родителей приглашают, чтобы они могли понять цели и потребности школы и класса.
- 4. Участие в принятии решений.** Спрашивают мнение родителей, когда необходимо принять решение, которое повлияет на их ребенка. Пример такого уровня вовлеченности – встреча для разработки индивидуального учебного плана.
- 5. Полноправное участие в образовательном процессе.** Это самый высокий уровень вовлеченности, когда родители принимают решения совместно со школой, они вовлечены как в планирование, так и в оценку школьной программы. Пример такой вовлеченности – привлечение родителей ребенка с особыми образовательными потребностями к формулированию и оценке школьных правил и регламента. Другой пример – родители могут стать репетиторами собственных детей.

### Что дает развитие партнерских отношений с родителями?



Регулярные контакты с родителями помогают замечать и отмечать даже небольшой прогресс ребенка, а любые сложности предвидеть и предотвращать. Регулярные контакты могут осуществляться с помощью ежедневных карточек с отчетами, записных книжек для школы и дома, а также визитов в школу.

Родителям проще принимать активное участие в собраниях, если их специально приглашают,



если отмечают их вклад в образовательный процесс и четко обозначают правила встречи.

Эффективными встречи с родителями будут, если они хорошо структурированы и подготовлены. Встречи, посвященные индивидуальным учебным планам, предполагают установление контакта с родителями, обмен информацией, обзор всей полученной информации и планирование времени для следующей встречи.

Возможные конфликты следует разрешать в позитивном ключе.

Родители должны иметь возможность поделиться с учителем своим опытом и знаниями, помогая преодолевать сложности в обучении. Однако им нужна и поддержка школы. Иногда все, что нужно, – это понимающий слушатель.

Не всегда учитель может разрешить все проблемы и обсудить все вопросы, о которых родители хотят поговорить. Однако сама возможность поговорить с учителем может помочь родителям самостоятельно разрешить некоторые проблемы. Активное слушание полезно, потому что позволяет говорящему лучше сформулировать собственные мысли и чувства. Методика активного слушания предполагает поощрение к высказыва-



нию при помощи, например, фразы «Расскажите подробнее». Активное слушание помогает человеку выразить свои чувства, мысли, идеи и принять верное решение. Важно помнить, что учитель не должен выходить за пределы собственной компетенции, а выявившиеся сложные проблемы должен передавать в руки специалистов.

Вот три программы обучения родителей, которое обычно проводят специалисты-психологи.

## Программы для родителей

### Обучение управлению поведением



Этот курс помогает родителям применять дома эффективные стратегии управления поведением ребенка. Стратегия построена на предположении, что в основе проблем поведения ребенка лежит неспособность родителей к адаптации в системе отношений родитель – ребенок. Например, они недостаточно внимательны к девиантному поведению, неэффективно используют команды и строгие наказания. Родителей учат, как направлять и отслеживать поведение детей, как избегать конфликтного общения и поощрять приемлемое поведение. Такое обучение проводится в группе или индивидуально. Оно состоит из дидактических материалов, «живых» примеров и ролевых игр.

### Терапия взаимоотношений родитель – ребенок

Стратегия близка к предыдущей, но без тесной привязки к поведению. Как правило, это кратковременная программа вмешательства, направленная на родителей детей с широким спектром поведенческих, эмоциональных проблем и проблем развития. Основная цель – помочь родителям наладить теплые взаимоотношения с ребенком, чтобы сформировать у него приемлемое поведение. Методика включает игры, а также руководство по взаимодействию, иногда с использованием микрофона и наушников.

### Позитивная родительская программа

Это многоуровневая программа поддержки семей и родителей, направленная на уменьшение поведенческих и эмоциональных проблем ребенка. Включает пять уровней вмешательства.

Универсальная программа информирования, направленная на всех родителей: например, продвижение модели позитивного поведения родителей в сообществе; конфиденциальность при обращении за помощью в случае девиантного

поведения ребенка; противостояние стереотипам, распространяемым СМИ, которые обвиняют родителей во всех нарушениях поведения ребенка.

Два уровня первоначальных консультаций направлены на решение сравнительно «легких» проблем: а) обеспечение избирательного вмешательства через службы школы и охраны здоровья матери и ребенка, использование видеокурсов для обучения сотрудников; б) 20-минутные информационные занятия с родителями и активное их обучение навыкам.

Две более интенсивные программы обучения родителей детей, у которых существует риск более серьезных поведенческих проблем: а) 10 занятий, посвященных поведенческим проблемам ребенка, стратегии поощрения развития ребенка и управления непослушанием; б) осуществление вмешательства для тех семей, где есть дополнительные факторы риска и где ничто не изменилось после применения менее интенсивных методик.

## Результаты



Проведенные в США исследования доказывают: обучение и вовлечение родителей являются эффективными методами улучшения поведения детей и дома, и на уроках, а родители успешнее справляются с адаптацией.

В ходе исследований было обнаружено, что эффективность стратегии зависит от возраста ребенка: бихевиористский подход наиболее эффективен для детей дошкольного и младшего школьного возраста, в то время как когнитивная терапия более эффективна при работе с подростками.

Изучалось и изменение поведения родителей после обучения их управлению поведением детей в возрасте от 6 до 11 лет с синдромом дефицита внимания/гиперактивности (СДВГ). Программа состояла из девяти занятий в течение двух месяцев. Содержание программы: обзор СДВГ; рассмотрение модели понимания проблем ребенка; навыки поощрения (внимание, игнорирование, удовлетворение просьб, система знаков/очков); стратегии для использования в общественных местах, сотрудничество с учителями, включая создание системы карточек с ежедневными отчетами. Дети из семей, чьи родители участвовали в программе, показали значительный прогресс, в том числе смягчение симптомов СДВГ по сравнению с контрольной группой. Снизился уровень стресса у родителей, повысилось их самоуважение.

Результаты исследования терапии отношений родитель – ребенок показали: у детей уменьшился спектр проявлений девиантного поведения, они стали более послушными, а у родителей снизился уровень стресса, улучшились отношения в семье.

В проводимых в Австралии исследованиях позитивной родительской программы участвовали 1673 семьи с детьми с поведенческими нарушениями. Если до вмешательства девиантное поведение наблюдалось у 42% детей, то после работы с родителями этот показатель снизился до 20%.

На основании другого исследования был сделан вывод: родители детей с аутизмом успешно усвоили методики управления целевым поведением. Например, родителей обучили тому, как помочь детям следовать фоторасписанию, на котором изображены такие виды деятельности, как отдых, забота о себе, работа по дому. В результате у детей с аутизмом повысился уровень социальной вовлеченности и уменьшились проявления девиантного поведения.

