

СПРАВОЧНИК педагога-психолога

6, 2015



Номенклатура дел
психологической
службы
образовательной
организации

Диагностика
параметров
социально-
личностного развития
учащихся начальной
школы

ШКОЛА

Развитие у подростков
навыков толерантного
поведения

Работа с педагогами
и родителями
по предупреждению
суицидального
поведения детей



Как сделать свою работу ярче и интереснее?



А Подпишитесь на комплект «Образцовая школа»



В Соберите серию полезных плакатов, с которыми удобно и приятно работать каждый день!

С Получайте новый плакат каждые 6 месяцев

Темы следующих двух плакатов:

- Независимая оценка качества образовательной деятельности
- Критерии оценки качества образовательной деятельности

СПРАВОЧНИК педагога-психолога

6, 2015

ШКОЛА



УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ – ЗАО «МЦФЭР»

Генеральный директор
Зам. генерального
директора – директор
«МЦФЭР Образование»

Межанский М.А.
Дулинов М.В.

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ МЦФЭР

Директор
Главный редактор

Гирихиди В.П.
Богданова Е.В.

МЦФЭР ОБРАЗОВАНИЕ

Коммерческий директор
Зам. коммерческого
директора
Директор по развитию
образовательных и региональных
проектов

Макарова С.М.
Полужикова-Жежеря Ю.В.
Слепушенко О.А.

Объединенная редакция «Образование»

Главный редактор
Ответственный редактор
Редактор
Выпускающий редактор
Дизайн
Верстка

Бодякина Т.П.
Папова Т.А.
Пятикрестовская Е.А.
Брыкова Е.В.
Сутемьева О.А.
Першина Н.Е.
Шатуха М.В.

Секретарь редакции
тел.: 8 (495) 937-90-80 (многоканальный)

Адрес редакции: 127287, г. Москва,
ул. 2-я Хуторская, д. 38А, стр. 17
Тел.: 8 (495) 937-90-80
www.resobr.ru

Для писем: 129164, г. Москва, а/я 9; e-mail: pp@mcfr.ru
Интернет-магазин: www.proflit.ru

Подписные индексы

«Роспечать» – 80804 (полугодовой)
«Пресса России» – 44949 (полугодовой)
«Почта России» – 12607 (полугодовой)

Отдел продвижения

тел.: 8 (495) 937-90-80
(многоканальный)

Владимирова А.С.
Кондрашова Ю.О.
Полтева Н.Ю.

Размещение рекламы

тел.: 8 (495) 937-90-80 (27-45); e-mail: nsinitina@mcfr.ru

Синицина Н.Ю.

Служба клиентской поддержки

тел.: 8 (495) 937-90-82, 933-63-22;
факс: 8 (495) 933-52-62
e-mail: ap@mcfr.ru

Претензии по доставке направляйте

по факсу: 8 (495) 933-52-62; e-mail: pressa@mcfr.ru

Редакция не несет ответственности за содержание
рекламных материалов. Мнение редакции может
не совпадать с мнением авторов. Перепечатка материалов,
опубликованных в журнале, допускается только
с письменного согласия редакции

На обложке использована фотография Fotolia/PhotoXPress

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-42684 от 16.11.2010
Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций

Подписано в печать 21.05.2015. Формат 70 × 108 1/16

Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 7

Тираж 7000 экз. Изд. № 7075. Заказ № К-3472

Дата выхода в свет 10.06.2015

ЗАО «МЦФЭР»

Юридический адрес: 129090, г. Москва, ул. Щепкина, д. 25/20

Цена свободная

Отпечатано в ОАО «ИПК «Чувашия»

428019, Чувашская Республика, г. Чебоксары,
пр-т И. Яковлева, д. 13

© ЗАО «МЦФЭР», 2015

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Анишина Т.П. –
ведущий эксперт «МЦФЭР Образование»

Богданова Е.В. –
главный редактор Издательского дома МЦФЭР

Венгер А.Л. –
д-р психол. наук, профессор кафедры психоло-
гии Международного университета «Дубна»

Виноградова А.В. –
главный редактор журнала
«Здоровье школьника»

Зиновьева М.В. –
канд. психол. наук, доцент факультета психоло-
гии НОУ ВПО МПСУ

Романова Е.С. –
д-р психол. наук, директор Института психоло-
гии, социологии и социальных отношений
ГБОУ ВПО МГПУ

Тараданова И.И. –
заместитель директора Департамента государ-
ственной политики в сфере общего образова-
ния Минобрнауки России

Хухлаева О.В. –
д-р пед. наук, канд. психол. наук,
руководитель психологической службы
АНО «Школа «Президент»

ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ

Адмиральская И.С. –
психолог, специалист по семейному
консультированию

Николаева Е.И. –
д-р биол. наук, проф. кафедры психологии
и психофизиологии ребенка ГОУ ВПО РГПУ
им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург

Чепракова Е.А. –
канд. психол. наук, руководитель
психологической службы ГБОУ гимназия
№ 1748 «Вертикаль», г. Москва

ISSN 2221-5077



9 772221 507156

РЕГЛАМЕНТ РАБОТЫ

4 Асатова М.Н.

Номенклатура дел психолого-педагогической службы образовательной организации

Примерная номенклатура дел психолого-педагогической службы образовательной организации: нормативно-правовая, учетно-отчетная, учебно-методическая документация

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

9 Хухлаева О.В., Кядикова Е.А., Кривцова А.С.

Диагностика параметров социально-личностного развития учащихся начальной школы

Диагностика уровня развития готовности к сотрудничеству. Диагностика уровня развития готовности к урегулированию конфликтов. Диагностика уровня развития рефлексии. Диагностика уровня саморазвития. Бланк для диагностики

КОРРЕКЦИОННАЯ И РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА

16 Кузнецова И.В.

Развитие у подростков навыков толерантного поведения

Конспект занятия «Мы все разные, и это здорово!», направленного на формирование уважительного отношения к индивидуальным и межкультурным различиям между людьми

24 Кучкарова Р.Р.

Танцевально-двигательная терапия: когда танец исцеляет

Понятие танцевально-двигательной терапии. Танцевально-двигательная терапия с детьми. Структура занятий, примеры упражнений, противопоказания

ПСИХОПРОФИЛАКТИКА

34 Соловьева Д.Ю.

Работа с педагогами и родителями по предупреждению суицидального поведения детей

Материалы к семинару для педагогов «Предупреждение суицида среди учащихся. Основные признаки суицидального поведения» и родительскому собранию «Предупреждение суицида среди детей. Помощь родителей в преодолении трудностей ребенка»



КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

47 Фокина М.В.

«Темная» сторона материнства

«Мне нравится быть мамой, и я люблю своих детей!» – искренне скажет каждая мама. Однако чувства, которые испытывают женщины в своей материнской повседневности, порой противоположны данному утверждению. Что делать? Как сохранить свое психологическое здоровье и получать радость от материнства?

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОММУНИКАЦИЯ

57 Кабалина Е.А.

Нейропсихологическое сопровождение развития ребенка

Актуальность проблемы. Принципы нейропсихологии. Функциональные блоки мозга и их значение в развитии человека. Понятие нейропсихологии нормы. Нейропсихологические методы помощи детям с неравномерностью развития психических функций

66 Веселовацкая Т.П., Ранавнаут И.Г., Береговая Е.Ф.

Формирование коммуникативной компетентности педагогов

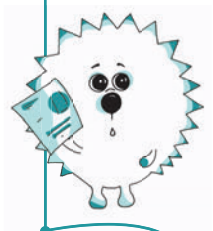
Понятие коммуникативной компетентности педагога. Структура коммуникативной компетентности. Типология профессиональных позиций учителей (по М. Талену). Мини-тренинг для педагогов «Счастье – это когда тебя понимают»

**Читайте в ближайших номерах**

- Повышение учебной мотивации учащихся начальной школы
- Програ́мма психологического сопровождения детей в летнем оздоровительном лагере
- Профилактика межличностных конфликтов среди детей
- Проведение психотренингов с разнородными группами



Составление номенклатуры дел – трудоемкая кропотливая работа, требующая изучения и применения нормативных документов. Наличие номенклатуры дел учреждения или отдельной службы не усложняет работу, а, наоборот, упорядочивает ведение делопроизводства, исключает путаницу в делах, неучтенные дела, разные версии отчетов, дублирование документов и проч. Номенклатура дел позволяет систематизировать образующиеся в ходе деятельности каждого специалиста образовательной организации документы.



Номенклатура дел психолого-педагогической службы образовательной организации

М.Н. Асатова,

юрист-эксперт электронной системы
«Образование»

Номенклатура дел – это список наименований дел, образующихся в результате деятельности организации или структурного подразделения организации, с указанием срока их хранения.

Номенклатура дел помогает правильно организовать хранение документов во время делопроизводства, а также при подготовке их к архивному хранению.

Требования к оформлению номенклатуры дел регламентированы **Основными правилами работы архивов организаций**, одобренными решением коллегии Росархива от 06.02.2002, согласно которым но-

Словарь педагога-психолога

Номенклатура (от лат. *nomenclatura* – перечень, роспись имен) – перечень или совокупность названий, терминов и т. п., употребляемых в какой-либо области науки, производства и т. п.



менклатура дел является основой для составления описей дел постоянного и временного хранения и основным учетным документом в делопроизводстве, а в архиве организации используется для учета дел временного (до 10 лет включительно) хранения.

Кроме того, на сегодняшний день **остаются актуальными:**

- Перечень типовых управленческих архивных документов, образующихся в процессе деятельности государственных органов, органов местного самоуправления и организаций, с указанием сроков хранения, утвержденный приказом Минкультуры России от 25.08.2010 № 558 (аббревиатура, используемая в нижеприведенной примерной номенклатуре дел, – **ТП 2010**);
- Перечень документов со сроками хранения Министерства просвещения СССР, органов, учреждений, организаций и предприятий системы просвещения, утвержденный приказом Минпроса СССР от 30.12.1980 № 176 (аббревиатура, используемая в нижеприведенной примерной номенклатуре дел, – **ПМП**);
- Перечень типовых документов, образующихся в деятельности госкомитетов, министерств, ведомств и других учреждений, организаций, предприятий, с указанием сроков хранения, утвержденный Главархивом СССР 15.08.1988 (аббревиатура, используемая в нижеприведенной примерной номенклатуре дел, – **ТП 1989**).

Письмом Минобразования России от 20.12.2000 № 03-51/64 «**О методических рекомендациях по работе с документами в общеобразовательных учреждениях**» приведена примерная номенклатура дел школы.

Номенклатура дел утверждается руководителем образовательной организации с учетом мнения экспертной комиссии. Номенклатура дел должна согласовываться с архивным учреждением **не реже одного раза в 5 лет**.

Назначение номенклатуры дел:

- систематизация и закрепление индексов дел;
- распределение исполненных документов в дела;
- ускоренный поиск документов в деле;
- установление сроков хранения дел;
- учет ведения дел работниками учреждения.

Как правило, образовательная организация разрабатывает номенклатуру дел, включающую в себя документы всех структурных подразделений, однако, учитывая специфику некоторых структурных подразделений (например, психолого-педагогической службы) номенклатура дел для делопроизводства подразделения организации может быть разработана индивидуально.

индивидуально.

Индекс дела*	Наименование дела	Количество дел	Срок хранения дела и номера статей по перечню	Примечание
1	2	3	4	5
01. Нормативно-правовая документация				
01-01	Нормативные правовые акты, регламентирующие психолого-педагогическую деятельность		До минования надобности, ст. 1 «б» ТП 2010	Относящиеся к деятельности организации – постоянно
01-02	Локальные акты по вопросам деятельности психолого-педагогической службы		Постоянно, ст. 27 «а», 57 «а» ТП 2010	
01-03	Поручения руководителя организации психолого-педагогической службе; документы (справки, докладные, заключения) по их выполнению		5 лет, ст. 7 ТП 2010	
01-04	Положение о порядке обработки персональных данных обучающихся		Постоянно, ст. 655 «а» ТП 2010	
01-05	Положение о психолого-педагогической службе		Постоянно, ст. 55 ТП 2010	
01-06	Должностные инструкции педагогов-психологов		Постоянно, ст. 77 «а» ТП 2010	
01-07	Инструкции по охране труда		Постоянно, ст. 27 «а» ТП 2010	
01-08	Номенклатура дел психолого-педагогической службы		Постоянно, ст. 200 «а» ТП 2010	До замены новыми и не ранее 3 лет после передачи дел в архив или уничтожения учтенных по номенклатуре дел
01-09	Переписка по основным вопросам деятельности психолого-педагогической службы (входящая и исходящая корреспонденция)		5 лет, ст. 31–35 ТП 2010	
01-10	Журнал (книга) регистрации поступающей корреспонденции		5 лет, ст. 258 «г» ТП 2010	
01-11	Журнал (книга) регистрации отправляемой корреспонденции		5 лет, ст. 258 «г» ТП 2010	

* Первые две цифры обозначают индекс раздела номенклатуры дел службы, вторые две – порядковый номер дела, которое заведено в данном разделе.



1	2	3	4	5
02. Учетно-отчетная документация				
02-01	Годовой план работы психолого-педагогической службы		5 лет, ст. 290 ТП 2010	
02-02	Индивидуальный план работы педагога-психолога		1 год, ст. 291 ТП 2010	
02-03	База данных (картотека) обучающихся, состоящих на контроле в психолого-педагогической службе		3 года, ст. 330 ПМП	
02-04	Списки обучающихся по группам		10 лет, ст. 462 ПМП	
02-05	Согласие родителей на обработку персональных данных обучающихся		75 лет, ст. 666 ТП 2010	
02-06	Протоколы заседаний психолого-педагогического совета (справки, доклады, и др. информация к ним)		5 лет, ст. 18 «з» ТП 2010	
02-07	Журналы проведения занятий педагогами-психологами		5 лет, ст. 605 ТП 1989	
02-08	Годовые отчеты о работе психолого-педагогической службы		5 лет, ст. 475 ТП 2010	При отсутствии годового плана работы образовательной организации – постоянно
02-09	Индивидуальный отчет педагога-психолога		1 год, ст. 476 ТП 2010	
02-10	Документы (доклады, обзоры, сводки, справки), представляемые психолого-педагогической службой руководителю организации		5 лет, ст. 87 ТП 2010	
03. Учебно-методическая документация				
03-01	Нормативно-правовые документы по профилактике асоциальных явлений (правонарушений, табакокурения, алкоголизма, бродяжничества):			
	• разработанные в образовательной организации		Постоянно, ст. 27 «а», 28 «а» ТП 2010	
	• разработанные в других организациях		3 года, ст. 27 «б», 28 «б» ТП 2010	
03-02	Учебно-методические пособия, разработанные в образовательной организации		Постоянно, ст. 712 «а» ТП 2010	

1	2	3	4	5
03-03	Методические разработки и рекомендации по работе с обучающимися:			
	• разработанные в образовательной организации		Постоянно, ст. 28 «а» ТП 2010	
	• разработанные в других организациях		3 года, ст. 28 «б» ТП 2010	
03-04	Документы (анкеты, информации, справки) психологических исследований		5 лет, ст. 59 ТП 2010	После завершения исследования

Необходимо учесть, что номенклатура дел упрощает работу проверяющих и проверяемых, а это важный момент при прохождении процедуры лицензирования и аккредитации образовательной организации.

В случае отсутствия в образовательной организации психолого-педагогической службы приведенная примерная номенклатура дел может использоваться педагогом-психологом в части, касающейся его деятельности.

Узнайте
о защите прав детей на территории образовательной организации

Подпишитесь на журнал «Нормативные документы образовательного учреждения» на II полугодие 2015 г.



Реклама



Выберите свой вариант подписки

В редакции: по тел. 8 (495) 937-9082; e-mail: ap@mcf.ru

В интернет-магазине: www.proflit.ru/edu

На почте (полугодовые индексы):

«Роспечать» – 20588; «Почта России» – 63484; «Пресса России» – 87937

Диагностика параметров социально-личностного развития учащихся начальной школы

О.В. Хухлаева,

д-р пед. наук, канд. психол. наук,
руководитель психологической службы
АНО «Школа "Президент"»

Е.А. Кядикова,

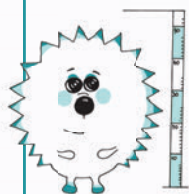
педагог-психолог АНО «Школа "Президент"»

А.С. Кривцова,

педагог-психолог АНО «Школа "Президент"»

Согласно федеральным государственным образовательным стандартам общего образования современная школа делает особый акцент на социальном и личностном развитии учащихся. Это важно, поскольку педагоги и педагоги-психологи в последнее время отмечают тенденцию инфантилизации детей и подростков, повышение степени их неготовности к взрослой жизни. Отсюда рост количества разводов, случаев суицида, психосоматических заболеваний.