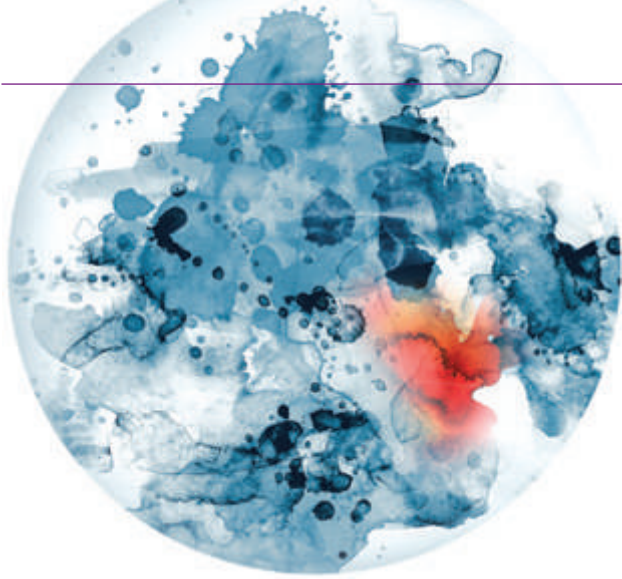
## Возможные риски

Основная проблема вовлечения родителей в процесс образования детей связана, во-первых, с их возможностями и, во-вторых, с их желанием эти возможности использовать. У некоторых нет времени, другие отрицательно относятся к школе, третьи проходят через личностный кризис, некоторые готовы «оставить все специалистам», кто-то подвергается остракизму в сообществе, кто-то считает, что ему нечего сказать или предложить. Это не должно разочаровывать учителя. Надо помнить, что в реальности не все родители могут или хотят быть глубоко вовлеченными в процесс образования своего ребенка. Конечно, задача школы – предпринять все усилия, чтобы преодолеть эти барьеры; она должна постоянно предлагать возможности для вовлечения, даже если родители этими возможностями не пользуются.

Родители – ключевые партнеры в процессе обучения ребенка. У них есть неотъемлемое право быть вовлеченными в принятие решений, которые оказывают влияние на их детей. Родители детей с особыми образовательными потребностями часто нуждаются в поддержке и руководстве, чтобы справиться с отклонениями в поведении ребенка. Доказано, что от такого вовлечения выигрывают и дети, и они сами.

*(Окончание следует)*

*Перевел с английского  
И.Аникеев*



# Принимать и ЛЮБИТЬ

## Предупреждение «неуспешности» школьника с проблемами слуха

### Первый опыт

В нашем учебном заведении в течение нескольких лет проходит эксперимент по интеграции детей с тугоухостью разной степени в массовую школу. Имея опыт общения с такими ребятами, могу сказать, что заниматься с ними совсем не просто. Тем более что никаких специальных методик по обучению слабослышащих в общеобразовательной школе нет. Все приемы и методы, которые используем мы, педагоги начальных классов, являются собственными наработками.

Для меня эксперимент начался в 2005 году, когда в мой первый класс поступила девочка с проблемами слуха. Она слышала обращенную к ней речь. Сначала казалось, что ей несложно воспринимать объяснение на уроке. Я считала, что буду помогать малышке внимательно слушать и слышать меня – и никаких проблем с неуспеваемостью не будет, ведь ее интеллект развит в пределах нормы. Но выяснилось, что ограниченное восприятие действительности, свойственное людям с подобными заболеваниями, мешает школьнице правильно понимать и усваивать учебный материал. Это происходит из-за малого лексического запаса девочки. Обогащение активного словаря может быть только в контексте разговорной речи, которой ребенок лишен. Большой внешний мир для этой ученицы совсем не такой, каким представляется здоровым людям. Часто обычные для нас слова были для нее непреодолимой преградой на пути понимания текста. «Мамки, няньки», – читаем мы в сказке. И девочка сникает и не может понять смысл. Что случилось? Слово трудное – «мамки». Объясняю: мама – мамочка (понимает), мамка (не понимает). Все объяснение сопровождается диалогом со школьницей, а также написанием на бумаге или доске. Опять вижу в глазах недоумение. Начинаю подбирать другой словообразовательный ряд: норы – норки, мыши – мышки, няни – няньки (понимает, объяс-

няет), мамы – мамки (с трудом, но понимает). Составляем предложения: «Много няnek и мамок у царевича. Помогают мамки одевать, кормить, любить царевича». Немного поняла, но это только первый шаг. Его надо закрепить. Найти другую сказку или рассказ, где встречается это слово, и вернуться к нему через некоторое время еще раз.

Моей главной задачей стало научиться смотреть на мир глазами слабослышащего ученика. Любое обычное для нас слово может стать для таких ребят непреодолимой преградой понимания любого текста, будь то сказка, рассказ, научный текст или задача. Как объяснить девочке, что значит *водопад*? Она знает, что такое *вода* и что она *течет*. Ей известно слово *падать*, малышка умеет употреблять его в речи, но понять, как *падает вода*, ей оказалось нелегко. Мы вместе рисовали водопад, разглядывали картинки и фотографии, смотрели видеофильм. Похоже, что поняла. Как объяснить значение слов *круговорот*, *отчаянный* или *помалкивать*? Такой человек сначала должен установить связи данного слова с другими словами и только тогда ввести его в свой активный словарь.

Четыре сложных года мы совместно с родителями работали над тем, чтобы девочка почувствовала уверенность в своих силах и могла учиться наравне с одноклассниками. Но самыми сложными для нее предметами всегда будут предметы гуманитарного цикла.

### Каждый индивидуален

Первый опыт работы со слабослышащими детьми был приобретен. Кажется, что теперь есть возможность использовать его на практике. Но в прошлом году у меня появился ученик, имеющий, помимо тугоухости, еще множество проблем со здоровьем. Это другой ребенок. А значит, и иной внутренний мир. Весь опыт, полученный ранее, оказался почти не применимым.



Ведь каждый ребенок – это отдельная личность, индивидуум. И в этом я убедилась, работая с новым учеником. Мальчик пришел с большими проблемами в произнесении всех звуков. Из-за того, что у ребенка дефект верхнего неба, его речь была невнятной, а потому и не воспринимаемой другими детьми. Первое, с чего я начала работу в классе, была небольшая беседа «Все мы разные, и поэтому будем относиться друг к другу уважительно». Каждый день был для ребенка испытанием. Ему постоянно требовалось очень много усилий для того, чтобы произносить слова, отвечать на вопросы, читать. Дети с пониманием относились к мальчику. Помогали ему во всем. Мать с отцом ежедневно приходили и интересовались достижениями сына, обращались за рекомендациями. Благодаря тесному сотрудничеству учителя, психолога, дефектолога и родителей мальчик смог почувствовать себя уверенным в собственных силах. Сейчас он активно проявляет себя на уроках, всегда готов отвечать, а если ошибается, то улыбается, показывая, что осознал ошибку, и исправляет ее. А я внимательно слежу за тем, как он работает. По лицу ребенка всегда видно, когда он устал (и тогда я пытаюсь сделать небольшую физкультурную паузу), когда он не понял смысла слова (и я стараюсь объяснить значение слова через ассоциации или как-нибудь еще), когда он не расслышал предложение (тогда я повторяю это предложение), когда он не воспринял новую тему (и я после занятия или на пере-

мене выясняю, что было непонятно), и пр. Вместе с мальчиком мы придумали тему его исследовательского проекта (!), и на уроке он рассказал о своих интересах, продемонстрировал выполненную совместно с родителями работу. Сейчас ребенок с удовольствием идет в класс. Он знает, что здесь его ждут друзья и учитель, всегда готовый выслушать, понять и пойти навстречу. Дети общаются и играют с мальчиком. Помогая ему, ребята становятся добрее, отзывчивее, мягче. Не сомневаюсь, что, повзрослев, они не позволят себе смеяться над людьми с физическими или психическими недостатками, а будут им помогать и сочувствовать.