Особое место в социализации учащихся занимает начальная школа. В этот период ребенок еще открыт для взрослых и достаточно легко поддается педагогическому воздействию. Кроме того, начальная школа является фундаментом для развития такого качества, как готовность к сотрудничеству, урегулированию конфликтов. Также в этот период у детей активно развиваются рефлексия, умение понять себя, свои достоинства и недостатки. Немаловажным является наличие у них потребности в саморазвитии (стремления ставить позитивные цели), желания стать в чем-то лучше. Поэтому перед педагогом-психологом стоит задача диагностировать эти параметры.



Для подобного исследования удобно использовать проективные методики. И хотя интерпретация получаемых результатов позволяет составить неполное представление об уровне социального и личностного развития ребенка, однако опыт показывает: и эти результаты дают много информации.

Диагностика уровня развития готовности к сотрудничеству

Следует сразу отметить, что данный параметр достаточно сложно поддается оцениванию. Говоря о готовности детей к сотрудничеству, мы подразумеваем знание ими способов создания ситуации сотрудничества. Для того чтобы оценить эти знания, учащимся предлагается **закончить следующие предложения**:

- 1) Когда нам нужно сделать какое-то дело вместе...
- 2) Если я хочу сделать одно, сосед – другое, а работаем мы вместе, то...
- 3) Если мы работаем вместе с одноклассником и мне трудно договориться с ним...

Мы считаем, что один правильный ответ (или отсутствие ответа) свидетельствует **о низком уровне** развития сотрудничества, два ответа свидетельствуют **о среднем уровне**, три ответа – **о высоком**.

Примеры правильных ответов

- Когда нам нужно сделать какое-то дело вместе, **мы советуемся друг с другом**.
- Если я хочу сделать одно, сосед – другое, а работаем мы вместе, то **мы находим общий интерес**.
- Если мы работаем вместе с одноклассником и мне трудно договориться с ним, **я иногда уступаю**.
- Когда нам нужно сделать какое-то дело вместе, **мы объединяемся**.
- Если я хочу сделать одно, сосед – другое, а работаем мы вместе, **я уступаю или мне уступают (когда как)**.
- Если мы работаем вместе с одноклассником и мне трудно договориться с ним, **я пытаюсь не ссориться**.
- Когда нам нужно сделать какое-то дело вместе, **мы договариваемся**.
- Если я хочу сделать одно, сосед – другое, а работаем мы вместе, **нужно устроить жеребьевку**.

- Если мы работаем вместе с одноклассником и мне трудно договориться с ним, **я выслушиваю его или пытаюсь предложить свой вариант в другой форме.**

Диагностика уровня развития готовности к урегулированию конфликтов

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования выпускник начальной школы должен обладать готовностью к урегулированию конфликтов посредством учета интересов сторон. Как и в предыдущем случае, мы можем диагностировать только теоретические знания ученика, в то время как саму готовность, которая проявляется в реальных конфликтах, отследить практически невозможно. Но даже теоретические знания имеются не у всех. Для их диагностики детям предлагается **закончить такие предложения:**

- 1) Когда ребята ссорятся, я...
- 2) Если я поссорился с кем-нибудь, то...
- 3) Чтобы не ссориться...

По логике предыдущей методики предлагаем считать **низким уровнем** наличие правильного ответа лишь в одном предложении, **средним** – в двух и **высоким** – в трех.

Примеры правильных ответов

- Когда ребята ссорятся, я **вмешиваюсь, только если точно знаю, как себя вести.**
- Если я поссорился с кем-нибудь, то **мирюсь с ним.**
- Чтобы не ссориться, я **стараюсь общаться.**
- Когда ребята ссорятся, я **их останавливаю.**
- Если я поссорился с кем-нибудь, то **мирюсь.**
- Чтобы не ссориться, я **не ругаюсь и не обижаюсь.**
- Когда ребята ссорятся, я **говорю: «Не ссорьтесь!».**
- Если я поссорился с кем-нибудь, то **сначала обижаюсь, а потом мируюсь.**
- Чтобы не ссориться, **надо находить общий язык.**

Диагностика уровня развития рефлексии

Для выпускника начальной школы показателем развития рефлексии является знание им нескольких своих достоинств и недостатков. Для определения уровня ее развития детям предлагается **дать несколько ответов на вопрос «Какой я?»**.

О низком уровне развития рефлексии будет свидетельствовать неспособность учащегося дать четыре ответа, т. е. описать четыре своих качества. **К среднему уровню** будем относить способность отметить только положительные или только отрицательные качества. **К высокому уровню** – способность отметить четыре (и более) своих качества, включающих как достоинства, так и недостатки.

О НИЗКОМ УРОВНЕ РАЗВИТИЯ РЕФЛЕКСИИ БУДЕТ СВИДЕТЕЛЬСТВОВАТЬ НЕСПОСОБНОСТЬ УЧАЩЕГОСЯ ДАТЬ ЧЕТЫРЕ ОТВЕТА, Т. Е. ОПИСАТЬ ЧЕТЫРЕ СВОИХ КАЧЕСТВА

Пример ответов высокого уровня

- Я смелый(ая).
- Я эмоциональный(ая).
- Я добрый(ая).
- Я любознательный(ая).
- Я дружелюбная.
- Я трудолюбивая.
- Я немного рассеянная.

Иногда дети дополняют описание указанием причины, например: «Я взрывная, потому что могу разозлиться и психануть».

Эта методика также может рассматриваться как показатель самооценки. Например, ответы типа «я глупая», «я сумасшедшая», «я тупая», «я ничего не слышу» явно свидетельствуют о сниженной самооценке.

Диагностика уровня саморазвития



Внимание

Показателем саморазвития ребенка является наличие у него стремления добиться больших, нежели он имеет в настоящее время, успехов в какой-либо сфере, иными словами, умение ставить перед собой цели.

Для изучения стремления к саморазвитию ребятам предлагается закончить предложения:

- Я стараюсь...
- Я хочу...
- Я стремлюсь...

О низком уровне стремления к саморазвитию свидетельствует наличие в одном предложении какой-либо позитивной цели (так, ответ «Я хочу получить все, чего мне хочется» не содержит позитивной цели); **о среднем уровне** – наличие позитивной цели в двух предложениях; **о высоком** – наличие таковой во всех трех предложениях.

Примеры позитивных целей

- Я стараюсь делать все, **чтобы лучше учиться.**
- Я хочу, **чтобы наш класс был дружелюбным.**
- Я стремлюсь, **чтобы по русскому языку у меня была четверка.**
- Я стараюсь **быть доброй.**
- Я хочу **всегда дружить со всеми.**
- Я стремлюсь **стать умным.**
- Я стараюсь **не ссориться.**
- Я хочу **стать палеонтологом.**
- Я стремлюсь **забивать голы, играя в футбол.**

У детей с очень высоким уровнем саморазвития ответы могут быть развернутыми:

- Я стараюсь **хорошо учиться, ходить на какие-нибудь дополнительные занятия. Это пригодится мне в будущем.**
- Я хочу **иметь много друзей, таких как Настя, Ирина, Катя.**
- Я стремлюсь **всегда достигать своих целей: не только больших, таких как закончить школу с медалью, но даже маленьких, например дойти до высокого уровня в компьютерной игре. Этого тоже нужно добиваться.**

Бланк для диагностики

Для исследования параметров социально-личностного развития учащихся в начальной школе можно использовать бланк, включающий все задания-вопросы, приведенные выше.



Бланк для диагностики**1. Про меня**

Какой я?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

(Напомним: ответов на вопрос может быть больше.)

5. Я стараюсь _____

6. Я хочу _____

7. Я стремлюсь _____

2. Про меня и ребят

1. Когда нам нужно сделать какое-то дело вместе, _____

2. Если я хочу сделать одно, сосед – другое, а мы работаем вместе, то _____

3. Если мы работаем вместе с одноклассником и мне трудно договориться с ним, то _____

4. Когда ребята ссорятся, я _____

5. Если я поссорился с кем-нибудь, то _____

6. Чтобы не ссориться, _____

С какого возраста целесообразно осуществлять подобную диагностику? Мы полагаем, что это можно делать в 3–4-м классах. Ожидать высоких результатов в 3-м классе не стоит.

Отметим также, что уровень развития определяется не для того, чтобы оценить личность ребенка, а для того, чтобы **выявить**

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОЦЕНИТЬ ЛИЧНОСТЬ РЕБЕНКА, А ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫЯВИТЬ ЕГО ВЕКТОР

его вектор. Например, можно вычислить средний уровень саморазвития по классу и, если в каком-то классе показатели будут ниже, обратить на это внимание учителя, дать ему конкретные рекомендации. Также можно определить приоритетную ориентацию в развитии по классу, опираясь на приоритетные направления, которые дети выбирают для саморазвития: учебную, социальную, творческую, спортивную

делитель приоритетную ориентацию в развитии по классу, опираясь на приоритетные направления, которые дети выбирают для саморазвития: учебную, социальную, творческую, спортивную



сферы и так называемое всестороннее развитие, когда в эпицентре внимания ребенка находятся любые три сферы из указанных. В нашей практике один класс продемонстрировал акцент на учебную мотивацию, второй – на спорт, третий – на всестороннее саморазвитие.



Важно

Как можно использовать результаты диагностики?

Прежде всего, в качестве платформы для индивидуальной коррекционной работы с детьми. При наличии общих для класса тем (например, недостаточное знание способов поведения во время конфликта) можно формировать программу групповых занятий. И, безусловно, результаты можно использовать в ходе консультирования родителей. Также важно знакомить классных руководителей и будущих учителей-предметников 5-го класса для объединения усилий по содействию социальному и личностному развитию учащихся.

Узнайте о новых формах и процедурах оценки индивидуальных образовательных достижений учащихся

Подпишитесь на журнал
«Управление начальной школой»
на II полугодие 2015 г.



Реклама



Выберите свой вариант подписки

В редакции: по тел. 8 (495) 937-9082; e-mail: ap@mcfr.ru

В интернет-магазине: www.proflit.ru/edu

На почте (полугодовые индексы):

«Роспечать» – 47670; «Почта России» – 84191; «Пресса России» – 88242



Развитие у подростков навыков толерантного поведения

И.В. Кузнецова,

педагог-психолог МОУ «Травниковский детский дом», п. Травники, Чебаркульский р-н, Челябинская обл.

Развитие толерантности – актуальная задача в подростковом возрасте. Именно в этот период происходит становление самосознания и мировоззрения, поэтому очень важно научить подростков конструктивно общаться с разными людьми и ценить не только собственную индивидуальность, но и уникальность других.



Толерантность и терпимость

Понятие **«толерантность»** было введено в научный оборот в **XVIII в.** В России оно стало употребляться в либеральной печати с середины **XIX в.**, но с середины 1930-х годов исчезло из политической лексики и появилось вновь в начале 1990-х годов. Словари XX века определяют «толерантность» как терпимость к чужому образу жизни, поведению, чужим обычаям, чувствам, верованиям, мнениям, идеям или просто называют «толерантность» синонимом понятия «терпимость». Словарь Брокгауза и Ефрона сводит толерантность в основном к веротерпимости.

Слово **«терпимость»** присутствует практически во всех словарях русского языка. В частности, словарь В.И. Даля трактует «терпимость» как способность что-либо терпеть только по милосердию или снисхождению. Другие словари дают похожее толкование. По мнению М.В. Семашко, понятие «терпимость» содержит в себе

пассивное принятие окружающей реальности, непротивление ей, способность «подставить вторую щеку». В отличие от терпимости (терпеть – «не противодействуя, не жалуясь, безропотно переносить, сносить что-то бедственное, тяжелое, неприятное») толерантность – готовность принимать поведение и убеждения, которые отличаются от собственных, даже если с ними не соглашаешься или не одобряешь их. «Разумеется, есть определенная традиция понимания слова «терпимость». Вплоть до середины прошлого века оно трактовалось как пассивная позиция: терпеть – значит, наступать на себя, уступать кому-то. Слово «толерантность», хотя и используется как синоним «терпимости», несет в себе другие смыслы. Толерантность – это активное социальное поведение, к которому человек приходит добровольно и сознательно», – Т.И. Марголина, уполномоченный по правам человека в Пермском крае.



В рамках совместной деятельности с воспитателями детского дома по формированию у подростков навыков конструктивного общения со взрослыми и сверстниками было разработано и проведено тренинговое занятие «**Мы все разные – и это здорово!**» (приложение).

Цель тренингового занятия: развитие у подростков навыков толерантного поведения.

Задачи: 1) знакомство с понятием «толерантность» и осмысление его сути; 2) формирование уважительного отношения к индивидуальным и межкультурным различиям между людьми; 3) формирование умения сочувствовать, сопереживать, оказывать помощь.

Целевая аудитория: учащиеся 7–9-х классов. В условиях детского дома занятие проводится в смешанной группе. В школе его лучше проводить по классам, т. к. дети внутри класса лучше знают друг друга.

Количество человек в группе: от 4 и более. При работе с классом учащиеся делятся на 4 подгруппы для выполнения упражнений.

Продолжительность занятия: 40–45 мин.



Приложение

Конспект тренингового занятия для подростков «Мы все разные – и это здорово!»

Необходимые материалы и оборудование: карточки с проблемными ситуациями; разрезные карточки для упражнения «Великие люди с ограниченными возможностями»; кружки с чаем (желательно прозрачные) и сахар-рафинад; картинки с изображением посуды для чаепития (чашка, пиала, армуда).

Примечание. Занятие проводится в просторном помещении, чтобы при разделении на группы и выполнении заданий подростки не мешали друг другу. В ходе занятия участники сидят в кругу и делятся на группы только для выполнения отдельных упражнений.

Ход занятия

1. Приветствие. Игра «Мы похожи – мы отличаемся»

Цель: помочь подросткам осознать, что наряду с общими, объединяющими чертами, каждый человек обладает уникальными и неповторимыми особенностями, которые необходимо уважать и ценить.



Педагог-психолог: Здравствуйте, дорогие ребята. Я очень рада вас видеть. В начале нашего занятия предлагаю сыграть в одну интересную игру. Правила такие. Каждый из вас, посмотрев на своего соседа слева, должен найти то, что объединяет с ним, в чем есть схожесть. Это не обязательно внешнее сходство, может быть сходство в чертах характера, увлечениях и т. д. По кругу вы озвучиваете, чем похожи с соседом... А теперь подумайте о том, чем вы отличаетесь от остальных, в чем ваша уникальность, и расскажите об этом...

Комментарий для педагога-психолога. Некоторые подростки затрудняются при ответе на вопрос о своей уникальности, необходимо дать им дополнительное время на обдумывание. Если кто-то из ребят не хочет отвечать, то настаивать не стоит. В данном случае лучше всего сказать: «Я уверена, что в тебе есть что-то уникальное и особенное, просто ты еще не задумывался об этом. Поразмышляй на досуге и постарайся понять, что отличает тебя от других, что тебе лучше всего удается».

Педагог-психолог: Итак, все мы чем-то похожи, но вместе с тем у каждого из нас есть свои уникальные особенности. Как выдумаете, людям было бы интересно общаться, если бы они были полностью похожи друг на друга?.. Каждый человек по-своему уникален и неповторим. И это замечательно. Уникальность – одно из важнейших достоинств человека. Именно уникальностью человек привлекателен. Люди нужны и интересны друг другу отчасти потому, что отличаются друг от друга. Общаться с точной своей копией скучно. Общаясь с человеком, непохожим на вас, вы можете узнать много нового и интересного.

2. Упражнение «Чаепитие»

Цель: наглядно показать важность учета культурных особенностей при общении с людьми разной национальности.

Примечание. Педагог-психолог ставит на стол три кружки с чаем. В одной чай налит на донышке (не больше 1/3), во второй – больше половины, но не до самого верха, рядом лежит кусковой сахар, в третьей кружке чай налит до краев.

Педагог-психолог: Многие люди для того, чтобы узнать что-то интересное, путешествуют по разным странам. А как вы думаете, какой напиток предлагают гостям во многих странах после застолья?.. Правильно – чай. Перед вами три кружки с чаем. Как вы считаете, какую из этих кружек предложат гостю **в Узбекистане?**.. В Узбекистане желанному гостю в первый раз чай наливают на самое донышко пиалы. Не оттого, что жалко. Это традиция, знак: «Я готов тебе подливать по глоточку, чтоб чай не остывал». Таким образом выражается уважение к гостю.

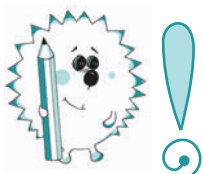
А какую кружку вам предложат **в Азербайджане?**.. Азербайджанцы пьют чай с сахаром вприкуску. Макают его в чай, откусывают и только потом делают глоток. Традиция пить чай таким способом зародилась еще в средневековье, когда правители, которые боялись отравления, проверяли свой чай, макая в него кусочек сахара. Считалось, что яд будет реагировать на сахар.



В любом азербайджанском доме гостю первым делом предложат чай. С чая начинается застолье, им же оно и заканчивается. Чай приносят даже в том случае, если гость пришел по делу, на несколько минут. Лишь в одном случае азербайджанец не предлагает чай: если он не желает видеть этого человека в своем доме и считает его врагом.

Как вы думаете, а третью кружку чая в какой стране вам предложат?.. Да, в **России**. У нас гостям всегда принято наливать до краев – в знак щедрости и расположения.

Посуда, из которой пьют чай, тоже называется и выглядит по-разному: В России пьют чай из чашек, в Узбекистане из пиал, а в Азербайджане из армудов. *(Демонстрируются соответствующие картинки.)*

**Важно**

Такая наглядная демонстрация различий в культурных традициях вызывает живой интерес у подростков. Они начинают рассказывать о том, какие еще традиции других стран им известны. В ходе беседы необходимо подвести подростков к выводу о том, что эти традиции нужно уважать, т. е. проявлять толерантность к представителям других национальностей.

Как видите, в каждой стране свои обычаи. Образ жизни одного народа может показаться странным и необычным для людей другой культуры, однако именно это разнообразие и составляет яркую картину окружающего нас мира. Просто нужно уважать традиции других стран и народов и учитывать культурные особенности при общении с людьми. Другими словами, важно стараться проявлять толерантность по отношению друг к другу. Толерантность – это уважение, принятие и понимание богатого многообразия культур нашего мира, форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности. Толерантность – это уважение к различиям и правам других людей.

3. Упражнение «Качества толерантной личности»

Цель: выявление и обсуждение качеств толерантной личности.

Инструкция. Подросткам предлагается определить качества, которыми обладает толерантный человек. Для этого педагог-психолог зачитывает список качеств, присущих людям. Если названное качество относится к толерантному человеку, участники поднимают вверх большой палец, если нет – никак не реагируют. Варианты, названные подростками, лучше записать на доске.

Список качеств: 1) доброжелательность; 2) уважение мнения и прав других людей; 3) жестокость; 4) чуткость, сострадание; 5) уважительное отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья; 6) зависть; 7) желание что-либо делать вместе (сотрудничество); 8) эгоизм; 9) равнодушие к чужой беде; 10) принятие другого таким, каким он есть; 11) агрессивность; 12) умение не осуждать других; 13) неуважение и пренебрежение к людям; 14) умение решать конфликты путем убеждения и взаимопонимания.



По завершении упражнения подросткам предлагается ответить на **вопросы**:

- Все ли названные вами качества относятся к качествам толерантной личности?
- Какие из качеств толерантной личности вы чаще всего проявляете?

Вывод, к которому необходимо подвести подростков: толерантным считают человека, который умеет общаться и принимать другого таким, какой он есть, может избежать конфликтных ситуаций.

4. Упражнение «Как поступить...»

Цель: формирование умения делать сознательный выбор в пользу толерантного поведения.

Раздаточный материал к упражнению

Карточка 1

В компании, в которой вы проводите свободное время, принято называть людей разными кличками. Кому-то достаются приятные клички, кому-то – не очень. Одного из ребят все называют «толстый», хотя он несколько раз просил так его не звать. На самом деле его зовут Саша. Вы называете его по имени, но все кричат: «Какой он Саша, он – толстый!».

Как вы поступите, проявив толерантность:

- Станете тоже называть его «толстый», иначе все могут начать смеяться над вами?
- Будете называть его по имени. Вас не волнует мнение окружающих.
- Попробуете объяснить всем, что называть людей обидными кличками – глупо.

Карточка 2

Недалеко от вашего дома живет девочка-инвалид. Она передвигается с помощью инвалидного кресла. Вчера вы встретили ее на улице. Она пригласила вас к себе на день рождения.

Как вы поступите, проявив толерантность:

- Откажетесь. Зачем вам общаться с инвалидами?
- Согласитесь, но потом не пойдете. Наверняка, там будет скучно.
- Пойдете и приведете с собой сестру.



Карточка 3

Аня – очень странная. Никто в классе не хочет с ней общаться, потому что она одевается не так, как все остальные, и вообще какая-то непонятная. На этой неделе вы готовитесь к школьному конкурсу спектаклей. Аня пришла к вам и попросила тоже принять участие в качестве художника. Она, правда, отлично рисует, но все ваши друзья не хотят, чтобы она вошла в группу. Вы – руководитель группы.

Как вы поступите, проявив толерантность:

- Несмотря на протесты друзей, разрешите Ане стать художником вашей группы.
- Разрешите Ане участвовать, но дадите ей какую-нибудь работу, которую никто другой не хочет выполнять.
- Найдете предлог, чтобы не разрешить Ане участвовать.

Карточка 4

Все вокруг смеются над армянами, рассказывают про них оскорбительные анекдоты. Мальчик-армянин, который учится в вашем классе, очень обижается. Анекдоты, честно говоря, смешные.

Как вы поступите, проявив толерантность:

- Тоже вспомните и расскажете парочку анекдотов.
- Объясните армянскому мальчику, что анекдот – это просто шутка.
- Попросите окружающих не рассказывать оскорбительных анекдотов.

Инструкция. Участники делятся на 4 группы, каждая из которых получает карточку с описанием ситуации. Задача – прочитать описание ситуации и обсудить, как поступит в данном случае толерантный человек. На обсуждение дается 2–3 мин. Педагог-психолог не вмешивается в процесс обсуждения (только наблюдает за процессом), участники должны сделать выбор самостоятельно. По завершении обсуждения каждая группа делает презентацию своей ситуации (озвучивает или разыгрывает ее), представляя вариант поведения, наиболее приемлемый (толерантный) в данном случае. После каждого выступления проходит обсуждение.

Вопросы для общего обсуждения:

- Встречались ли вы с подобными ситуациями в жизни?
- Всегда ли легко проявить толерантность?

Вывод, к которому необходимо подвести подростков: проявляя толерантность к другим, мы сами становимся добрее и милосерднее, имеем шанс приобрести новых друзей.



5. Упражнение «Учимся уважать людей с ограниченными возможностями здоровья»

Цель: помочь подросткам в осознании того, что люди с ограниченными возможностями здоровья достойны уважения и при поддержке окружающих могут достичь значительных успехов.

Педагог-психолог: Одна из ситуаций, которые мы обсудили, касалась девочки, передвигающейся в инвалидном кресле. Людям с ограниченными возможностями здоровья особенно важна помощь и поддержка окружающих, ведь многие действия, которые здоровый человек выполняет без труда, даются им ценой больших физических и душевных усилий. Поэтому такие люди часто чувствуют себя в обществе не очень уверенно. Однако многие из них смогли побороть свой страх, став по-настоящему великими и знаменитыми.

Инструкция. Участникам раздаются карточки: на одних написаны имена известных людей, на других – физические недуги. Задача – определить, кто из известных людей чем страдал. Вы видите перед собой карточки.

Франклин Рузвельт, 32-й президент США	Передвигался в инвалидном кресле
Людвиг ван Бетховен, немецкий композитор	Потерял слух
Иоганн Себастьян Бах, немецкий композитор	Потерял зрение
Григорий Журавлев, Художник, иконописец	Не имел рук и ног
Брюс Уиллис, американский актер	Сильно заикался

Работа может проводиться как по группам (в этом случае каждой из них нужен свой набор карточек), так и совместно (если количество участников не превышает 4–8 человек).

В ходе проверки правильности выполнения задания педагог-психолог может зачитать краткую информацию о каждом из представленных людей, а также отрывок из интервью с Б. Уиллисом.

Из интервью с Брюсом Уиллисом

В детстве я заикался. Причем сильно – едва фразу мог договорить. А если вы заика, вам всегда не по себе, всегда что-то подсознательно мешает. Люди с вами чувствуют себя неловко, потому что хотят помочь вам справиться с предложением, а вы от этого запинаетесь еще больше – словом, порочный круг. Родители помогли мне просто тем, что как бы не замечали моего недостатка. **В таких случаях сострадание и любовь – лучшие лекарства.** Когда тебе приходится туго, есть два

варианта: покориться или пройти сквозь огонь. Я думал: ладно, я заика. Зато я могу вас рассмешить, так, что вы об этом забудете. Эдакий фокус. И я всегда старался развеселить приятелей, откалывал номера, чтобы посмешить сверстников.

Я не хотел считать себя неполноценным и попросился на роль в школьном спектакле. Классе в восьмом. Вышел на сцену – и случилось чудо: я перестал заикаться! А после конца спектакля начал снова. Стоило мне притвориться кем-то другим, не собой, как мой дефект пропадал. Из-за этого мне все больше и больше нравилось играть на сцене. Я сражался с заиканием целые годы и наконец победил. Поступая в колледж, я уже знал, что хочу быть актером.

Комментарий для педагога-психолога. При выполнении этого задания подростки испытывают некоторое замешательство и не всегда правильно соотносят карточки. Им, например, сложно понять, как человек без рук и ног может писать иконы. Но именно в этом и есть основная суть упражнения – показать подросткам, что люди с ограниченными возможностями здоровья достойны уважения, поскольку для достижения целей им приходится постоянно преодолевать себя. И таким людям особенно важна помощь и поддержка окружающих.

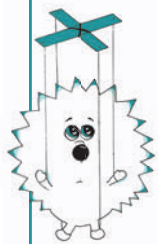
Педагог-психолог: Трудно представить, что человек, который не слышит, может сочинять музыку, а человек без рук способен рисовать. Для этого необходимо большое мужество, воля и поддержка окружающих людей. Ведь каждый человек хочет быть любимым и кому-то нужным. Можно назвать еще много людей с ограниченными возможностями здоровья, которые смогли преодолеть себя и стать великими благодаря своей силе воли и поддержке окружающих (*педагог-психолог может сам привести примеры или попросить участников, например, певица Диана Гурцкая, поэт Эдуард Асадов*). Оглянитесь вокруг, возможно кому-то сейчас тоже нужна ваша поддержка. Приходилось ли вам помогать таким людям?.. Каким образом вы это делали?..

6. Заключительное слово педагога-психолога

Люди отличаются друг от друга по характеру, физическим особенностям, принадлежности к той или иной культурной традиции. Но доброе отношение, понимание и поддержка нужны всем без исключения. Когда мы стараемся понять людей, в чем-то не похожих на нас, и помочь им, то наша собственная жизнь становится многообразнее и интереснее. **Антуан де Сент-Экзюпери** говорил: «Если я чем-то на тебя не похож, я этим вовсе не оскорбляю тебя, а напротив, одаряю». Давайте будем стараться уважать друг друга вне зависимости от культурных и индивидуальных различий, ведь именно эти различия делают наш мир ярким и интересным.



Танцевально-двигательная терапия – современный метод работы с проблемами различного спектра, распространяющимися на тело, психофизические состояния, личность, межличностные отношения и проч. Специализация в этом направлении требует прохождения курсов и специальной сертификации. В то же время наработанные практикой многие приемы и знания могут использоваться педагогами-психологами, родителями, любым взрослым человеком, которому в работе с самим собой и/или с другими помимо слов хотелось бы еще и реальных действий.



Танцевально-двигательная терапия: когда танец исцеляет

Р.Р. Кучкарова,

психолог, телесный терапевт, автор подхода
«Терапевтическое движение»

Современный образовательный процесс требует от всех его участников максимальных усилий и колоссальных временных затрат, держит их в постоянном напряжении и потому является весьма стрессогенным. Его традиционная организация, основанная на принципах подчинения требованиям, многочисленных «надо» и «необходимо», провоцирует глобальный раскол индивида на ум и тело, иногда полностью выхолащивая чувственную сферу. У индивида теряется связь с самим собой, собственными чувствами, желаниями, интересами и потребностями. Именно по этой причине учащиеся (да и учителя!) зачастую не могут действовать осознанно и целенаправленно, не в состоянии сделать правильный выбор, в том числе профессиональный, утрачивают способность к саморегуляции. Многих это приводит к невротизации и психосоматическому нездоровью.



вью. Как следствие, страдает качество образовательного процесса.

Радость от движения, известная любому маленькому ребенку, надежно забыта взрослыми. Ведущие поведенческие ценности большинства – контроль и самоконтроль. Итогом постоянного сдерживания, подавления, отказов и запретов становится мало-подвижность. Во взрослой жизни нет места детским радостям... впрочем, как и самой жизни тоже. В данном случае речь идет о жизни как о бытии живых – открытых, интересующихся и откликающихся, увлекающихся и увлекающих, познающих и создающих. Печальнее всего то, что в настоящее время проблема утраты жизненности касается не только взрослых, но и детей – слишком рано некоторые из них принимают на свои плечи груз взрослых ценностей.

Работать с обозначенными проблемными явлениями можно, используя метод танцевально-двигательной терапии (далее – ТДТ).

Что такое танцевально-двигательная терапия

ТДТ можно определить как метод психотерапии, который для диагностики, понимания сути проблемы и изменения состояния пациента использует движения, а не слова. Данный метод основывается на идее, согласно которой нет резкого отличия между

ТО, ЧТО ЧЕЛОВЕК ЧУВСТВУЕТ, ВИДНО ПО ЕГО ДВИЖЕНИЯМ

деятельностью психики и состоянием тела – то, что человек чувствует, видно по его движениям*. ТДТ опирается на взаимосвязь между поведенческой, эмоциональной и ментальной сферой: воздействие на одну из них может вызывать изменения во всех остальных.

ТДТ применима как для клинических больных (с аутизмом, шизофренией, невротическими расстройствами и др.), так и для людей, находящихся в пределах нормы, но с имеющимися проблемами в области самооценки, принятия решений, эмоциональности, социальных контактов и проч. ТДТ проводится как в индивидуальном, так и групповом формате.

ТДТ – это, прежде всего, телесная практика, в которой используется совершенно не такой подход к телу, как в спорте, йоге или традиционных танцевальных классах. Здесь тело не подго-

* Кнастер М. Мудрость тела. М.: Эксмо, 2002.



няют под тот или иной эталон, а создают условия, в которых его можно почувствовать и принять таким, какое оно есть. Это происходит легко и как бы само собою, в процессе расслабления, раскрепощения, свободного и осознанного движения. Человек словно встречается с самим собою, принимая и проявляя свою уникальность. Такой опыт сродни чувству, которое возникает при возвращении домой после длительной отлучки.

Практика ТДТ наполняет людей энергией, преобразует скованные тела в мягкие и чувственные, более выразительные и функциональные.

ТДТ создает и использует в терапевтических целях пространство и время для спонтанной активности и действия, импровизации и творчества в движении. Для процессов в рамках ТДТ важны не внешние формы танца или движения, не техника исполнения, а содержание, т. е. то, что танцующий чувствует и переживает изнутри. Танец используется им для самопознания и саморазвития.

ВАЖНО ТО, ЧТО ТАНЦУЮЩИЙ ЧУВСТВУЕТ И ПЕРЕЖИВАЕТ ИЗНУТРИ. ТАНЕЦ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ИМ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ И САМОРАЗВИТИЯ

Занятия ТДТ рождают в человеке очень значимые личные процессы с погружением в глубинные слои бессознательного, к скрытым внутриличностным

конфликтам и ресурсам. Открывая себя и открываясь миру, участники ТДТ обретают свободу: **для** самовыражения и самореализации и **от** препятствующих развитию условностей и ограничений привычного социального бытия. Они обретают смелость действовать творчески, спонтанно, ориентируясь на собственный выбор, у них повышается самооценка, причем не только на занятиях, но и в жизни.



Важно

Помимо развития или восстановления умения чувствовать свое тело практика, ТДТ способствует развитию навыка опознания собственных чувств, мыслей, ощущений, выражения их и трансформации деструктивных паттернов в функциональные. Тренируется осознанность, развивается концентрация внимания. На выходе индивид получает навыки саморегуляции, управления тем или иным своим состоянием, что значительно повышает его стрессоустойчивость.

ТДТ в групповом формате позволяет преодолеть негативизм, неприятие, мизантропию, страхи, неконтактность и иные пробле-



мы, связанные с взаимоотношениями. Этому способствуют опыт совместного движения и совершение действий в общем объединяющем и сплачивающем ритме или ради единой цели; возможность наблюдать и телесно (а значит, и душевно) сонастраиваться с процессами, которые происходят с другими людьми. Одно из условий занятий ТДТ – принятие других такими, какие они есть, отключение привычки оценивать и развитие способности видеть и понимать другого, сочувствовать и сопереживать ему.