### Советы учителю

Первоочередная задача педагога – предупредить возможные негативные последствия, которые могут возникнуть в процессе обучения. Неуспешность мы обычно ассоциируем с неуспеваемостью, но это разные вещи.

Успеваемость – степень усвоения объема знаний, навыков, умений, установленных учебной программой. Успешность – выполнение чего-либо с успехом.

Школьная неуспешность не только касается результативности учащегося, но и затрагивает его личность. Ее причины могут быть разными (это и слабое развитие познавательных способностей, и неумение концентрировать внимание, и отсутствие учебной мотивации, и многое другое).



Независимо от исходной причины при неуспешности наблюдается сочетание низких достижений, высокой тревожности, неуверенности в себе, слабой самооценки.

Чтобы помочь ребенку встать на путь успеха, нужно создать для него ощущение этого успеха, хвалить не за результат, а за любую попытку его достижения.

**Как же предотвратить неуспешность слабослышащего учащегося? Исходя из своего опыта я предлагаю следующие рекомендации:**

- 1 На уроке всегда помнить, что у вас есть такой ученик, и стараться работать на него (это значит: четко произносить слова, сопровождая их правильной артикуляцией, находиться в поле зрения данного школьника, никогда не говорить, отвернувшись от класса, этот ребенок должен видеть ваши мимику и жесты).
- 2 Быть чутким по отношению к слабослышащему ученику (замечать любое изменение в снижении внимания, восприятия, активности, так как это может быть показателем непонимания им значения каких-либо слов или фрагментов урока).
- 3 Помогать ребенку постоянно чувствовать успех (для этого найти ту сферу деятельности, в которой он ощущает себя увереннее, где он может себя реализовать; постоянно на уроке обращать внимание на то, что получается у него сегодня лучше, чем вчера).
- 4 Сравнивать достижения школьника только с ним самим.
- 5 Поддерживать его связи в коллективе детей.
- 6 Постоянно взаимодействовать с родителями (помогать им определять, как и в каком направлении работать с ребенком, консультировать их по всем интересующим вопросам и пр.).
- 7 Обогащать активный словарь школьника новыми словами и выражениями.
- 8 Быть терпеливым по отношению к этому ребенку.
- 9 Самое главное – принимать его таким, каков он есть, и любить.

При всей кажущейся простоте работать со слабослышащими учениками очень сложно. Это каждодневный и нелегкий труд. Но труд этот вознаграждается улыбкой детей, а результатом для них становится возможность жить, учиться, трудиться, чтобы войти в большую жизнь наравне со всеми.

**Марина ДАНИЛИНА,**  
учитель высшей категории,  
«школа здоровья» № 578,  
Москва

## «Тончайший и нежный горбун»



**Виктор Борисов-Мусатов** – один из самых поэтических и одухотворенных русских живописцев. Он родился в 1870 году в семье бывших крепостных, приславшихся к мещанскому сословию, поскольку отец художника стал железнодорожным служащим

В три года мальчик упал со скамейки и получил тяжелую травму позвоночника. У него появился горб, он стал плохо расти, его мучили постоянные боли. Тем не менее несчастье не отняло у Виктора ни любви к жизни, ни энергии. Это был общительный и живой мальчик, чему немало способствовала безграничная любовь родителей. С шести лет Виктор увлекся рисованием, с четырнадцати занимался только живописью.

Его художественное образование не было системным: он учился в Саратове, Москве, Санкт-Петербурге, откуда ему пришлось уехать из-за обострения болезни и сложной хирургической операции. Затем довелось учиться в Париже, однако новое обострение заставило его переехать на юг Франции. Вернувшись в Россию, во флигеле отцовского дома в Саратове он устроил свою мастерскую.

«Тончайший и нежный горбун» – так назвал его поэт Андрей Белый. Художник М. Добужинский составил его портрет: «Это был болезненный, маленький, горбатенький человек с острой бородкой, очень изысканно одевался, носил золотой браслет».

Поэтический склад души художника создал особый стиль его картин, отличающихся трогательной нежностью и грустью. Главным мотивом его картин становится «дворянское гнездо» – ветшающие старинные усадьбы, романтика заброшенных парков и тихих, заросших прудов.

Весной 1905 года по приглашению известного искусствоведа И.В. Цветаева он приезжает к нему в Тарусу на дачу, работает над живописной композицией «Реквием». Осенью, простудившись во время прогулки на лодке, художник умер. Ему тогда было всего 35 лет.

**Юлия ПЕТРОВА**



# Волшебный микрофон

## Игры и упражнения, развивающие навыки общения

Конфликты возникают там, где нет эффективно-го общения. Трудно решать проблему, если не понимаешь ее, трудно понять ее, если не слышишь то, что говорят другие. Школьники должны научиться быть более восприимчивыми к чужой точке зрения и убедиться, что каждый из них имеет собственное мнение.

Часто мы неправильно оцениваем других людей. Совершенствование способности наблюдать помогает понять, почему происходят конфликты. Совершенствование способности говорить дает шанс оценить практически, насколько хорошо нас понимают другие.

### Игра «Телефон»

*Выявляет проблемы в общении, способствует формированию группы и одновременно развивает умение слушать.*

Цель игры – проанализировать движение информации по кругу и добиться полного соответствия итогового сообщения первоначальному (сообщение, полученное последним участником, как правило, сильно отличается от первоначального).

Школьники садятся в круг и начинают игру с простого сообщения, например: «Вчера вечером луна была очень яркой и мне нравилось смотреть на нее». Это говорится шепотом соседу, а он тоже шепотом передает эти слова дальше по кругу. Сообщение обычно искажается по достижении последнего участника.

Можно спросить детей, что помогает или мешает им воспринимать данную информацию правильно.

Затем придумывается новое сообщение и вновь пускается по кругу. Если окончательный вариант отличается от начального, обсуждение продолжается. Сообщение в третий раз обходит круг, и детям разрешается переспрашивать, если оно показалось им неясным.

### Игра «Телеграф»

Игроки закрывают глаза, чтобы не видеть сообщение, при этом они держатся за руки, сидя в кругу. Сообщение состоит из комбинации сжатия рук.

После того как сообщение будет передано по кругу, последний участник объясняет, что оно обозначало (сколько было пожатий рук).