Язык танца

ТДТ обращается к довербальному содержанию индивида – к тому, чего нельзя выразить с помощью слов. Наверное, каждому знакомо состояние, когда трудно подобрать слова, для того чтобы передать происходящее на душе. Некоторые переживания настолько опасны для нас, что оказываются надежно укрытыми от сознания. Именно при обращении к ним и возникают проблемы с речью. А еще в недрах нашей психики могут храниться такие непрожитые эмоции, которые возникли тогда, когда мы еще не умели говорить. Кроме того, разве не близка для нас истина о том, что слова лгут, а вот тело не врет. Специалистам, работающим с телом, это известно не понаслышке.

Во многих случаях на помощь приходит танец. Язык танца позволяет гораздо лучше выразить некоторые переживания. Танец может продемонстрировать самую полную картину происходящего с индивидом – важно уметь видеть это. Танцевально-двигательные терапевты, а вместе с ними и участники терапевтических процессов учатся «видеть» телом. Здесь очень важна кинестетическая сонастройка с другим человеком, потому что интерпретация увиденного может чрезвычайно исказить его.



Историческая справка

ТДТ выделилась в отдельное психотерапевтическое направление примерно с середины прошлого столетия в США, затем получила дальнейшее развитие в Великобритании и Западной Европе. В 1980–1990-е гг. ее стали активно использовать и в России. К истокам ТДТ

относят современный танец Айседоры Дункан, ее последователя, танцора и аналитика танца Рудольфа Лабана и, конечно же, древний ритуальный танец. ТДТ опирается на психоанализ З. Фрейда, Юнгианский анализ и телесно-ориентированную терапию В. Райха.





Внимание

Протанцовывая невыразимое словесно, мы возвращаем себе утраченные части себя: свои подавленные чувства, эмоции, желания, хранящиеся в наших телах ненужным, сковывающим движением грузом.

В спонтанном, не заготовленном заранее танце, танце-откровении, проявляется уникальность индивида. Когда душа раскрывается через танцующее тело – это красиво, потому что честно. У человека может не быть техники исполнения и танцевальной подготовки, линии могут быть нечеткими, формы нестройными, ритм рваным, вместо движения возможны замирания и неподвижность. Возможны растерянность, метания, поиски. Для того, кто привык оценивать, опираясь на эталонные нормы, подобный танец может показаться скучным, неполноценным, странным и даже опасным. Такова реакция человека, привыкшего мыслить по шаблону сознания. На самом же деле и для танцующего, и для умеющего видеть наблюдателя этот танец – чрезвычайно ценный опыт присутствия здесь и сейчас, опыт бытия в себе. Так обнаруживается, что быть уникальным означает БыТЬ. И это едва ли не самый ценный навык, приобретаемый в процессе ТДТ.

Танцевально-двигательная терапия с детьми

ТДТ очень органично применяется в работе с детьми разного возраста, ведь она говорит на их языке. Дети познают мир в движении. Неподвижный ребенок не обучается – для того чтобы усвоенная мысль закрепились, необходимо движение.

Занятия ТДТ развивают у детей навык осознания и концентрации внимания, позволяют продемонстрировать свою уникаль-

НЕПОДВИЖНЫЙ РЕБЕНОК НЕ ОБУЧАЕТСЯ – ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ УСВОЕННАЯ МЫСЛЬ ЗАКРЕПИЛАСЬ, НЕОБХОДИМО ДВИЖЕНИЕ

ность и творческий потенциал, способствуют самостоятельному мышлению, повышают самооценку, формируют уверенность в себе, гармонизируют эмоционально-выразительную сферу, развивают пластику, моторные навыки,

снимают мышечные зажимы. Это, в свою очередь, благотворно влияет на когнитивное функционирование детей.

Регулярные занятия ТДТ нормализуют поведение детей, особенно гиперактивных и агрессивных. На занятиях танцевальный терапевт взаимодействует с детьми с помощью движения и танца.



Наблюдая за ними и сонастраиваясь на спонтанную двигательную активность детей, он старается понять их движения, дать им подходящее смысловое (метафорическое) описание (например, «ты – самолет»). Такой прием не только позволяет наладить контакт с ребенком, но и способствует развитию его самопознания.

Танцевальный терапевт подбирает для детей игры и упражнения, которые способствуют развитию их двигательной активно-

**В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ ТДТ ДЕТИ УЧАТСЯ
ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ В КОН-
СТРУКТИВНОЙ ФОРМЕ, ОСВАИВАЮТ
СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ВОС-
СТАНОВЛЕНИЯ**

сти, приносят в нее новые качества либо трансформируют деструктивные в конструктивные. Например, у гиперактивного ребенка вместо свойственных ему хаотичных, суетливых движений вырабатываются целенаправленные медленные движения, напряжен-

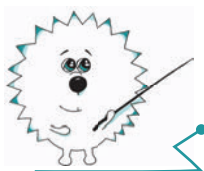
ность уступает место расслабленности и т. д. В процессе двигательного взаимодействия с терапевтом агрессивные действия ребенка переводятся в игровой формат, благодаря чему теряют деструктивное качество и перестают быть опасными. В ходе занятий ТДТ нарабатывается и/или совершенствуется контроль, осуществляемый детьми над их телесным и психологическим состоянием и проявлением такового. Они учатся выражать свои эмоции в конструктивной форме, осваивают способы саморегуляции и восстановления.

Благодаря игровой составляющей и качеству недирективности ТДТ очень удобна и эффективна в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Так, дети с нарушением опорно-двигательного аппарата в ходе ТДТ могут изменить свое негативное отношение не только к двигательной активности, но и к собственному телу на позитивное*. Вследствие этого обогащается их двигательный репертуар, в определенной степени улучшается психодинамическое функционирование. В свою очередь, все это не может не повлиять на улучшение качества учебной деятельности.

Благотворное влияние ТДТ на детей с ОВЗ выражается в том, что их общая активность повышается, навыки ориентации в пространстве прогрессируют, границы пространства расширяются.

* Толошинова Д.Ю. Динамика эмоциональных состояний у детей с двигательными нарушениями в процессе танцевальной терапии. – <http://www.spbadmt.ru/publications.html>.





К сведению

Такие дети лучше адаптируются в новых условиях, становятся более мобильными и выносливыми, изменяется их восприятие самих себя, растёт самооценка*.

ТДТ также полезна в коррекционной работе с аутичными детьми, поскольку использует невербальные методы стимуляции коммуникативных навыков. Ненавязчивое отзеркаливание движения аутистов позволяет постепенно выстроить мостик диалога с ними, после чего появляется возможность научить их выстраивать контакты с другими людьми. Подобная сонастройка с движениями аутистов помогает решить одну из базовых проблем аутистов – отсутствие у них ментальной репрезентации своего тела и тел других**, что препятствует формированию знания о том, как вести себя с другими людьми при социальном взаимодействии.

Как проходят занятия ТДТ

Традиционные **групповые занятия ТДТ**, как правило, четко структурированы и делятся на **три части**: разогрев, развитие и завершение.

При разогреве участникам предлагают почувствовать свое тело, расслабить его. Для этого используют техники боди-ворка (работы с телом в парах, тройках и т. д.), упражнения на дыхание и телесное осознание и проч. В первой части занятия у участников есть время почувствовать свое состояние, настроиться друг на друга, сбросить напряжение или, наоборот, собраться, подготовиться к движению.

Пример упражнения для разогрева

«Звезда»

Исходное положение: лежа на спине, конечности вытянуты по диагонали в форме звезды (или витрувианского человека) – руки вытянуты вверх и в стороны, ноги выпрямлены и разведены.

* Оганесян Н.Ю., Назарова Д.В., Полярина А.В., Попова Е.В., Михайлова Д.С. Опыт применения техник танцевально-двигательной терапии у детей и подростков различных нозологических групп. – <http://www.spbadmt.ru/publications.html>.

** Старк А. Танцевально-двигательная терапия. – <http://www.autism.ru/read.asp?id=129&vol=0>.



На вдохе выполняется поворот влево на бок в так называемую позу эмбриона: руки тянутся вверх, при повороте на бок рисуют на полу пальцами верхнюю дугу над головой, затем сгибаются и локти прижимаются к груди. Ноги двигаются одновременно с руками: тянутся вниз, пятки при повороте рисуют на полу нижнюю дугу, затем ноги сгибаются, колени подтягиваются к животу.

На выдохе выполняется возврат в исходное положение («звезду»): при повороте конечности разворачиваются и вытягиваются по верхней и нижней дугам в обратном порядке. Следующий поворот на вдохе проделывается вправо с последующим возвратом на выдохе в исходное положение.

Упражнение выполняется несколько раз. Необходимо добиться плавности и непрерывности движения при поворотах и расслабления на выдохе в положении «звезды».

Далее процесс активизируется, участникам предлагают двигаться для решения тех или иных групповых и/или индивидуальных задач, например для вывода в движение неосознаваемых эмоций, высвобождения таковых. Применяется практика импровизации, расширяющая двигательный репертуар. Используются собственные идеи для танца или взаимодействия в движении с другими, прорабатываются в действии актуальные психологические темы.

Пример упражнения для развития процесса

«Заполнение пространства»

Исходное положение: произвольное в любом месте комнаты. Под музыку и до ее окончания нужно свободно танцевать с целью заполнения своим танцем всего имеющегося пространства.

Во время рефлексии после выполнения упражнения проясняется, каким было исходное положение и может ли оно сообщить о чем-то особенном; трудно ли было заполнять своим движением пространство и если да, то почему; в каком месте пространства было легче, а в каком труднее; интересно ли было танцевать и когда стало скучно; прослеживается ли связь этого танца с поведением в жизни и т. д.

В завершение занятия проводится рефлексия, позволяющая получить ответы на вопросы, послушать других и поделиться собственным опытом, осознать и интегрировать его. Рефлексия проводится в рамках оговоренных правил, в числе которых соблюдение конфиденциальности; свобода выбора относительно того, сообщать о себе что-то или нет, и если да, то что именно; безоценочность суждений об услышанном и проч.

Индивидуальная форма ТДТ может быть менее структурированной и подстраиваться под возможности и нужды пациента. Обращая внимание на привычные паттерны движений человека, на напряженные участки его тела, терапевт предлагает ему двигаться тем или иным способом, например ускоряться или замедляться, усиливать действие или, напротив, останавливать его и т. д. Таким образом, происходит совместный исследовательский и аналитический процесс значимых движений, действий, телесных форм и позиций пациента. Через вывод в движение осознаются и выражаются заблокированные в теле эмоции. Пациент расширяет спектр своих движений, трансформирует дисфункциональные в функциональные.

Подводные камни ТДТ и противопоказания к занятиям

Во многих источниках говорится, что противопоказаний к использованию ТДТ не имеется. И все же следует с осторожностью применять его или даже отказываться, если приходится иметь дело с психотическими больными в период обострения или с пациентами с риском психотического срыва; с лицами, пребывающими в состоянии алкогольного или наркотического опьянения; с пациентами, страдающими незрелостью защиты; а также с теми, кто переживает сильную травму.

Один из деликатных моментов участия в танцевально-двигательных процессах (будь то групповой или индивидуальный формат) – вопрос соблюдения личных границ, в первую очередь физических, ведь речь идет о телесной практике, в которой используются прикосновения и телесное взаимодействие. В этой связи и терапевту, и участникам групповых процессов важно руководствоваться чувством меры и такта, а также принципами постепенности и индивидуального подхода. Сексуальный контекст любого взаимодействия должен быть исключен.

Следует иметь в виду, что в результате курса ТДТ высвобождается колоссальный объем эмоционально-чувственной энергии,



Важно



к встрече с которой пациент должен быть готов. Важно знать, куда направить эту энергию, иначе без полезного применения освободившегося ресурса такая встреча может сильно травмировать человека. Лицами, всю жизнь сдерживающими и подавляющими эмоции, отгораживающимися от них или избегающими та-

ТДТ ЧАСТО СЛУЖИТ ПЕРВЫМ ШАГОМ НА ПУТИ К СЕРЬЕЗНОЙ РАБОТЕ В ВЕР- БАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

ковых, неизбежность встречи с ними может восприниматься как угроза нормальности. Она может породить у них сильный душевный конфликт. Здесь, безусловно, важна квалификация тан-

цевально-двигательного терапевта, позволяющая обеспечить адекватные меры поддержки пациента в трудный для него период и вывода его на новый функциональный уровень.

Далеко не всякий участник групповых процессов ТДТ способен сразу вербализовать полученный на занятии опыт, хотя и может остро нуждаться в этом. Задача терапевта – быть чутким и тактичным в подобных случаях, ненавязчиво рекомендовать индивидуальные сессии и помнить, что ТДТ часто служит клиентам лишь первым шагом на пути к серьезной работе в вербальной психотерапии.

www.menobr.ru

Информационный портал для руководителей и специалистов образовательных организаций

-  Актуальные новости отрасли образования
-  Информация о профессиональных журналах
-  Новинки электронной системы «Образование»
-  Анонс предстоящих мероприятий
-  Полезные статьи



Успех ждет того, кто владеет информацией!

Реклама





Работа с педагогами и родителями по предупреждению суицидального поведения детей

Д.Ю. Соловьева,

педагог-психолог МАОУ СОШ № 31,
г. Сыктывкар, Республика Коми

В рамках реализации одной из главных целей общего образования – создания и поддержания психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка, на базе МАОУ СОШ № 31 г. Сыктывкара в 2010 г. разработана **программа профилактики суицидального поведения для учащихся 5–11-х классов***.

Цель программы: профилактика суицидального поведения детей и подростков.

Задачи:

- выявить учащихся, входящих в суицидальную группу риска, – с суицидальным поведением, суицидальными мыслями, попытками самоубийства;
- оказать профилактическую, консультационную и коррекционную помощь учащимся, склонным к суицидальному поведению.

Кроме того, одной из задач является организация соответствующей просветительской работы среди учителей, учащихся и их родителей. Для ее реализации в рамках программы предусмотрены следующие мероприятия:

- 1) беседа с учащимися на тему «Предотвращение самоубийства детей. Как помочь другу?»**;
- 2) семинар для педагогов «Предупреждение суицида среди учащихся. Основные признаки суицидального поведения» (приложение 1);

* См.: Справочник педагога-психолога. Школа. 2015. № 1–4.

** См.: Справочник педагога-психолога. Школа. 2015. № 1. С. 72–80.



3) родительское собрание «Предупреждение суицида среди детей. Помощь родителей в преодолении трудностей ребенка» (приложение 2).

В соответствии с циклограммой* деятельности педагога-психолога в рамках программы профилактики суицидального поведения подростков семинар с педагогами проводится на второй неделе ее реализации, родительское собрание – на третьей**.



Приложение 1

Семинар для педагогов «Предупреждение суицида среди учащихся. Основные признаки суицидального поведения»

Ход семинара

1. Вступительное слово педагога-психолога

В условиях современного общества процент детских самоубийств растет в геометрической прогрессии, что порождает необходимость детального изучения причин, мотивов, ситуаций проявления суицидальных попыток и способов их профилактики. Данная проблема практически не встречается среди младших школьников, но среди подростков начиная примерно с одиннадцати лет попытки самоубийства становятся более частыми. Поэтому сегодня мы уделим особое внимание суицидальному поведению детей подросткового возраста.

2. Типы, мотивы и проявления суицидального поведения

Начать семинар хотелось бы с рассказа о **типах суицидального поведения**:

- истинное – характеризуется устойчивостью, целенаправленностью действий, связанных с осознанным желанием лишить себя жизни. Заранее выбираются место и время с учетом того, чтобы никто не мог помешать;
- аффективное – обусловлено необычайно сильным аффектом, возникшим в результате внезапного острого психотравмирующего события, сопровождается дезорганизацией и сужением сознания;
- демонстративно-шантажное – человек понимает, что его действия не должны повлечь за собой смерть, и принимает меры предосторожности (не всегда достаточные для сохранения жизни).

* См.: Справочник педагога-психолога. Школа. 2015. № 1. С. 71–72.

** Работу по программе можно начинать с любого месяца, главное – соблюдать последовательность действий, указанных в циклограмме.



Типичные **мотивы суицидальных попыток** в подростковом возрасте можно объединить в несколько групп.

1) Демонстрация/манипуляция. Подросток решается на этот шаг, желая наказать обидчиков: родителей, сверстников своего или противоположного пола.

Иногда подросток совершает суицидальную попытку, чувствуя угрозу утраты родительской любви (при рождении младшего ребенка, появлении в семье отчима и т. п.). Попытка может быть предпринята подростком как средство шантажа, без серьезного намерения уйти из жизни.

Опасность заключается в том, что действия, начатые как простое запугивание, могут обернуться непоправимой трагедией.