### Игра «Учимся описывать»

*Развивает способность внимательно слушать друг друга, учит точности в формулировках, наблюдательности, поскольку под-ростки сосредоточивают свое внимание на деталях описываемого предмета.*

Три ученика дают описание одного и того же предмета, не называя его. Однако этот предмет должен быть всем знаком. Остальные участники должны догадаться, о каком предмете идет речь.

### Игра «Мозговой штурм»

Развивает способность ребят находить как можно больше ответов на один и тот же вопрос. Эту игру можно использовать, чтобы определять причины конфликтов, находить решение проблем.

В классе формулируется проблема и задается вопрос типа «Что бы вы сделали в этой ситуации?».

Затем участников просят выдвигать идеи – без всякого их обсуждения или критики.

Атмосфера игры должна быть лишена всяких элементов судейства независимо от того, насколько сумасшедшими кажутся некоторые идеи.

*Это поможет выявить необычные предложения, которые неожиданно оказываются*



самыми эффективными. Выдвигаемые идеи можно записывать, а затем анализировать полученный список.

- **Агрессия.** В коридоре один ученик вырывает книги из рук другого, бросает их на пол, наступает на них и смеется.
- **Неприянь.** Двое учеников играют в какую-нибудь игру. К ним подходит третий и просит его принять. Первый отвечает «нет», потому что не любит его, а второй колеблется.
- **Насмешка.** Один мальчик ходит в школу в старой одежде. Другой постоянно насмехается над ним по этому поводу.
- **Собственность.** Два ученика дерутся из-за карандаша. Один обвиняет другого в том, что тот украл его карандаш. Другой утверждает, что принес этот карандаш из дому.
- **Шутка.** В столовую возвращается ученик, чтобы выяснить, кто облил молоком его булочку. Рядом с его местом стоят двое учеников.
- **Друзья.** В столовой у одного мальчика оказалось два куска торта. Один из них он отдает своему лучшему другу, другой кусок ест сам. К ним подходит третий и просит оставить что-нибудь ему. Первый ученик не любит подошедшего, а его другу, наоборот, этот мальчик нравится.
- **Не поделили.** Двое друзей проводят вечер дома. Один из них читает книжку комиксов, другой входит в комнату к первому и хочет почитать ту же книгу.
- **Ответственность.** Мальчик возвращается домой к обеду после игры с друзьями. Его мать находится в ярости, так как просила сына сразу же вернуться после школы домой, чтобы посидеть с младшим братиком: ей нужно было успеть вечером на прием к врачу.
- **Семейная беседа.** Семья пытается решить, как распределить семейные обязанности справедливо и эффективно. Мать обычно все выполняла сама, но стала уставать и раздражаться, потому что никто ей не помогает, а она не любит каждый раз обращаться за помощью.
- **Моральная дилемма.** Отец одной девочки попросил ее никогда не забираться на деревья, потому что боится, что она упадет. Девочка обещала отцу выполнить его просьбу, хотя очень любила и умела лазать. На следующий день по пути в школу она и ее подруга увидели на дереве котенка. Девочка испугалась, что котенок упадет. Но ее подруга никогда не забиралась на деревья, а она сама помнит обещание, данное отцу.

## Игра «Выполняем задание»

*Учит внимательно слушать команды.*

Можно попросить троих школьников внимательно выслушать несколько заданий. Эти задания даются только один раз. По очереди все трое выполняют их, тогда как остальная часть класса следит за исполнением. Задания должны быть достаточно трудными, но не слишком длинными. Например: «Подойди к доске, напиши свое имя три раза, поставь знак «Х» справа от второго имени и подчеркни третье имя. Подойди к окну, хлопни три раза в ладоши, вернись к своему месту, сядь, скрести ноги и пожми руку соседу слева». Чтобы выполнить все задания, участники должны не только внимательно слушать, но и наблюдать за действиями игроков.

## Игра «Сочиняем волшебную сказку»

*Способ, с помощью которого подростки учатся находить решения проблем.*

Обрисовывается какая-нибудь ситуация, а ребята должны индивидуально или в группах сочинить волшебную сказку, в которой проблема решается так, как им хотелось бы в реальной жизни. Например: «Жил-был мальчик, который постоянно ссорился со своей сестрой, потому что она брала тайком его книги. В очередной раз она взяла его любимую книгу, и он настолько вышел из себя, что накричал на нее и довел до слез». Данную игру можно использовать в качестве свободного сочинения.

## Игра «Новые знакомые»

Участники разбиваются на пары. Задача каждой пары – разыграть перед группой сценку знакомства. Партнеры должны представиться друг другу, умело вести беседу, придумывать темы для разговора. В завершение идет обсуждение увиденного: как вели себя участники, скованно ли держались, наблюдалось ли дружелюбие в беседе и т.д.

Школьники могут попробовать познакомиться с новыми людьми: с соседями по дому, с которыми они до сих пор не знакомы, или с ребятами, которые учатся в той же школе, но с которыми они даже не здоровались. Важно использовать любую возможность: в транспорте, в кинозале и пр. Надо основательно готовиться к этому и после не утрачивать с человеком контакт. Свои впечатления необходимо записывать, чтобы не забывать, и делать соответствующие выводы, а заодно и знакомить товарищей с ними во время последующего обсуждения в классе.

## Упражнение «Волшебный микрофон»

**Развивает культуру совместной дискуссии.**

Выбирается какая-нибудь вещь, стоящая в комнате, – она и будет служить волшебным микрофоном. Дети самостоятельно устанавливают очередь, каждый подходит к микрофону и высказывает свои соображения по определенной теме, называет свои проблемы, пути выхода из них.

Можно спросить подростков, что они хотели бы изменить в своей школе, дома и т.д. Можно проводить это упражнение, сидя в кругу. Это дает ученикам возможность поделиться своими мыслями и чувствами в атмосфере безопасности и поддержки. **Полезность упражнения вытекает из следующего:**

- школьники учатся делиться своими чувствами, а не подавлять их в себе;
- ребята учатся слушать других;
- застенчивые и обычно тихие ученики получают возможность высказаться и быть услышанными наравне со всеми в психологически безопасной атмосфере;
- подростки узнают друг от друга о моделях поведения в той или иной ситуации и слышат чужую точку зрения. Это помогает им в формировании собственной позиции;
- ученики осознают, что они не одиноки в своих чувствах и что перед многими, оказывается, встают те же проблемы.

Многие школьники находятся как бы в замкнутом мире, в состоянии, которое психолог из Гарварда Гарри Стэк назвал **иллюзией единственности**. Данное упражнение поможет подросткам осознать, что они не одни в этом мире и всегда найдут себе единомышленников.



Рисунки Е. Медведева

## Упражнение «Обида»

Классу раздаются листы бумаги и ручки. Предлагается закончить предложение: «Я обижаюсь, когда...». В завершение работы желающие зачитывают свои варианты, а ведущий справляется у класса о том, у кого еще из ребят подобные ситуации вызывают обиду. При этом подчеркивается, что названные ситуации обидны для большинства людей и об этом надо помнить, когда ты обижаешь других.