2) Переживание тупика или безысходности. Риск таких переживаний у подростков особенно велик из-за высокой тревожности, типичной для этого возраста, а также недостаточности социального опыта, когда какая-либо житейская ситуация воспринимается как безвыходная – оставаться в такой ситуации невозможно, а изменить ее нет сил. У девочек такой ситуацией могут стать, например, сексуальные домогательства со стороны кого-либо из родных.

3) Следование групповой норме. Время от времени в СМИ появляются данные о самоубийствах подростков, попавших под влияние тоталитарных сект или увлекшихся компьютерными играми с предсказанием даты своего ухода из жизни. Возможно, для таких подростков крайняя степень зависимости от групповых норм сочеталась с острым желанием испытать яркие и острые, пусть даже сугубо отрицательные, ощущения.

Для ребенка с суицидальным поведением характерны следующие **проявления**:

- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- усиление жалоб на физическое недомогание;
- склонность к быстрой перемене настроения;
- жалобы на плохой сон и повышенную сонливость;
- ухудшение и улучшение аппетита;
- беспричинная нервозность;
- признаки постоянной усталости;
- уход от контактов, изоляция от друзей, семьи, превращение в человека-одиночку;
- отказ от социальной активности, совместных дел;
- излишний риск в поступках;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- поглощенность мыслями о смерти или загробной жизни;
- необычные вспышки раздражительности;
- усиленное чувство тревоги, безнадежности;
- отсутствие планов на будущее;
- составление записки об уходе из жизни.



**Внимание**

Насторожить должны следующие заявления подростка: «Ненавижу жизнь», «Всем будет лучше без меня», «Мне нечего ждать от жизни», «Они пожалеют о том, что мне сделали», «Не могу этого вынести», «Я стал обузой для всех», «Я покончу с собой», «Никому я не нужен», «Это выше моих сил».

3. Дети, составляющие группу суицидального риска

Как распознать учащегося, склонного к суицидальному поведению? Кто из детей входит в группу суицидального риска? Определить, какой тип людей суицидоопасен, невозможно, но некоторые учащиеся подвергаются большему риску совершения самоубийства из-за специфических ситуаций, в которых они оказались, и специфических проблем, которые стоят перед ними.

В зоне повышенного суицидального риска находятся следующие категории учащихся:

1) Депрессивные подростки. Депрессия может подтолкнуть к совершению суицидальной попытки. Впавшие в депрессию подростки часто думают, что их несчастьям не будет конца. Им кажется, что они попали в полосу невезения, дальше будет только хуже, выхода из создавшегося положения нет и быть не может. Им представляется, что та жизнь, которую они ведут теперь, будет продолжаться всегда. Выходом из этого состояния безысходности может стать суицид.

Депрессия предшествует большинству суицидов, поэтому раннее распознавание ее симптомов – важный фактор предупреждения суицида*.

2) Подростки – алкоголики и наркоманы. Можно выделить три способа воздействия алкоголя и наркотиков на депрессивного подростка:

- если подросток в принципе не пьет и не употребляет наркотики, но находится в состоянии депрессии и подумывает о суициде, алкоголь и/или наркотики могут затуманить его сознание и подтолкнуть к суициду;
- если подросток – пьющий или наркоман, алкоголь и/или наркотики могут вызывать у него депрессию и суицидальные мысли;
- если родители подростка – алкоголики и наркоманы, то вызванные этим обстоятельством семейные скандалы и неурядицы могут существенно подействовать на психику подростка, вплотную подвести его к суицидальной черте.

3) Подростки, уже пытавшиеся покончить с собой, или подростки, у которых в семье имел место суицид. Как правило, подростки пытаются покончить с собой только один раз в жизни, однако бывают и повторные суицидальные попытки (примерно через три месяца после предыдущей). Рискует совершить суицидальную попытку

* Педагогам можно предложить ознакомиться с методикой «Шкала определения уровня депрессии», разработанной В. Зунга и адаптированной Т.Н. Балашовой. Методика поможет определить степень депрессии у ребенка и предупредить риск появления у него суицидального поведения.



и те подростки, у которых в семье уже кончали с собой. Они ощущают пустоту, боль, тоску, гнев, горе и нередко считают себя виноватыми в том, что их родственник решил уйти из жизни.

Иногда депрессия от потери близкого человека становится совершенно непереносимой, и подростку начинает казаться, что дальше так жить невозможно. Совершивший самоубийство родственник словно внушил ему, что самоубийство – выход из безвыходной ситуации. Неудивительно, что переживший утрату близкого человека может воспользоваться его опытом, решив, что суицид – вполне приемлемый способ выхода из кризиса.

4) Одаренные подростки. Одаренные подростки стоят перед необходимостью демонстрировать свое преимущество во всех областях жизни, что, естественно, накладывает на них немалые обязательства. Многим из них начинает казаться, что любят не их самих, а награды, призы и почести, которых они удостоиваются, способности, которыми они наделены от природы. Поэтому стоит им получить всего одну плохую отметку, занять в спортивном соревновании не первое, а второе место или еще как-нибудь «доказать», что их дарования преувеличены, как они впадают в депрессию, им начинает казаться, что они всех подвели, в том числе самих себя. Чувство стыда и вины за постигшую «неудачу» может подтолкнуть их к мысли о суициде.

5) Подростки с плохой успеваемостью в школе. Подростки, которым трудно учиться, плохо успевают, из-за чего часто страдают от низкой самооценки и, как следствие, впадают в депрессию. И то и другое может привести к суициду. Сталкиваясь в классе с особыми трудностями, такие учащиеся находятся в состоянии повышенного стресса. Их самооценка постоянно страдает от язвительных, колких замечаний одноклассников и учителей. От этого у них может возникнуть ощущение, что они глупы и никогда ничего не добьются.

Всем хочется, чтобы их любили учителя и одноклассники, – отсутствие такой любви может стать тяжелой обузой, избавиться от которой подросток сможет, лишь прибегнув к отчаянным мерам.

6) Девушки в состоянии беременности. Для многих девушек беременность становится нерешаемой проблемой. Они понимают, что свое положение не скроешь, и считают, что их отношения с родителями и друзьями будут испорчены навсегда. Им кажется: жизнь не удалась и смерть – единственное, что осталось.

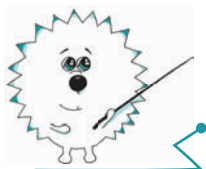
7) Подростки – жертвы насилия. Синяки и кровоподтеки на лице и теле подростка будут недвусмысленно свидетельствовать о том, что с ним жестоко обращаются. Возможно, ему нелегко объяснить, что произошло. Он может бормотать что-то невнятное или, рассказывая, прятать глаза, а может просто отказаться говорить о побоях.

Наглядным доказательством наличия эмоциональной травмы служат заниженная самооценка, а также грубые словесные препирательства подростка с родителями. Впрочем, чаще молодые люди, которым нанесена эмоциональная травма, обыкновенно держатся робко, застенчиво, словно боясь привлечь к себе внимание. Их приучили к мысли о том, что они



ни на что не способны, глупы и невежественны. Часто им не хватает уверенности в себе, каждое слово в свою защиту дается с невероятным трудом.

Взятая в отдельности каждая из этих ситуаций или проблем вовсе не означает, что столкнувшийся с ней подросток обязательно окажется в зоне повышенного суицидального риска. Однако такого рода проблемы, безусловно, осложняют ему жизнь. У молодого человека, находящегося под прессом хотя бы одной из подобных ситуаций или проблем, может не оказаться эмоциональных, умственных или физических сил для того, чтобы противостоять любым другим неприятностям. И тогда суицид может стать для него единственным приемлемым выходом из создавшегося положения.



Определить подростков, склонных к самоубийству, поможет «Карта риска»*. Особенно она пригодится классным руководителям, которые, как правило, лучше других педагогов знают своих учеников.

К сведению

4. Рекомендации

В заключение дадим **общие рекомендации** по поводу того, как вести себя с подростком, который, на ваш взгляд, склонен к суициду или совершал в прошлом попытки самоубийства.

- 1) Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.
- 2) Доверьтесь своей интуиции, если чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде. Не игнорируйте предупреждающие знаки.
- 3) Не обещайте ему то, что вы не в состоянии гарантировать, например: «Конечно, твоя семья тебе поможет».
- 4) Дайте ему знать, что хотите помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
- 5) Сохраняйте спокойствие и не осуждайте.
- 6) Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам свести счеты с жизнью. На самом деле он (она) может почувствовать облегчение от осознания проблемы.

* См.: Справочник педагога-психолога. Школа. 2015. № 2. С. 16, 17.



7) Постарайтесь узнать, есть ли у него (нее) план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.

8) Убедите его (ее) в том, что наверняка есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.

9) Не предлагайте упрощенных решений типа «Все, что тебе сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, наутро ты почувствуешь себя лучше».

10) Покажите, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его (ее) за эти чувства.

11) Помогите ему (ей) постичь, как управлять кризисной ситуацией, и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.

12) Помогите найти людей или место, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.

13) Помогите ему (ей) понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.



Приложение 2

Родительское собрание «Предупреждение суицида среди детей. Помощь родителей в преодолении трудностей ребенка»

Ход родительского собрания

1. Вступительное слово педагога-психолога. Введение в тему собрания

Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о проблеме суицида среди детей и подростков. По данным статистики, в течение последних двух десятилетий частота суицидальных действий среди молодежи удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14–24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Из общего количества суицидов 90% совершается людьми с психотическими расстройствами и лишь 10% – без таковых. Некоторые специалисты пишут, что в 10% случаев суицидальное поведение подростка имеет цель покончить с собой, а в 90% служит средством привлечения к себе внимания.



**Важно**

Изучение проблемы суицида показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство для того, чтобы привлечь внимание родителей на свои проблемы и таким страшным образом протестовали против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки решаются на такой шаг от стрессов, ощущения одиночества, собственной ненужности и утраты смысла жизни.

Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии. По данным официальной статистики, от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, причем эти страшные цифры не учитывают случаев попыток самоубийства.

2. Понятие суицидального поведения

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушение и т. п. Следует различать следующие **типы суицидального поведения**:

- **демонстративное** – чаще всего проявляется в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения;
- **аффективное суицидальное** – при таком типе поведения подростки чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами;
- **истинное суицидальное** – при данном типе поведения чаще прибегают к повешению.

Наиболее распространенными **причинами**, которые могут повлечь за собой совершение самоубийства подростком, являются:

- состояние депрессии, вызванное потерей объекта любви, разрывом романтических отношений;
- чувство вины, страха, враждебности;
- тяжелое переживание неудач, в частности в личных отношениях;
- эмоциональное, психическое или сексуальное насилие;
- стрессовые жизненные ситуации (серьезный разлад в семье, развод или разлука);
- ранее совершенные попытки покончить с собой;
- давление со стороны педагогов, родителей, других взрослых;
- давление со стороны сверстников;
- смерть близкого человека;
- потеря социального статуса в коллективе, изоляция от социального окружения;
- боязнь ответственности за совершенный поступок;



- слабое физическое развитие или приобретенный физический дефект (например, вследствие автокатастрофы).

3. Мифы о суициде

Многие люди имеют неправильное представление о суицидентах, поэтому часто упускают момент помощи, в которой нуждается человек.

Профилактику самоубийств необходимо начинать с развенчания мифов, объясняющих действия суицидентов (таблица 1).

Таблица 1

Мифы и факты о самоубийстве

Миф	Факт
Самоубийство совершается в основном психически ненормальными людьми	Большинство из самоубийц – практически здоровые люди, попавшие в острую психотравмирующую ситуацию
Предотвратить самоубийство невозможно – тот, кто решился на такой шаг, рано или поздно сделает это	Возможность оказания помощи определяется потребностью суицидента в душевной теплоте, его желанием быть выслушанным и понятым
Человек, который открыто сообщает о желании покончить с собой, никогда не совершит самоубийство	Из десяти человек, покончивших с собой, восемь вполне определенно сообщали о своих намерениях
Если загрузить человека работой (учебой), то ему некогда будет думать о самоубийстве	Чрезмерные нагрузки могут привести к истощению организма и еще больше повысить вероятность суицидальной попытки
Предвидеть попытку суицида невозможно	Заглянуть в душу очень сложно, но возможности для этого имеются
Существует психологический тип людей, склонных к совершению самоубийства	Люди совершают самоубийство независимо от принадлежности к тому или иному психологическому типу. Реальность суицидального намерения зависит от силы психотравмирующей ситуации и ее восприятия в качестве непереносимой
Не существует признаков, указывающих на то, что человек решился на самоубийство	Самоубийству предшествует необычное для данного человека поведение. Необходимо знать, какие действия и высказывания служат сигналом о готовности к суициду
Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки	Суицидальный кризис может продолжаться несколько недель и даже месяцев в зависимости от длительности психотравматизации
Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла	Большинство самоубийств происходит в течение примерно трех месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей
Человек, совершивший попытку самоубийства, никогда не повторит ее снова	Риск повторного суицида наиболее высок в первые месяцы после неудачной попытки



4. Дети группы суицидального риска

Более всего к суициду восприимчивы следующие группы детей:

- лишенные родительского внимания и заботы;
- у которых ранее в семье были случаи суицида;
- употребляющие алкоголь;
- хронически употребляющие наркотики и токсические препараты;
- с аффективными расстройствами, особенно с тяжелой формой депрессии (психопатологическим синдромом);
- с хроническими или смертельными болезнями;
- испытывавшие тяжелую утрату, например смерть родителя (особенно в течение первого года после ухода близкого человека из жизни);
- у которых в семье имеются серьезные проблемы: уход кого-то из родителей, развод.

Как определить, что ребенок находится на грани и готов совершить суицид? Рассмотрим признаки такого поведения (таблица 2).

Таблица 2

Признаки суицидального поведения детей

Словесные	Поведенческие	Ситуационные
1	2	3
Прямые, явные высказывания о смерти типа: «Я больше так не могу»	Состояние печали, подавленности, тревоги, сопровождающееся плачем	Активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств самоубийства (накопление лекарственных средств, поиск отравляющих жидкостей и т. п.)
Косвенные намеки о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Я никому не нужен», «Всем будет лучше без меня»	Потеря интереса к жизни, любимым занятиям, отсутствие мотивации на решение жизненных задач	Внезапное проявление не свойственных черт (аккуратности, откровенности, щедрости), раздача личных вещей и т. п.; окончательное приведение в порядок дел, примирение с давними врагами
Жалобы на жизнь, никчемность и ненужность, выражения типа: «Мне все надоело», «Они пожалеют, когда я уйду»	Беспокойство, раздражительность, угрюмость, замкнутость, фиксация внимания на примерах самоубийства	Отказ от совместных дел
Шутки на тему самоубийства; разговоры, касающиеся вопросов смерти	Нарушение межличностных отношений (сужение круга контактов в коллективе, стремление к уединению)	Приобщение к алкоголю, наркотикам или их сильное употребление
Размышления на тему суицида могут приобрести художественное оформление (увлечение стихами, музыкой, рисунками, иллюстрирующими депрессивное настроение)	Перепады настроения, характеризующиеся то состоянием внезапной эйфории, то приступом отчаяния	Излишний риск в поступках



Окончание табл. 2

1	2	3
Жалобы на физическое недомогание	Снижение двигательной активности у людей активных, подвижных и общительных. Возбужденное поведение и повышенная активность у малоподвижных и молчаливых	Социальная изолированность (отсутствие друзей). Нестабильное окружение (серьезный кризис в семье)
Записки об уходе из жизни	Перемены в школьных привычках (пропуски занятий в школе, невыполнение домашнего задания, избегание общения с одноклассниками)	Отсутствие планов на будущее
Многозначительное прощание с другими людьми	Высокий уровень притязаний (высокая критичность к себе и своим поступкам)	Ощущение себя жертвой насилия (физического, сексуального или эмоционального)

5. Как предотвратить суицид

Чтобы предотвратить суицид у ребенка, постарайтесь сделать следующее:

- прежде всего внимательно выслушайте его. В состоянии душевного кризиса любому из нас необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять скрытую за словами проблему;
- серьезно относитесь ко всем угрозам. Разговоров на тему самоубийства может и не быть, однако любой признак возможной опасности должен насторожить вас. Внимательно относитесь ко всем, даже незначительным, обидам и жалобам. Подростки могут не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но при этом находиться в состоянии глубокой депрессии;
- поговорите с кем-нибудь о ваших опасениях. Возможность совершения самоубийства вызывает эмоциональный стресс, поэтому вам надо избавиться от собственной тревоги. Обратитесь за помощью к специалисту – пусть он решит, насколько реальны ваши опасения;
- постарайтесь определить степень серьезности намерений и чувств ребенка, узнать, есть ли у него план действий. Конкретный план (в отличие от неопределенного, расплывчатого) – знак реальной опасности;
- не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Чаще подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы;
- дайте ребенку знать, что хотите помочь ему, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;



- пригласите психотерапевта, который может вывести его из кризисного состояния. В терапевтическом процессе лечения подростки с суицидальными тенденциями достигают осознания своих проблем и вырабатывают совпадающие стратегии;
- дайте ребенку почувствовать, что вам не все равно. Слушайте, проявляя искреннюю заинтересованность и понимание. Не отталкивайте его. Если он решил разделить с вами свои проблемы, то, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией, помните, что подросток с суицидальными наклонностями редко обращается за помощью к профессионалам. Убедите его в том, что всегда есть человек, который может помочь;
- ненавязчиво отстаивайте свою точку зрения по поводу того, что самоубийство – неэффективное решение всех проблем. Убедите ребенка в правильности принятия им вашей помощи;
- не давайте упрощенных советов типа: «Все, что тебе сейчас необходимо, – это хорошо выспаться, утром ты почувствуешь себя лучше». Не предлагайте того, что вы не в состоянии гарантировать, например: «Конечно, твой классный руководитель тебе поможет»;
- не оставляйте ребенка без внимания. Уходя, оставляйте его на попечении другого взрослого;
- вас не должны ввести в заблуждение утверждения подростка о том, что кризис уже миновал. Часто он чувствует облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям, поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте ребенка и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь станут для него эмоциональной опорой;
- не избегайте помощи со стороны друзей, семьи, врачей, священников, – всех, к кому можно обратиться.