## Упражнение «Читая истории о конфликтах»

Выбирается какая-нибудь история, в которой рассказывается либо о конфликте, либо о каком-то поступке, нравственном или безнравственном, – словом, любая история может служить предметом дискуссии в классе. История прочитывается перед всем классом до того места, где описывается ее решение. Организуется «мозговой шторм» по поиску решений данного эпизода. Можно спросить учеников класса, какой выход они предпочитают. Обсуждается предлагаемое решение конфликта. Это дает возможность продемонстрировать подросткам, что существует не одна альтернатива при решении проблем и нельзя замыкаться на одних и тех же способах.

Использовать можно следующие рассказы:

- Л.Пантелеев. Две лягушки.  
Честное слово. Трус.
- Л.Толстой. Два товарища.
- В.Катаев. Цветик-семицветик.
- В.Осеева. Отцовское поле. Почему?
- Н.Носов. Заплатак.
- Р.Погодин. Жаба.

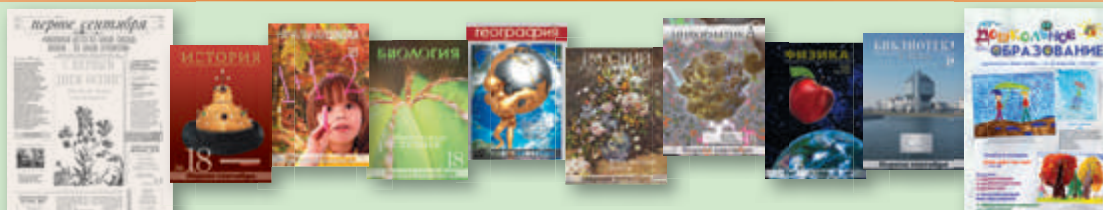
## Упражнение «Благодарность без слов»

**Дает возможность научиться выразить свои чувства невербально.**

Участники разбиваются на пары. Сначала один партнер в паре, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем они делятся впечатлениями о том, что чувствовали, выполняя это упражнение; искренне или наигранно выглядело изображение благодарности партнером; понятно ли было, какое чувство выражает партнер.

**Александр САВОСТЬЯНОВ,**  
заслуженный деятель искусств РФ,  
доктор педагогических наук,  
профессор, режиссер театра «Современник»,  
Москва

Издательский дом  
**ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ**  
представляет



# Льготная редакционная подписка на II полугодие 2011 года



Подпишитесь на нашем сайте  
**www.1september.ru**

**и вы получите скидку на подписку!**

## БУМАЖНАЯ ВЕРСИЯ



~~1200  
рублей~~

1080  
рублей

- льготная цена  
на полгода

960  
рублей

- льготная цена на полгода  
для тех, кто подписывался  
через сайт на первое  
полугодие 2011 года

## ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ



~~780  
рублей~~

699  
рублей

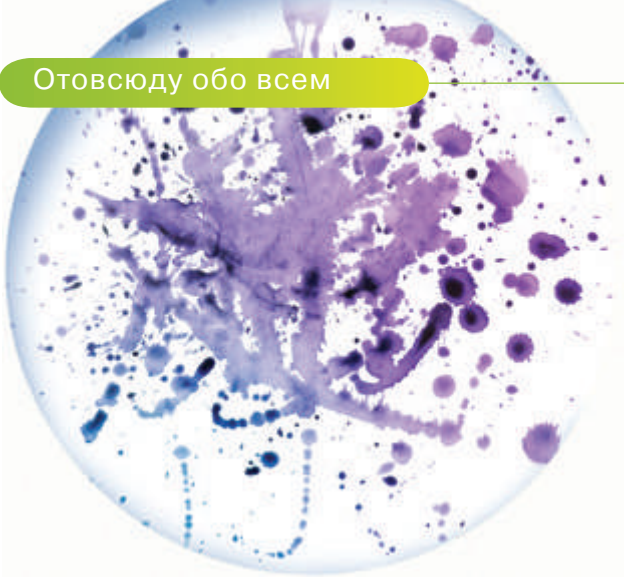
- льготная цена  
на полгода

599  
рублей

- льготная цена на полгода  
для тех, кто подписывался  
через сайт на первое  
полугодие 2011 года

Справки по телефону: 8-499-249-31-38, e-mail: [podpiska@1september.ru](mailto:podpiska@1september.ru)





# Если бы я был игрушкой...

## Подростки и критика

Одним из частых поводов возникновения конфликтов между взрослыми и подростками, а также среди самих ребят является критика. Особенно чувствительны подростки ко всему, что о них говорят. «Слабое место» молодых людей – указания на их недостатки, вызывающие немало эмоций и стремление защищаться любыми способами, часто провоцирующими начало конфликта. А возмущение такой реакцией усугубляет ситуацию. В результате «невинное» замечание учителя «Иванов, ты когда подстрижешься?» может закончиться обсуждением невоспитанности школьника в кабинете директора.

Критика – сильнейший конфликтоген. И не только для подростков. Поэтому упражнения на эту тему будут полезны и взрослым.

В зависимости от реакции на высказанную критику отношения между людьми могут остаться *конструктивными*, когда собеседники прояснят недоразумения и сумеют дальше работать и общаться, разрешая взаимные проблемы. Конструктивная критика – источник информации о том, как человека воспринимают окружающие. И такой взгляд со стороны очень важен именно для подростков, находящихся в процессе активного самопознания.

Но при *неконструктивной* реакции на критику действия собеседников направлены на нанесение друг другу ущерба независимо от объявленной цели, при этом используются запрещенные приемы, такие, как оскорбление, дискредитация, унижение партнера в глазах окружающих. Возникает конфликт, межличностные отношения нарушаются, разрешение проблемы невозможно.

Особенность подросткового периода – перестройка большинства прежних отношений с внешним миром и самим собой. Устанавливающиеся отношения формируют ту позицию, с которой человек начинает самостоятельную жизнь. Подросток вынужден постоянно самоопреде-

ляться: как реагировать на окружающих, их замечания, высказывания, действия?

Отсутствие адекватных способов общения и моделей социального поведения приводит к нарушению адаптации в новых жизненных ситуациях.

Порой ребята начинают занимать по отношению к другим людям негативную позицию. Аффективные реакции (драчливость, конфликтность, агрессия или грубость) – ответ на неудовлетворенность жизненно важных потребностей, позволяющая подростку не снижать оценку своих возможностей. И у многих подобные проявления вызывают недоумение, раздражение, желание перевоспитать, «пока не поздно».

Предлагаемое занятие направлено на развитие навыков конструктивного реагирования на критику. В процессе взаимодействия ребята смогут посмотреть на себя иначе, глазами окружающих. Они научатся лучше разбираться в мотивах тех, кто часто или обидно их критикует, и реагировать на таких собеседников с минимальными эмоциональными потерями. А на критику тех, кто действительно о них беспокоится, отвечать достойно.

Ведь в наше время умение общаться, сохраняя хорошие отношения, способность работать в команде, совместно принимать решения становится все более важным и актуальным.

### Тема занятия: «КОНСТРУКТИВНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ НА КРИТИКУ»

#### Цели:

1) научить подростков различать разные виды критики и находить подходящие способы реагирования;

2) освоить алгоритм конструктивного реагирования на критику и формулу конструктивной критики.

**Продолжительность:** 60–90 минут.

### План:

1. Игра-активатор «Если бы я был...».
2. Упражнение-провокация «Обзывалки».
3. Беседа о видах критики и целях критикующих.
4. Упражнение-рассуждение «Мое отношение к критике».
5. Упражнения на отработку реакции в ответ на неконструктивную критику «Короткий ответ» и «Частичное согласие».
6. Упражнение «Конструктивный ответ», разбор алгоритма реагирования на конструктивную критику.
7. Отработка формулы конструктивной критики, упражнения «Я-высказывание» и «Переводчики».
8. Обсуждение занятия.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1. Игра-активатор «Если бы я был...»

**Оборудование:** карточки с заданием для каждого участника.

**Инструкция.** Попросите своего соседа справа описать, каким он вас представляет, если бы вы были игрушкой, животным, растением, музыкальным инструментом, транспортом, фруктом, стихийным бедствием. Подумайте и впишите собственные определения себя. Затем обсудите с соседями, чем описания различаются, были ли совпадения, отметьте самые интересные представления о себе, полученные в ходе упражнения.

Если бы я был...	По-моему	По мнению
		(имя соседа)
животным		
игрушкой		
растением		
музыкальным инструментом		
транспортом		
фруктом		
стихийным бедствием		
(допиши сам)		

### 2. Упражнение-провокация «Обзывалки»

**Инструкция.** Сейчас мы поиграем в шуточную игру. Когда нас обзывают, мы очень обижаемся; но это только слова, которые к нам могут не иметь никакого отношения. Чтобы в этом убедиться, мы станем называть друг друга словами, относящи-

мся к категории, которую задам я. Например, фрукты: лимон, персик, киви и т.д.; или овощи: морковь, помидор, капуста и т.д.; или обувь: валенок, кеды, сапоги и т.д. Проходить это будет так: первый участник поворачивается к своему соседу справа и говорит ему: «Ты, Саша, валенок!»; а тот ему отвечает: «А ты, Миша, сапог!». И не забывайте: это лишь слова.

### 3. Беседа о видах критики и целях критикующих

#### Информационный блок

– В отличие от «обзывалок», критика относится к нашим качествам и поступкам. Поэтому мы не можем просто промолчать или сказать: «Сам такой». Человек, делающий критическое замечание, ждет нашей реакции. Важно понимать, что критика может быть справедливой, несправедливой, замаскированной и унижающей.

#### Виды критики:

**Конструктивная** (справедливая) – вся или большая ее часть относится к сути дела, действительно выражает позицию критикующего по отношению к ситуации, к которой он не может остаться равнодушным.

**Несправедливая** – большая часть критики к делу не относится. Вы понимаете, что высказывание не касается вас или разбираемой ситуации. Например: «Нынешняя молодежь такая испорченная», «Все девушки думают только об одном».

**Замаскированная** критика часто формулируется в виде вопроса. Например: «А что, здороваться у нас уже не принято?!».

**Унижающая** критика имеет целью оскорбить человека, сделать его слабым, самоутвердиться за его счет. Это привычные всем «обзывалки»: «дурак», «идиот», «ботан» и т.п.

В зависимости от характера критики реакция на нее будет различной.

### 4. Упражнение-рассуждение «Мое отношение к критике»

**Инструкция.** Давайте поразмышляем над понятием *критика* и попробуем дать свое определение. Подумайте и скажите: за что вас чаще всего критикуют и к какому виду критики это относится?

### 5. Упражнения на отработку реакции в ответ на неконструктивную критику

– Следующие два упражнения помогут вам освоить приемы реагирования на неконструктивную критику (несправедливую, замаскированную или унижающую).

**«Короткий ответ»**

**Инструкция.** Сейчас мы отработаем ответ на несправедливую критику, с которой вы не согласны, но спорить в ее отношении не можете или не хотите. По кругу мы будем предъявлять друг другу неоправданные, вероятно, даже вымышленные претензии. В ответ разрешается произносить лишь две фразы: 1) «Я с тобой согласен» или 2) «Я подумаю об этом». Запомните: больше ничего говорить нельзя, даже если вас сильно задевает сказанное.

**Замечание для ведущего.** В зависимости от степени открытости группы и уровня агрессивности подростков упражнение может проходить очень активно, даже бурно или, напротив, с трудом. Если ребята будут предъявлять друг другу много претензий и не только неоправданных, но и вполне реальных, то задачами ведущего станут поддержка безопасности участников, помощь в высказывании одного из допустимых ответов с подходящей интонацией. В этом случае упражнение действует на группу как катарсис – многое из того, что хотелось сказать или говорилось втихую, прозвучит громко, и на это можно будет достойно среагировать, получив поддержку взрослого. Какие-то темы критики полезно обсудить всем вместе. Если же участники откажутся предъявлять друг другу даже шуточные претензии, ведущий может использовать для примера высказывания, не соответствующие действительности, типа «Лена, почему у тебя волосы зеленые? В кикиморы записалась?» или «Саша, у тебя голова квадратная!». В крайнем случае он сам должен таким образом «покритиковать» участников, а ребята потренируются отвечать коротко, не обижаясь на явный абсурд.

**«Частичное согласие»**

**Инструкция.** Это упражнение научит правильно реагировать на унижающую критику. Выслушав претензию собеседника, надо согласиться только с той частью фразы, которая вас не оскорбляет. Например: «Ты все делаешь кое-как!» – «Да, я все делаю!»; или: «У тебя отвратительные волосы!» – «Да, у меня есть волосы» (это можно сказать гордо).

**Замечание для ведущего.** В малоактивной группе ведущий может помогать участникам, предлагая те обвинения, которые подростки часто слышат в свой адрес.

– Серьезного ответа требует конструктивная критика, она помогает нам увидеть недостатки в своем поведении и исправить их. Однако и

здесь бывает то, что, по-вашему, не соответствует действительности. Надо выделить в критике то, с чем вы согласны, и то, с чем не можете согласиться, а потом заявить собеседнику:

«Да, \_\_\_\_\_ (имя), я действительно \_\_\_\_\_ (поведение), но я не согласен с тем, что \_\_\_\_\_ (поведение)».