Родителям тех детей, для которых характерно суицидальное поведение (непривычные реакции, повышенная нервозность, несдержанность в поступках и словах, выраженное отчаяние), **НЕЛЬЗЯ:**

- допускать негативного воздействия на ребенка: упрекать, наказывать, надсмехаться, подшучивать и т. д.;
- выступать в роли судьи;
- говорить: «Посмотри на все, ради чего ты должен жить...»;
- оставлять опасные предметы – лекарства, колющие, режущие предметы и прочее – в зоне досягаемости подростка, имеющего намерение уйти из жизни;
- оставлять в одиночестве ребенка, собирающегося покончить с собой;
- спорить, стараться образумить его, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- наталкивать на мысль словами: «Пойди и сделай это...»;
- успокаивать ребенка, приводя в качестве примера ситуации с проблемами других людей: «Да ведь у тебя не произошло ничего страшного, а вот у такого-то человека на самом деле беда».



Правила поведения с ребенком, склонным к суициду

Если вы слышите	Обязательно скажите	Не говорите
«Ненавижу школу...»	«Что происходит у нас? Из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был(а) в твоём возрасте... Да ты просто лентяй!..»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Скажи, что происходит?»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу знать и постараюсь понять тебя»	«Кто может понять молодёжь в наши дни!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится...»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит, ты недостаточно старался!»

Узнайте, как использовать воспитательный потенциал внеурочной деятельности

Подпишитесь на журнал
«Справочник классного
руководителя»
на II полугодие 2015 г.



Выберите свой вариант подписки

В редакции: по тел. 8 (495) 937-9082; e-mail: ap@mcf.ru

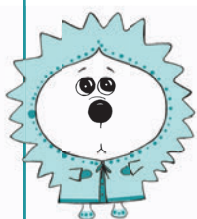
В интернет-магазине: www.proflit.ru/edu

На почте (полугодовые индексы):

«Роспечать» – 36421; «Почта России» – 99347; «Пресса России» – 88030



«Мне нравится быть мамой, и я люблю своих детей!» – искренне скажет каждая мама. Однако чувства, которые испытывают женщины в своей материнской повседневности, порой противоположны данному утверждению. Как показывает жизнь, большинство из них предпочитает не рассказывать об этом, накапливая внутри негативные эмоции, казня себя за «дурные мысли» и сомневаясь в собственной родительской состоятельности. Что делать? Как сохранить свое психологическое здоровье и получать радость от материнства?»



«Темная» сторона материнства

М.В. Фокина,

канд. психол. наук, педагог-психолог ГБОУ СОШ № 838, Москва

Один из сложившихся стереотипов общества: хорошая мама по определению должна испытывать к своему ребенку лишь положительные чувства. Любое отклонение от этой «нормы» – повод для укоров и серьезных сомнений в родительской компетентности, да и вообще в праве называться мамой. Однако в реальности оказывается, что даже самые мотиви-

рованные и сосредоточенные на детях порой испытывают к ним далеко не светлые эмоции, а долгожданное материнство часто оказывается сплошь стрессом и жизнью через «не хочу» и «не могу».

«НАШИ ОШИБКИ И НЕГАТИВНЫЕ ЧУВСТВА ВРЯД ЛИ ДЕЛАЮТ НАС ПЛОХИМИ. ИНОГДА ОНИ ВЕДУТ ВПЕРЕД, ИНОГДА ТОРМОЗЯТ, НО ОНИ – НЕИЗБЕЖНАЯ ЧАСТЬ РОДИТЕЛЬСТВА...»

Какое оно – женское счастье

Уже с рождения девочку готовят к роли матери и жены, учат, что женское счастье в том, чтобы успешно справляться с этими ролями, что «неправильное» материнское поведение вредносно



для ребенка, что именно жена – инициатор (проводник) мирных решений и компромиссов, что чувства любви и долга, самоотречение превыше всего.

Быть счастливой и реализовавшейся – это быть замужней матерью с социально приемлемым мужем и здоровыми детьми. (Хотя как часто встречаются в жизни те, кто несчастлив, имея мужа и детей.) Иные варианты построения самостоятельной жизни женщины обычно оцениваются по шкале от компенсации до ненормальности. Профессиональный и карьерный успех, творческие достижения, социально полезная активность чаще всего в повседневном обыденном сознании – некое «зато» или «хотя бы» к незамужности и (или) бездетности.

Супружество как приз для женщины и подвиг отречения для мужчины – типичный стереотип оценки брака, включающий четкое разграничение обязанностей и «нормы» поведения состоящих в браке, например, кому «положено» встретиться с друзьями после тяжелой рабочей недели, а кому, несмотря (и вопреки)

«ЛИШЬ БЫ КАКОЙ, ДА СВОЙ» – ПО-ПРЕЖНЕМУ АРГУМЕНТ В ПОЛЬЗУ СОХРАНЕНИЯ НЕУДАЧНОГО ИЛИ КАЖУЩЕГОСЯ ТАКИМ БРАКА. ЖЕНА ЖЕ ХОРОША ВОВСЕ НЕ «ЛЮБАЯ», А БУКВАЛЬНО ИДЕАЛЬНАЯ

на собственную усталость, – обеспечить уют в доме. Ценность «любого» мужа очень крепка в бытовом сознании: «лишь бы какой, да свой» – по-прежнему аргумент в пользу сохранения неудачного или кажущегося таким брака. Жена же хороша вовсе не «любая», а буквально идеальная – хозяй-

ственная, работающая, неизменно любяще поддерживающая, ухоженная, самостоятельная, самодостаточная и пр.

И здесь женщина попадает в своеобразную ловушку: незамужняя, бездетная, независимо от того, как сама оценивает свое положение, она обязательно становится мишенью недовольств (особенно от собственной матери и других родственников), пожеланий и психологически интимных вопросов, прямо или косвенно предписывающих скорейшее замужество и деторождение. С другой стороны, замужество и материнство сопровождаются новым давлением и обесцениванием. Каждая женщина, ставшая женой, мамой, в той или иной степени была готова к этим ролям и возможным трудностям. Однако разговор о сопутствующих обретенному «счастью» трудностях часто подпадает под табу.



Другая сторона материнства

Быть матерью – это счастье, но в то же время и тяжелая работа, с которой невозможно быть полностью готовой.

«МНЕ ХОЧЕТСЯ БЫТЬ МАМОЙ БЕЗ НЕДОВОЛЬСТВА, РАЗДРАЖЕНИЯ И ПРОВАЛОВ МОТИВАЦИИ, ОДНАКО, УВЕРЕНА, ЭТО НЕВОЗМОЖНО...»

Когда долгожданный малыш появляется на свет, после первых дней специфического стресса и дезориентации, связанных с родами, пребыванием в роддоме и выпиской домой, наступает пора затяжного

стресса и переутомления мамы младенца. Режим, новый список обязательных дел, домохозяйство (даже если оно разделено с кем-то из родни), обучение «в полевых условиях» взаимопониманию с младенцем, резкая смена и сужение круга общения – фоновые стрессоры молодой мамы. Подрастающий ребенок вместе с самостоятельностью приобретает «непослушность» – личную волю и собственные замыслы, что часто становится мощным раздражителем для мамы. Накапливается усталость, пресыщение, более или менее осознаваемое ощущение бесконечности однотипной нагрузки. При этом собственные негативные чувства: раздражение, злость, демотивация, скука – ею же самой оцениваются как недостойные, недопустимые, ведь она сейчас полностью погружена в то самое «женское счастье», составляющее смысл существования. И даже если она делится своими негативными переживаниями, то для других они чаще всего непонятны: для мужа – блажь, он-то работает и не жалуется (хотя «работа» мамы не регламентируется временными рамками и не прерывается

«И ГЛАВНОЕ, ЧТО Я ОБНАРУЖИЛА: МОЯ УСТАЛОСТЬ, РАЗДРАЖЕНИЕ И ДЕМОТИВАЦИЯ НЕ ТОЛЬКО БЛИЗКИМИ, НО И МНОЙ САМОЙ ВОСПРИНИМАЮТСЯ КАК МОЯ ВИНА...»

на выходные и праздники); для бабушек – свидетельство слабости, ведь у них-то «не было ни подгузников, ни стиральных машин...», а они «справлялись». Бездетные подруги обычно пожимают плечами, рассказывая в ответ о рабочих труд-

ностях, гипотетическом желании иметь ребенка. И кто бы ни был – он не понимает чувств и состояния молодой мамы.

Люди в общем, и женщины в частности, не настолько совершенны духовно, чтобы необходимость служить интересам другого, даже собственного любимого чада, не делала их порой раздраженными и несчастными. Мама вращается в кругу, заданном необходимостью выбора между своими интересами и интересами ребенка и переживаниями вины или раздраженного утомления.

Но основную психологическую проблему составляют не эти выборы и чувства, а ничтожная возможность их обсудить и проработать, причем как с родными, так и с кем-то из специалистов.

Неисчислимые источники воспитания молодой мамы резонно агитируют за разнообразные положительные установки, способы поведения и нормы реагирования в воспитании ребенка, а негативные чувства и состояния выносят за скобку или представляют «не нормой». Однако любовь, забота и уважение к ребенку не исключают ситуативных негативных чувств и фактически постоянно-го стресса матери, и даже просто осознание этого факта поможет многим мамам в приближении к тому самому женскому счастью, которое принято искать в позиции «жена и мать».

Другая, «темная», сторона материнства – все те неприятности и трудности, с которыми столкнется мать, даже если будет делать все правильно, всем сердцем любить своего ребенка. Рано или поздно усталость, пресыщение, нехватка поддержки и новых впечатлений настолько переполняют, что кажется – самые милые дети чересчур капризны, непослушны, даже если они просто голодны или расстроены, – то в самый неподходящий момент.

Справедливо говорить: дети – счастье, мамин труд почетен. Но о том, что этот труд утомителен и монотонен, как-то принято

**ВАЖНЫ НЕ ТОЛЬКО СОВЕТЫ, КАК
СТАТЬ ЕЩЕ ЛУЧШЕЙ МАМОЙ, – НЕОБ-
ХОДИМА ПОМОЩЬ В СОХРАНЕНИИ
САМОПРИНЯТИЯ И ПОДДЕРЖАНИИ
УВАЖЕНИЯ К СЕБЕ НЕИДЕАЛЬНОЙ**

замалчивать, вернее, «заговаривать»: чего жаловаться – «рожаешь для себя», «делаешь все для самого важного человека» и «это лучшие годы», тем более «сейчас все есть». Да, материнская работа трудна, но важны не только советы, как стать еще лучшей мамой, – не-

обходима **помощь в сохранении самопринятия и поддержании уважения к себе неидеальной**. Хорошая мать отличается от плохой не отсутствием ошибок, а тем, что она с ними делает. Американский психолог и психотерапевт **Ирвин Ялом** говорит: «Нет смысла жить, если не понимаешь, что с тобой происходит», – не в смысле, что не надо жить, а в смысле, что надо понимать. Поэтому необходимо учиться признавать все свои чувства без исключения, не изводить себя из-за кажущегося несовершенства и ошибок, но исправлять их, искать способы стать счастливее и удовлетвореннее – и без самоосуждения, и вне позиции «идеальная мама» можно быть хорошей мамой.



Предлагаемые ниже советы и рекомендации – «антикризисные открытия», итог проб и ошибок «практикующей» мамы. Они не избавят от трудностей и, возможно, не сделают лучше, но помогут понять себя, посмотреть на жизнь иначе, что-то исправить в ней, а что-то – просто принять.

Антикризисные меры

Ты раздражаешься, ленишься или допускаешь ошибки от усталости или от перегрузки, а не оттого, что ты плохая мать.

То, что тебе наскучили повседневные заботы, не означает, что ты неблагодарна к жизни и не любишь свою семью. Это нормальная психологическая реакция на монотонность. Ищи способы переключиться. Иногда заменить прогулку на мультфильм и покормить ребенка фастфудом полезнее, чем на последнем издыхании делать все «правильно», чувствуя себя несчастной и замученной.

Старайся быть в гармонии с собой, осознавая и по возможности реализуя свои потребности. Попробуй совмещать «свое» и «детское» – например, пусть малыш играет рядом, пока ты ухаживаешь за лицом или читаешь любимую книгу. Невозможно быть круглосуточно развивающей и опекающей. Не пренебрегай безопасностью ребенка, не игнорируй его эмоции, не оставляй обращен-

«Я БЫЛА УВЕРЕНА, ЧТО СМОГУ ПОСТОЯННО СЛЕДОВАТЬ ИНТЕРЕСАМ СВОИХ ДЕТЕЙ, НО С УДИВЛЕНИЕМ ОБНАРУЖИЛА, ЧТО И МОИ ИНТЕРЕСЫ НЕ ПОТЕРЯЛИ СВОЕЙ СИЛЫ...»

ные к тебе реплики без ответа, но не пытайся всегда быть полностью в распоряжении ребенка. Хоть он и главный человек в твоей жизни – бери паузы. Начиная с коротких, иначе стресс ребенка умножит твой стресс.

Ищи «ингредиенты» хорошего настроения. Ты должна понимать, что делает тебя счастливее, а что – наоборот. Как всегда, мелочи имеют значение (помнишь, где «кроется дьявол?»).

Высказывая негатив и пожелания предметно и конкретно. Вместо (или после) фраз типа «Меня все достало» и «Я больше не могу», скажи, что именно тебе хочется изменить и на какую помощь рассчитываешь. Так ты лучше будешь понимать себя, а близкие – тебя, таким образом, они смогут помочь.

Развивающие упражнения по специальным программам время от времени можно заменять текущими бытовыми делами: учите цвета, раскладывая по полкам полотенца и постельное белье;



ищите на ковре детали конструктора, а не различия в картинках и т. п. Таким образом, вы вместе сделаете домашние дела, которые и пользу принесут интеллектуальной сфере ребенка, и сблизят вас, а кроме того, это освободит время, которое можно потратить на себя, например, когда ребенок будет днем спать.

Если ты раздражена, скажи об этом ребенку корректно и ясно. Например: «Я злюсь из-за того, что ты сделал». Если позволяет

«Я слышала о том, как приятно играть со своими детьми, и только на личном опыте обнаружила, что если играть приходится по инициативе ребенка, то это порой раздражает, поскольку противоречит моим потребностям или необходимости заняться чем-то иным...»

ситуация, непреходящее раздражение или злость вырази не ему, а воображаемому собеседнику (оставь ребенка в безопасности и расскажи обо всех чувствах стулу на кухне, на котором будто бы сидит воображаемый персонаж) или реальному персонажу (поделись с мужем). Если сорвалась на ребенка, когда остынешь, попроси

у него прощения по-взрослому, всерьез. Поцелуев, объятий и игр недостаточно! Обязательно скажи словами. Это не уронит, а только повысит твой авторитет и доверие ребенка к тебе.

В выражении злости и раздражения важно осознавать, какие твои действия иногда возможны (например, повышение голоса), а какие – недопустимы ни в коем случае (ударить, толкнуть, обозвать). Увы, это не гарантирует, что ты не перейдешь черту. Но ты будешь знать, к чему нельзя возвращаться. Если ты совершила нечто из личного списка недопустимое, когда слегка остынешь, проанализируй, почему это произошло. Многих мам шокирует, когда они впервые повысили голос на малыша (нередко – годовалого). Нужно понять: растущая воля ребенка вызывает порой сопротивление маминой воли.