**6. Упражнение «Конструктивный ответ», разбор алгоритма реагирования на конструктивную критику****«Конструктивный ответ»**

**Инструкция.** Упражнение выполняется в группах из трех человек. Каждый участник приводит примеры своих неудачных ответов на критику первых трех типов. Поочередно эти ситуации проигрываются и «исправляются», используя алгоритм конструктивного ответа. При этом один из ребят подыгрывает в роли критикующего главному действующему лицу, а другой наблюдает и делает замечания по исправлению неконструктивных шагов в ответе, опираясь на предложенный алгоритм.

**Алгоритм конструктивного ответа на критику**

1. Внимательно выслушать критикующего.
2. Прояснить суть дела, задавая уточняющие вопросы (чем критикующий недоволен, что он от вас хочет, его отношение к вам, его чувства).
3. Высказать свою точку зрения – с чем согласен, а с чем нет.
4. Предложить свое решение, обсудить проблему и попытаться найти совместное решение.
5. Выход из контакта – благодарность за конструктивные элементы критики.

**7. Отработка формулы конструктивной критики, упражнения «Я-высказывание» и «Переводчики»**

– Думаю, вы увидели, что не всякую критику можно воспринять конструктивно. Если замечание звучит резко, то критикуемый скорее решит, что оно несправедливо, и не захочет отнестись к нему серьезно. Вот почему так важно правильно донести, сформулировать свою критику. Совсем не критиковать – значит копить недовольство в себе. Это ухудшает отношения между людьми. Поэтому психологи придумали специальную формулу критики, которая не оскорбляет, и назвали ее «Я-высказывание». Вот как оно выглядит:

Я чувствую \_\_\_\_\_ (эмоция), когда ты \_\_\_\_\_ (поведение), и я хочу \_\_\_\_\_ (описание действия).



«Я-высказывание» включает описание чувств говорящего, вызвавшего их конкретного поведения и информацию о том, что, по мнению критикующего, можно в этой ситуации предпринять.

Используя такое высказывание, важно называть именно то чувство, которое вы сейчас испытываете. «Я-утверждение» применяется для выражения своего отношения к событиям. «Ты-утверждение» заставляет слушателя чувствовать себя виноватым или осуждаемым. Оно вынуждает человека больше защищаться, чем стараться решить проблему. Например: «Ты всегда одалживаешь у меня деньги и никогда не отдаешь. Ты...». В подобных утверждениях есть оценка действия, неприятного для говорящего.

### «Я-высказывание»

**Инструкция.** Участникам предлагаются ситуации, в которых надо сформулировать «Я-высказывание».

Ситуация	Ваше чувство	«Я-сообщение»
Твой учитель подумал, что ты списал, и поставил тебе единицу		
Твой друг взял у тебя книгу и порвал ее		
Младший брат испачкал твои вещи		
Классный руководитель говорит, что из-за тебя в классе ухудшилась дисциплина		
Родитель заставляет тебя заниматься музыкой, а ты не хочешь		
Тыходишь в комнату квартиры на 9-м этаже и видишь своего друга сидящим на подоконнике открытого окна		
Ты только что вымыл(а) пол, а брат пришел и наследил		

### «Переводчики»

**Инструкция.** Попробуйте, разговаривая со своими знакомыми, заменить упреки и обвинения на «Я-высказывание». Понаблюдайте за переменами, произошедшими в вашем диалоге.

**Пример:**

– Ты не сдержал своего обещания! (*Перевод:* «Я ждал от тебя помощи».)

– Из-за того, что ты очень много говоришь, мне приходится слишком напрягаться, ничего непонятно. (*Перевод:* «Общаясь с тобой, я развиваю свою выдержку».)

– Ты все время сидишь с непроницаемым видом, так что трудно понять, какая ты на самом деле. (*Перевод:* «Общаясь с тобой, я благодарю судьбу! Ибо в процессе общения с тобой я развиваю свою проницательность».)

### Варианты «Ты-высказываний» для перевода:

- Тебе нельзя доверять!
- Вечно ты все испортишь!
- Ты самая большая грязнуля в мире!
- Таким идиотам, как ты, этого не понять!

### Примеры ситуаций для отработки «Ты-» и «Я-высказываний»:

- Вы одолжили учебник своему другу, и он его потерял. «Когда происходит такое, то я чувствую...»
- Ваша лучшая подруга показала вашему другу записку, которую вы о нем написали.
- Подруга одолжила у вас одежду и не вернула.
- Сосед по парте во время теста заглядывает к вам в листок и навлекает на вас неприятности.

### 8. Обсуждение занятия:

- Что такое критика?
- Какие существуют виды критики?
- Испытывали ли вы сложность при ответе на критику?
- Что полезного вы узнали на занятии?

**Елена КОШЕЛЕВА,**  
психолог наркодиспансера № 3,  
Москва

### Литература

- Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2002.
- Дэна Д. Преодоление разногласий. – СПб.: АОЗТ «Институт личности», 1994.
- Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. – СПб.: Питер, 2001.
- Ефимова Н.С. Психология взаимопонимания: Психологический практикум. – СПб.: Питер, 2004.
- Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. – СПб.: Речь, 2002.
- Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М.: Генезис, 1999.
- Хасан Б.И. Психотехника конфликта и конфликтная компетентность. – Красноярск: РИЦ Красноярского государственного университета, 1996.



# Обмани СВОЮ ТЕНЬ

*Всем детям необходимо много двигаться. Растущему организму требуется не менее 8 часов физкультурных занятий в неделю. А уроки физкультуры составляют всего 1,5 часа (2 занятия в неделю). Остальное можно добирать за счет «малых форм» физической культуры в режиме учебного и продленного дня, в кружках и спортивных секциях, на занятиях ЛФК для ослабленных ребят, во время подвижных игр на прогулках. При организации подвижных перемен следует учитывать мотивацию младших школьников и использовать соответствующие игры и упражнения*

## «Передай мяч!»

### Цели игры:

- формирование навыков бросания и ловли предметов;
- развитие координации движений;
- формирование правильной осанки;
- тренировка внимания, умение действовать в коллективе.

### Инвентарь:

 мячи и мел.

Участники делятся на две равные группы (5–6 человек). Они выстраиваются в параллельные друг другу шеренги, которые стоят перед скамейками. Каждая команда выбирает капитана. Капитаны встают против своих команд на расстоянии 5–6 шагов от них.

Местоположение капитанов очерчивают мелом. В руках они держат по мячу. По сигналу ведущего капитаны бросают мяч стоящему впереди игроку своей шеренги. Тот, получив мяч, кидает его обратно капитану и садится на скамью.

Теперь капитан бросает мяч следующему участнику своей команды, который затем кидает его назад капитану и садится рядом с первым. Так же поступают и другие игроки.

Игра заканчивается тогда, когда все участники команды будут сидеть и последний игрок поднимает руку с мячом вверх. Команда, которая раньше завершит переброску мяча, считается победительницей.

## «Мороз, елочка и заяц»

### Цели игры:

- тренировка различных навыков передвижения;
- формирование правильной осанки;
- развитие внимания, быстроты реакции;
- формирование координации движений;
- укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

### Инвентарь:

 мел.

Ведущий выбирает елочек, зайчика и Мороза. Затем он чертит круги, в которые расставляет елочек.

По команде заяц бежит к ближайшей елочке, чтобы укрыться под ней от Мороза. А Мороз стремится заморозить (осалить) зайчика. Но если зайчик, спасаясь от Мороза, успевает прыгнуть в кружок, где находится елочка, он становится елочкой, а елочка – зайчиком и бежит от Мороза, вытесняя затем из другого круга следующую елочку. Осаленный зайчик становится Морозом.

Если Мороз не сможет осалить зайчика при его перебежках от одной елочки к другой, а от последней – домой, то Мороз продолжает водить. Если же он сумеет осалить зайчика, последний становится Морозом.

Мороз может осалить зайчика в двух случаях: когда тот подбегает к елочке или если в кругу стоят двое.

## «Стоп-хлоп»

**Цель игры:** развитие внимания (умения переключаться), быстроты реакции.

Ребята идут колонной друг за другом. На сигнал «стоп» все останавливаются, на хлопок – подпрыгивают, на «раз» – поворачиваются кругом и движутся в обратном направлении. Все три сигнала повторяют в ходьбе 5–8 раз. Тот, кто ошибается, выбывает из игры. Когда остаются только 2–3 участника, все снова становятся в круг – и игра продолжается.

## «Сосенки»

**Цели игры:**

- формирование быстроты реакции;
- развитие способности переключать внимание;
- формирование правильной осанки;
- развитие умения согласованно действовать в коллективе.

По сигналу ведущего участники бегут по залу. Водящий через 20–30 секунд бежит за ними, пытаясь их схватить. Можно спастись, если добежать до стены и плотно прижаться к ней затылком, плечами и ягодицами. Руки в стороны и вниз, ладони вперед, пальцы расставлены. Это сосенка. Осаленный становится водящим – и игра продолжается.



Фото А. Степанова

## «Поймай комара»

**Цели игры:**

- развитие быстроты реакции, внимания;
- формирование правильной осанки;
- укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп.

**Инвентарь:** прут длиной 1–1,5 метра с привязанным на шнуре комаром из бумаги или ткани.

Участники становятся лицом к кругу на расстоянии вытянутой друг от друга руки. Ведущий находится в середине. В руках у него прут с комаром. Ведущий кружит комара немного выше го-

лов играющих. Когда комар пролетает над головой, ребята подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками.

## «Не сбейся с курса»

**Цель игры:** развитие умения ориентироваться в пространстве, равновесие.

**Инвентарь:** стулья, повязка, мел.

Ребята сидят на скамье или стульях. На полу рисуют круг. Участники поочередно выполняют следующие действия. Каждый игрок становится в круг, завязывает глаза, делает четыре шага вперед. Поворачивается на 90 градусов, снова проходит четыре шага вперед. Опять поворачивается на 90 градусов и делает четыре шага. Наконец после последнего поворота и четырех шагов он должен очутиться в кругу. Проигрывает тот, кто, сделав последний шаг, окажется за чертой, ограничивающей круг.

## «Футболисты»

**Цели игры:**

- укрепление связочно-мышечного аппарата ног и туловища;
- тренировка меткости, быстроты реакции;
- развитие координации движений.

**Инвентарь:** кегли, мяч.

Участники сидят на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой. Необходимо движением ног вперед отбросить мяч к сидящему напротив игроку. Он должен поймать мяч руками, а затем ногами откатить своему партнеру. Можно усложнить игру: ловить отбрасываемый мяч ногами, прокатывать его то одной, то другой ногой, сшибать ногой кегли, которые ставятся на одинаковом расстоянии между игроками.

## «Обмани свою тень»

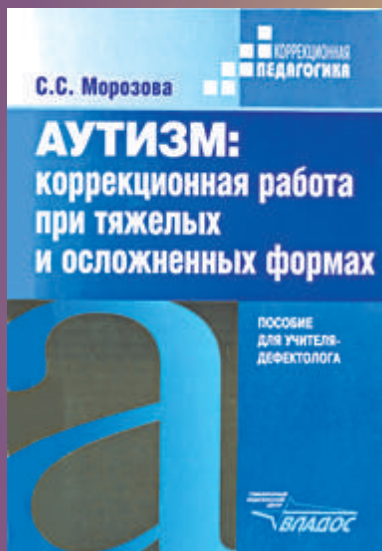
**Цели игры:**

- развитие ловкости, быстроты реакции, сообразительности;
- формирование координации движений и внимания.

Ведущий с помощью считалки определяет путника и его тень, остальные участники – деревья в лесу – располагаются по залу. По сигналу путник начинает бегать между деревьями, не далее чем в шаге от него бежит тень. Путник стремится уйти от нее, но тень не должна отставать. Он может делать обманные остановки, замедлять или ускорять движение, путая тень. Выигрывает путник, успешно обманувший свою тень.

Марина МАЛЫХИНА





С.С. Морозова  
**Аутизм:  
коррекционная  
работа  
при тяжелых  
и осложненных  
формах**  
Пособие  
для учителя-  
дефектолога

М.: Гуманитарный  
издательский  
центр ВЛАДОС,  
2010. – С. 176

Актуальность книги не вызывает сомнения. Хотя автор с сожалением констатирует, что для российской государственной системы образования детского аутизма как бы не существует. По данным мировой статистики, распространенность аутизма – до 45 случаев на 10 000 детей.

С.С. Морозова – один из первых отечественных специалистов, получивших профессиональную подготовку в области поведенческой терапии детского аутизма, а также, что очень важно, практически знакомых со многими новыми подходами к коррекции детского аутизма. Ею предложены уникальные принципы выбора и совмещения различных методов терапии аутизма, заслуживающие самого пристального внимания.

В книге рассматриваются основные понятия и принципы поведенческой терапии при аутизме; особенности диагностики при его тяжелых, осложненных формах; факторы, влияющие на выбор методов коррекционного подхода.

Автор рассказывает, как следует начинать работу с ребенком в рамках поведенческой терапии, обучать его речевым навыкам, развивать у него самостоятельность и способность общаться с окружающими.

Одними из главных признаков аутизма являются нарушения социально адекватного поведения. Их спектр широк, и выраженность может быть различной. В силу этих причин внимание читателей останавливается на феноменологии проблем поведения, определении проблемного поведения и способах его коррекции.

Особо рассматриваются стереотипии (повторяющиеся, нефункциональные формы поведения и/или деятельности), в той или иной форме отмеченные у всех детей с осложненными формами аутизма. Читатель узнает также, какие трудности встречаются при обучении таких детей и каковы пути их преодоления. Большой практический интерес представляет глава, в которой автор рассказывает об опыте организации специальной школы для детей с осложненными формами аутизма.

Книга адресована педагогам-дефектологам, психологам, врачам, работающим с детьми с разными формами отклонений в развитии, учителям коррекционных школ, родителям детей с аутизмом.

*Елена ЗИМИЛОВА*