Внимание

Если ударила, обозвала, сказала нечто болезненное для ребенка – это знак, что ты на пределе. Ищи помощи!

Отлично, если понимающий муж сегодня или завтра полностью возьмет ребенка и домашние дела на себя. Объясни ему, что один день без рутины и нервозности, который (важно!) не окончится для тебя необходимостью срочно разбирать завалы и отмывать замусоренную папино-малышовыми играми квартиру, может снять с тебя часть напряжения и помочь продержаться без больших срывов до конца недели.



Не всегда есть возможность поделить с кем-то дела даже в самые стрессовые дни. В этом случае могут помочь два нехрестоматийных варианта поведения.

1. «Овощной». Объяви детям, что сегодня ты устала и им в большей степени придется занимать себя самостоятельно. В этот день ты **не позволяешь себе...** готовить (кормишь домочадцев чем-то готовым – творожками, булками, йогуртами, сосисками, мюсли и т. п.); убирать разбросанные игрушки, запускать стирку и т. п. **Позволяешь себе** – читать, смотреть сериал, при необходимости помогать детям, но ничего не инициировать. Из опыта: «овощного» дня, а то и лишь его половины, хватает, чтобы на следующий день опять включиться в обычный круг дел.

2. «Необычный». Время от времени проводи свой день с детьми не так, как всегда – устрой пикник в парке (с баранками и соком), посети необычное место, поиграйте в игровые автоматы в торговом центре, разберите вместе кухонный шкаф, приготовьте необычное блюдо, освоите видеоурок по макияжу (дай детям поиграть с той косметикой, которую не жалко, или организуй для них игру: нарисованное лицо и карандаши-«косметика»). Такие дни дают возможность переключиться, получить новый результат и впечатления, отдохнуть от рутины.

Совершив ошибку и испытывая вину, никогда не пытайся переложить ее на ребенка. То, что ты осознаешь свою вину в случившемся, не означает, что ты плохая, а говорит о твоей взрослости и честности. Так или иначе, ребенок рано или поздно поймет, какие особенности у мамы в характере и с чем она справляется с трудом. Он будет уважать, принимать и доверять тебе больше, если ты будешь честно признавать ошибки и просить прощения.

Раз уж ты выражаешь гнев и раздражение, не считаясь с возрастом ребенка, так же выражай любовь, доверие, сожаление.

Поговори с ребенком о том, как ждала его появления и какой мамой надеялась быть; как ты мечтаешь научиться лучшим способам общения; как ты любишь и веришь в него. Дети совершенно точно правильно понимают это и очень ценят.

ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК НЕ САМОРАЗРУШИТЕЛЕН, ОН ТЯНЕТСЯ К ЗНАНИЯМ, ЛЮБИТ БЫТЬ ХОРОШИМ И СЛЫШИТ ВСЕ, ЧТО ТЫ ГОВОРИШЬ, С ПЕРВОГО РАЗА

Доверяй ребенку. Он умнее и разумнее, чем принято думать о малышах. Здоровый ребенок не саморазрушителен, он тянется к знаниям, любит быть хорошим и слышит все, что ты говоришь, с первого раза. Не говори «бьяка», если ребенок понимает «вредно и плохо». Всерьез говори о рисках и опасностях, но не мешай ему исследовать мир, пробовать силы и совершать нефатальные ошибки.

Хвали. Это развивает все хорошие качества и поддерживает достоинство. Ругай, если не можешь иначе остановить плохое поведение, однако, если перегнула палку, – обязательно попроси прощения.

Не ломай волю ребенка. Те мамы, которые успешно ее подавляют, в итоге воспитывают человека с искаженной («воля противодействия») или сломанной («воля послушания») волей. Давай ребенку возможность ошибаться (если это не грозит жизни, здоровью и ценному имуществу); не решай за него в мелочах; дай

ОЧЕНЬ ПОСЛУШНЫЙ РЕБЕНОК – ЭТО ВСЕГДА ПСИХОЛОГИЧЕСКИ НЕЗДОРОВО

ему право принимать решения (какая куртка в магазине больше нравится из подходящих по сезону и цене; как провести свободное время в выходной; что съесть на завтрак, учитывая принципы здорового питания, которых вы придерживаетесь). И помни: очень послушный ребенок – это всегда психологически нездорово.

Обсуждай то, что вызывает у тебя вопросы и сомнения. Поговори с тем, кому доверяешь (и с собой тоже), о том, что тебя беспокоит, непонятно или кажется неправильным, даже если это общепринято. Например, на наш взгляд, на улице можно сильно испачкаться, исследуя мир и играя во что-то интересное (даже если какая-нибудь «тетенька» сочтет твоих исследователей «грязнулями»); сладкое не должно быть запрещено, потому что «сладко» не обязательно «вредно» и потому что многократно объедаются им лишь те, кому оно запрещено; страшно не ссориться, а не мириться и не искать решения и т. п.

Не вынуждай ребенка нравиться кому-то или вызывать одобрение. Он не обязан отдавать свою лопатку, чтобы не показаться жадным; обнимать бабушку, с которой не близок; называть невкусное вкусным, чтоб порадовать хозяйку. Не надо растить его «милым» для кого-то, пусть лучше с самого раннего детства



он обладает чувством самоуважения и учится быть собой при посторонних.



Твой ребенок может порой вести себя безобразно, невоспитанно, грубо и даже примитивно. Это не повод чувствовать себя виноватой или стыдиться. И ты, и он – живые люди, несовершенные и проявляющие разные свои качества и стороны. Ребенок не должен быть доказательством того, что ты хорошая мать и хороший человек. Вы оба вообще ничего никому не должны доказывать и демонстрировать. Даже очень хорошие люди могут совершать плохие поступки, а умницы иногда делают глупости.

Если ты молодая, «начинающая» мать, это не означает, что ты нуждаешься в советах (в т. ч. и изложенных в данной статье). Проси и принимай те, что тебе реально нужны «здесь и сейчас», и анализируй свой опыт – потому что он бесценен.

В заключение

Взрослые мамы – бывшие дети. Многие из них переполнены детскими обидами на своих родителей: почему они так часто оскорбляли меня и до сих пор ни разу не попросили прощения? Почему не помогли в осознании привлекательности? Почему у меня не было питомца? Почему заставляли есть отвратительное? Почему не помогли развить склонности и способности? Почему заставили пойти в этот институт? Почему запрещали вид спорта, который нравился? Почему насмехались, обесценивали достижения? Почему вечно провоцировали чувство вины? Почти у всех есть свой длинный список. И эти обиды продолжают травмировать, даже несмотря на то, что само обидное событие осталось в далеком прошлом. Но памятуя о них, мы стараемся следовать детскому обещанию самим себе «никогда не быть такими». Иногда получается, иногда повторяем негативные сценарии поведения наших родителей. В таких случаях важнее всего не поступки как таковые, а стоящее за ними отношение. Вспомним школьных учителей: почти каждый мог поставить низкую отметку, сделать замечание, повысить голос, но один из них оставался самым любимым и авторитетным, второй – самым ужасным, а третий – никаким.

Каждому ребенку нужно ясное знание, выраженное неоднократно словами и поступками:



- мама тебя любит всегда;
- ты самый лучший для мамы;
- мама сердится на неправильные поступки, но тебя продолжает любить;
- мама в тебя верит;
- если мама была не права, она попросит прощения и постарается исправить то, что сделала неверно;
- если ты был не прав, попроси прощения, и мама поддержит тебя;
- и ты, и мама испытываете самые разные эмоции и чувства, и нет запретных эмоций;
- ты ребенок, но тебя, твое мнение и чувства уважают наравне со взрослыми;
- ты должен быть собой и мама должна быть собой;
- плохи не ошибки, а нежелание их признавать и отсутствие попыток исправлять.

Каждый ребенок имеет право на свое «вкусно», «интересно», «важно» и «сокровенно». Те дети, у которых это свое не ломали и не отнимали, выросли очень счастливыми и успешными, заинтересованными, профессиональными и адекватными, интересными и взрослыми.

МАМА ИМЕЕТ ПРАВО НА СВОЕ «ВАЖНО», «СЛОЖНО», «НЕ СМОГЛА»

И мама тоже имеет право на свое «важно», «сложно», «не смогла» и т. п.



МЦФЭР Образование

Сообщество для специалистов образовательных организаций

Реклама



<https://www.facebook.com/mcfr.education>

Как устроен мозг? За что отвечают те или иные его отделы? В каком возрасте они созревают? Какую нагрузку можно давать ребенку? Что такое норма, и как развивать ребенка, не причиняя ему вреда? Ответы на эти вопросы можно найти в статье. Такая информация будет полезна педагогу-психологу при ознакомлении педагогов с закономерностями развития мозговых структур наряду с возрастными особенностями и возможностями детей, а также в ходе обучающей и просветительской работы с родителями.



Нейропсихологическое сопровождение развития ребенка

Е.А. Кабалина,

педагог-психолог МБДОУ детский сад
комбинированного вида № 15 «Жар-птица»,
г. Химки

Из огромного количества имеющихся сегодня развивающих программ, к сожалению, далеко не все имеют под собой грамотную теоретическую основу. Так, за словами «опережающее обучение» стоит раннее обучение (начиная с 4–5 лет) чтению и счету, а иногда и письму. Родители, из самых лучших побуждений отдающие своих детей в «развивающие» клубы,

даже не подозревают о том, что некоторые занятия могут не только оказаться бесполезными, но и затормозить развитие из-за чрезмерной нагрузки на незрелые структуры их мозга, вследствие чего умения, которые вырабатываются у ребенка в каждом определенном возрасте, уходят в «спящий ре-

РОДИТЕЛИ ДАЖЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЮТ О ТОМ, ЧТО НЕКОТОРЫЕ ЗАНЯТИЯ МОГУТ НЕ ТОЛЬКО ОКАЗАТЬСЯ БЕСПОЛЕЗНЫМИ, НО И ЗАТОРМОЗИТЬ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ИЗ-ЗА ЧРЕЗМЕРНОЙ НАГРУЗКИ НА НЕЗРЕЛЫЕ СТРУКТУРЫ ИХ МОЗГА



жим». Позднее результаты таких «перекосов» оборачиваются школьными трудностями.

В настоящее время отмечается быстрый рост числа детей с отклонениями в психическом развитии. Причем эта тенденция наблюдается во всем образовательном пространстве: яслях, детском саду, школе. Объективные клинические обследования, как правило, не выявляют у детей грубой патологии и фиксируют вариант развития в пределах нижних нормативных границ. Между тем, проблемы их обучаемости подчас практически неразрешимы. Специалисты утверждают, что традиционные общепринятые психолого-педагогические методы, позволяющие эффективно воздействовать на тот или иной дефицит ребенка непосредственно по типу «симптом – мишень», не всегда дают нужный результат как в ходе обучения, так и в процессе направленной коррекции.

Кроме того, в последние десятилетия психологи, педагоги, врачи констатируют катастрофическое нарастание в детской популяции целого ряда **патофеноменов**: обилие сосудистых и костно-мышечных проблем; снижение иммунитета и десинхроноз различных систем организма (почек, поджелудочной железы,

желчевыводящих систем, ритмики мозга и пр.). Учащается проявление агрессивности, растет число случаев токсикомании и иных форм делинквентного поведения, резко снижается их возрастной порог. Масса детей демонстрирует задержку и искажение психоречевого развития, несформированность произвольной

саморегуляции, дисграфию и прочие отклонения; различные психопатологические феномены (повышенную возбудимость / истощаемость, склонность к неврозо- и психопатоподобным явлениям); соматическую и психосоматическую уязвимость. В совокупности все это приводит к эмоционально-личностной и когнитивной неготовности детей к обучению и адекватной адаптации к социуму.

С точки зрения нейропсихологического подхода это во многом связано с высокочастотной актуализацией в современной детской популяции так называемого **дисгенетического синдрома**: внутриутробной и (или) возникшей в младенчестве дисфункции,



Словарь педагога-психолога

Десинхроноз (от лат. *de-* – приставка, означающая удаление, и греческого *synchronos* – одновременный) – изменение различных физиологических и психических функций организма в результате нарушения суточных ритмов его функциональных систем.



органической или функциональной, наиболее рано созревающих подкорковых структур мозга, в первую очередь стволовых, ростральной частью которых является гипоталамодиэнцефальная область.

Его негативные последствия для онтогенеза в целом нейropsychологически заключаются в нарушении и (или) искажении становления подкорково-коркового и межполушарного взаимодействия, функциональной специализации правого и левого полушарий мозга. На психическом уровне это приводит к дизонтогенезу речевой деятельности, синдрому гиперактивности и дефицита внимания на фоне повышенной эпиготовности, несформированности произвольной саморегуляции, а в целом – к учебной и социальной неуспешности.

Принципы нейропсихологии

Создателями нейропсихологии являются **Л.С. Выготский** (1896–1934) и **А.Р. Лурия** (1902–1977). Лурия развивал и воплощал идеи Выготского после его смерти.



Словарь педагога-психолога

Нейропсихология – область психологии, изучающая структурно-функциональное строение высших психических функций, т. е. мозговые основы организации психических процессов.

В нейропсихологии действуют **три принципа**: социального генеза высших психических функций (далее – ВПФ); их системного строения; динамической организации и локализации.

1. Принцип социального генеза ВПФ, или принцип интериоризации ВПФ, заключается в том, что любое сложное действие, прежде чем стать достоянием разума, должно быть реализовано вовне. Благодаря интериоризации мы можем говорить про себя и, собственно, думать, не мешая окружающим. Термин впервые введен Л.С. Выготским, по мнению которого, всякая форма человеческой психики первоначально складывается как внешняя, социальная форма общения между людьми, как трудовая или иная деятельность и лишь затем в результате интериоризации становится компонентом психики человека.

оризации мы можем говорить про себя и, собственно, думать, не мешая окружающим. Термин впервые введен Л.С. Выготским, по мнению которого, всякая форма человеческой психики первоначально складывается как внешняя, социальная форма общения между людьми, как трудовая или иная деятельность и лишь затем в результате интериоризации становится компонентом психики человека.

2. Принцип системного строения ВПФ, признаваемый всеми психологами, но разработанный именно в нейропсихологии, заключается в том, что каждая специфическая функция никогда не бывает связана с деятельностью какого-то одного центра, она



КАЖДАЯ СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ НИКОГДА НЕ БЫВАЕТ СВЯЗАНА С ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ КАКОГО-ТО ОДНОГО ЦЕНТРА, ОНА ВСЕГДА ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ПРОДУКТ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТРОГО ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ, ИЕРАРХИЧЕСКИ СВЯЗАННЫХ МЕЖДУ СОБОЙ ЦЕНТРОВ

всегда представляет собой продукт интегральной деятельности строго дифференцированных, иерархически связанных между собой центров. Из принципа системности Л.С. Выготский делает важный для диагностики вывод: в случае нарушения ВПФ у взрослых или отставания развития у детей в наблюдаемом симптомоком-

плексе необходимо различать как первично пострадавшее звено, так и вторичные системные следствия первичного дефекта, а также компенсаторные перестройки.

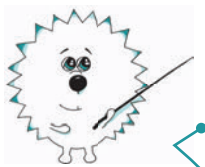
Приведем пример, используя современную нейропсихологическую терминологию, разработанную А.Р. Лурия. При первичном недоразвитии функций программирования и контроля оказываются несовершенными ориентировка в задании, планирование действия, переключение от одного действия к другому, самоконтроль. Все это – проявление первичного дефекта. Кроме того, вторично страдают все гностические и мнестические процессы, требующие сосредоточения внимания, проверки и пересмотра перцептивных гипотез, активности заучивания и т. п. Все это отчетливо проявляется как в повседневной жизни ребенка, так и в пробах на произвольное запоминание или опознание сложных зрительных стимулов.

3. Принцип динамической организации и локализации ВПФ предполагает определенную изменчивость структуры функции во времени. В ходе выполнения действия его функциональный состав меняется. Одно и то же действие может быть выполнено с помощью различных механизмов.

Так, функциональный состав действия может меняться:

- от автоматизированности к произвольности (например, подняться по лестнице – более автоматизированное действие, а залезть на горку детского игрового комплекса по разноуровневым подножкам – более произвольное);
- от сформированности данной функции к ее становлению в онтогенезе. Нарушение нижестоящего звена влечет за собой нарушение вышестоящих звеньев;
- в результате выбранной индивидуальной стратегии интеллектуального действия (глобальное чтение – полностью словами – правое полушарие / аналитическое чтение – звуко-буквенный анализ – левое полушарие).





К сведению

В своем последнем докладе Л.С. Выготский подробно раскрыл **принцип динамической (хроногенной) организации и локализации функций**. По его мнению, следствием динамической организации функций является то, что одно и то же по топике (локализации и распространенности патологического очага/очагов) поражение мозга у взрослых и детей имеет разные последствия. У взрослых больше страдают подчиненные, нижележащие операции, дефект компенсируется сверху. У детей, наоборот, больше страдают вышележащие, надстраиваемые звенья, развитие которых требует участия пострадавшего звена.

Три функциональных блока мозга

В мозговой организации психических процессов **А.Р. Лурия** выделяет три структурно-функциональных блока, т. е. мозговую структуру и соответствующую ей функцию. Его **теория трех функциональных блоков мозга** является не просто выдающимся теоретическим открытием, это краеугольный камень нейропсихологии. Значение этой теории заключается в том, что она постулирует иерархический принцип мозговой организации психической деятельности человека. Любая психическая функция, психическая деятельность и поведение в целом должны рассматриваться как вертикально организованная система, состоящая из трех основных взаимосвязанных и взаимодействующих функциональных блоков мозга (далее – ФБМ), каждый из которых обладает собственной организацией и своим тезаурусом факторов.

Первый ФБМ – энергетический блок, или блок регуляции уровня активности мозга (рис. 1). Формируется внутриутробно и созре-

вает в возрасте 2–3 лет. Его структуры находятся в стволовых и подкорковых образованиях, которые одновременно тонизируют кору и испытывают ее регулирующее влияние. Главным мозговым образованием, обеспечивающим тонус, является ретикулярная (сетевидная) формация, открытая **Х. Мэгоуном** и **Дж. Моруцци**. Восходящие и нисходящие волокна ретикулярной формации представляют собой саморегулируемое образование мозга.



Рис. 1

Это **уровень непроизвольной саморегуляции**, включающий наиболее жесткие, генетически заложенные, архаичные (инстинктивные) формы психической актуализации; опосредуемый витальными, безусловными, филогенетически обусловленными потребностями и базальными аффектами человека, его гомеостатическим и энергетическим потенциалом. **Метафорический девиз этого уровня: «Я хочу».**

Незрелость структур первого блока может привести к колебаниям в работоспособности, а также к быстрой утомляемости ребенка, особенно во время познавательной деятельности. При нарушении развития стволовых структур мозга часто пропускается или искажается стадия ползания (боком, сидя, назад), что может сказаться на дальнейшем ходе развития.

Девиации развития стволовых структур также могут повлечь за собой возникновение соматических заболеваний, таких как псориаз, бронхиальная астма, эндокринные нарушения, энурез и др.

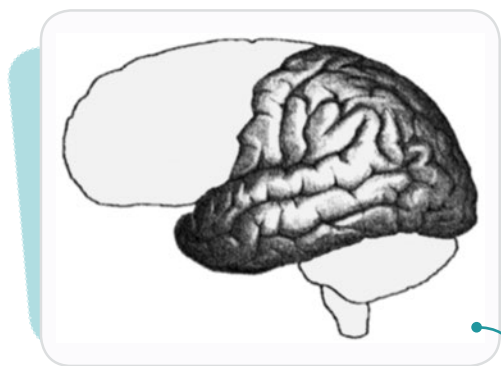


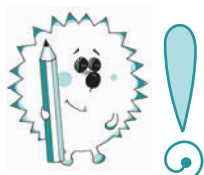
Рис. 2

Второй ФБМ – блок приема от органов чувств, переработки и хранения экстероцептивной (т. е. исходящей из внешней среды) информации. Он расположен в задних отделах коры больших полушарий мозга и включает зрительную (затылочную), слуховую (височную) и общечувствительную (теменную) зоны коры (рис. 2). Эти зоны мозга принимают зрительную, слуховую, вестибулярную (общечувствительную) и кинестетическую информацию.

Сюда же относятся и центральные зоны вкусовой и обонятельной рецепции.

Это **операциональный уровень** заложенных и приобретенных в течение жизни навыков и автоматизмов в любой сфере человеческого бытия: письма и речи, различных сенсомоторных паттернов (от сосания соски, принятия еды ложкой, завязывания шнурков, пользования носовым платком и мытья посуды до игры на фортепиано и рисования), памяти, алгоритмов мышления. **Девиз этого уровня: «Я могу».** Созревает в возрасте от 3 до 7–8 лет.





Важно

Незрелость структур второго блока приводит к трудностям переработки чувственной, зрительной, слуховой и прочей информации.

Третий ФБМ – блок программирования, регуляции и контроля протекания психической деятельности. Здесь главную роль играют лобные отделы мозга (рис. 3).

Это **уровень произвольной саморегуляции**, самостоятельного, активного программирования человеком протекания любого психического процесса и своего поведения в целом (на ближайшие 10 минут или на длительный отрезок времени). Третий блок



Рис. 3

организует активную, сознательную психическую деятельность. Человек формирует планы и программы своих действий, следит за их выполнением и регулирует собственное поведение. Кроме того, он контролирует свою сознательную деятельность, сличая эффект производимых им действий с исходными намерениями и корректируя допущенные ошибки. **Девиз этого уровня: «Я должен».** Созревает в возрасте от 7 до 12–15 лет.

Нейропсихология нормы

По Т.В. Ахутиной, термин **«неравномерность развития»** означает **индивидуальные вариации состояния функций** у конкретного человека: одни функции у него развиты лучше, чем другие (при сравнении со сверстниками по хронологическому или функциональному возрасту). «Неравномерность развития» – один из ключевых терминов нейропсихологии.



Словарь педагога-психолога

Нейропсихология нормы, или нейропсихология индивидуальных различий, – новая отрасль нейропсихологии, исходящая из представления о неравномерности развития функций у каждого отдельного индивида.

Неравномерность развития ВПФ, а точнее их структурно-функциональных компонентов, – явление нормальное, а не патологическое. Оно имеет большой приспособительный эффект: для популяции в целом выгодно наличие у разных людей различных способностей.

Кроме того, было бы опасным изменение всей системы в целом при каждой генетической мутации, а наличие относительно независимых подсистем (что проявляется в неравномерности развития) делает систему более устойчивой.

Если к члену социума средой, в первую очередь социальной, предъявляются требования в пределах его адаптивных возможностей, то неравномерность развития ВПФ не будет иметь отрицательных последствий ни для индивида, ни для общества. Однако сегодня с развитием высоких технологий общество постоянно повышает требования к уровню обучения и образования. Это ведет к интенсификации обучения, отчетливо проявляющейся во всех индустриальных странах. С другой стороны, ухудшение экологии, напряженная стрессогенная профессиональная жизнь

НЕРАВНОМЕРНОСТЬ РАЗВИТИЯ ВПФ ПРИВОДИТ К ТОМУ, ЧТО ОТНОСИТЕЛЬНО СЛАБЫЕ ИХ ЗВЕНЬЯ СТАНОВЯТСЯ ТОРМОЗОМ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ И УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ

родителей и многое другое ведут к ухудшению психо-физического здоровья детей. В результате обе эти тенденции приводят к тому, что менее подготовленным физически и психологически детям предъявляются высокие требования. В этом случае неравно-

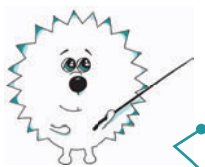
мерность развития ВПФ приводит к тому, что относительно слабые их звенья становятся тормозом дальнейшего развития и успешного обучения.

В статье **«Методология нейропсихологического сопровождения детей с неравномерностью развития психических функций»** Т.В. Ахутина и Н.М. Пылаева указывают: «Нейропсихологические методы помощи детям сегодня все шире внедряются в практику работы школьного психолога. Они включают помощь: детям с трудностями учения; одаренным школьникам, неуспешным в школе; детям с психосоматическими заболеваниями; детям, успевающим в школе, но достигающим этого в ущерб здоровью. Все эти категории детей объединяются одним признаком – выраженной неравномерностью развития высших психических функций, при которой парциальное отставание одних функций недостаточно компенсируется другими функциями с более высоким уровнем развития».

В статье **«Дети с трудностями научения»** Т.В. Ахутина выделяет **три основные группы детей, которым помогает нейропсихология:**



- дети, которым трудно поддерживать оптимальный уровень активности;
- дети, испытывающие трудности в учении, т. е. дети с отставанием функций программирования и контроля деятельности;
- дети, испытывающие трудности с переработкой зрительной информации.

**К сведению**

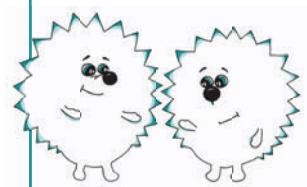
Согласно статистическим данным, полученным в ходе исследований в России и США, из всех видов отклонений в психическом развитии лишь категория детей с парциальностью в отставании развития ВПФ резко прогрессирует (в отечественной статистике это дети с ЗПР, учащиеся классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения, в американской – дети с трудностями в обучении).

Таким образом, норма, по Т.В. Ахутиной, характеризуется «неравномерностью развития структурно-функциональных компонентов ВПФ, особенно отчетливо выраженной в детском возрасте». У представителей нормы функциональные системы строятся так, что удастся компенсировать функции слабых звеньев. Эта компенсация может быть более или менее удачной, и потому в норме можно обнаружить широкий спектр способностей к обучению.

В общем континууме детей, особо отмечает Т.В. Ахутина, есть широкая переходная зона, в которую входят **дети с парциальным недоразвитием психических функций**. Именно эта категория детей особенно нуждается в нейропсихологической помощи, поскольку нейропсихолог не удовлетворяется констатацией слабости той или иной ВПФ, а проводит анализ, позволяющий обнаружить, какой структурно-функциональный компонент страдает первично и приводит к недоразвитию данной ВПФ в целом. Затем на основе этого анализа он разрабатывает индивидуально-ориентированную стратегию и тактику коррекционно-развивающей работы.



Формирование коммуникативной компетентности педагогов



Т.П. Веселовацкая,

педагог-психолог МДОУ КГО «Детский сад № 29», руководитель «Школы начинающего педагога-психолога ДОУ», г. Копейск

И.Г. Ранавнаут,

педагог-психолог МДОУ детский сад № 52, г. Копейск

Е.Ф. Береговая,

педагог-психолог МДОУ детский сад № 50, г. Копейск

Понятие коммуникативной компетентности педагога

Система российского образования на современном этапе развития общества претерпевает существенные изменения, связанные со сменой модели культурно-исторического развития. Но какие бы реформы ни проходили в системе образования, в итоге они так или иначе замыкаются на конкретном исполнителе – педагоге образовательной организации. Именно он является основной фигурой при реализации на практике различных нововведений. Для успешного внедрения новшеств (а одной из ключевых идей модернизации образования является развитие компетентностей), для решения задач, поставленных перед ним в новых условиях, педагог должен обладать **профессиональной компетентностью на должном уровне.**

**БЫТЬ КОМПЕТЕНТНЫМ – ЗНАЧИТ
УМЕТЬ МОБИЛИЗОВАТЬ ИМЕЮ-
ЩИЕСЯ ЗНАНИЯ, ОПЫТ, СВОЕ НА-
СТРОЕНИЕ И ВОЛЮ ДЛЯ РЕШЕНИЯ
ПРОБЛЕМЫ В КОНКРЕТНЫХ ОБСТОЯ-
ТЕЛЬСТВАХ**

Профессиональная компетентность педагога в системе повышения квалификации не сводится к набору знаний и умений, а определяется эффективностью их применения в реальной образовательной практике. Быть компетентным – значит уметь мобилизовать





Словарь педагога-психолога

Коммуникативная компетентность (от лат. *competens* – надлежащий, способный) – способность устанавливать и поддерживать эффективные контакты с другими людьми.

имеющиеся знания, опыт, свое настроение и волю для решения проблемы в конкретных обстоятельствах.

Одной из ключевых компетентностей педагога является коммуникативная компетентность, которую определяют как базовую. По мнению многих исследователей, это «сердцевина профессионализма учителя», потому что общение с детьми

составляет сущность педагогической деятельности. Кроме того, реализация современных личностно ориентированных образовательных технологий невозможна, если педагог не обладает достаточным уровнем коммуникативной компетентности, не готов гибко управлять процессом взаимодействия в ходе воспитания и обучения (ведь педагогическая профессия является одновременно преобразующей и управляющей), применять коммуникативные технологии, содействовать взаимопониманию и т. д.

От коммуникативной компетентности педагога зависят благоприятный морально-психологический климат, гуманизм и демократизм общения, результативность контактов, эффективность общения с точки зрения решения проблем, удовлетворенность учителя и учащихся своим трудом.

Развитие коммуникативной компетентности педагога можно рассматри-

вать как один из способов развития и самореализации участников образовательных отношений.

Таким образом, коммуникативная компетентность становится одной из главных составляющих высокого профессионального уровня, от которой зависят персональный успех, конкурентоспособность и личная удовлетворенность, а также качество образования.

Виды коммуникативной компетентности:

- по широте: общая и профессиональная (Ю.Н. Емельянов);
- по качеству: творческая и репродуктивная (Л.А. Петровская), первичная и вторичная (Т.Ю. Осипова);
- по специфике: компетентность слушателя и компетентность оратора (И.В. Макаровская).



Одним из условий коммуникативной компетентности является выполнение определенных правил и требований.

1. Нельзя приступать к сообщению мысли, если она непонятна или не до конца понятна самому себе.

2. «Постоянная готовность к пониманию». Наличие большого количества семантических и личностных барьеров часто приводит к неполному и неточному пониманию сообщений.

3. Конкретность. Следует избегать неопределенных, двусмысленных, расплывчатых выражений и слов и без необходимости не пользоваться незнакомыми или узкоспециализированными терминами.

4. Контроль над невербальными сигналами. Недостаточно контролировать только свою речь и содержание сообщения. Необходимо также контролировать над формой в той части, которая касается его внешнего «сопровождения», – над мимикой, жестами, интонацией, позой.

5. «Собственная неправота». При коммуникации всегда нужно допускать, что личная точка зрения может быть неправильной. Это предостерегает от серьезных ошибок.

6. «Место и время». Эффективность любого сообщения резко возрастает в случае его своевременности и выбора наиболее адекватной ситуации, в которой оно реализуется.

7. Открытость. Готовность к пересмотру своей точки зрения под влиянием вновь открывающихся обстоятельств, способность принимать и учитывать точку зрения собеседника.

8. Обратная связь. Обеспечение достижения главной цели коммуникативного процесса – взаимопонимания.

АКТИВНОЕ И КОНСТРУКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ – ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ УСЛОВИЙ ЭФФЕКТИВНЫХ КОММУНИКАЦИЙ.

Структура коммуникативной компетентности

Многие исследователи (В.П. Захаров, А.В. Мудрик, Е.В. Сидоренко и др.) включают в структуру коммуникативной компетенции достаточно разноплановые элементы. Вместе с тем среди этого многообразия четко выделяются следующие компоненты: коммуникативные знания, коммуникативные умения и коммуникативные способности.

Коммуникативные знания: понимание того, что такое общение, знание его видов, фаз, закономерностей развития; коммуника-

тивных методов и приемов, их действия, возможностей и ограничений; методов, эффективных в отношении разных людей и разных ситуаций; степени развития собственных коммуникативных умений и методов, эффективных и неэффективных в собственном исполнении.

Коммуникативные умения: речевые умения, умение гармонизировать внешние и внутренние проявления, поддерживать обратную связь, преодолевать коммуникативные барьеры; интерактивные умения: умение строить общение на демократической основе, инициировать благоприятную эмоционально-психологическую атмосферу, навык самоконтроля и саморегуляции, умение руководствоваться принципами и правилами профессиональной этики и этикета, активно слушать; социально-перцептивные умения: умение адекватно воспринимать и оценивать поведение партнера в общении, распознавать по невербальным сигналам его состояние, желания и мотивы поведения, составлять адекватный образ другого как личности, умение производить благоприятное впечатление.

Коммуникативные способности: умение давать социально-психологический прогноз коммуникативной ситуации, в которой предстоит общаться; социально-психологически программировать процесс общения, опираясь на своеобразие коммуникативной ситуации; осуществлять социально-психологическое управление процессами общения в коммуникативной ситуации.

Более подробный компонентный состав представлен

И.А. Зимней. Он включает:

- мотивационный аспект (готовность к проявлению компетентности);
- когнитивный аспект (владение знанием содержания компетентности);
- поведенческий аспект (опыт проявления компетентности в разнообразных стандартных и нестандартных ситуациях);
- ценностно-смысловой (отношение к содержанию компетентности и объекту ее приложения);
- эмоционально-волевой аспект (эмоционально-волевая регуляция процесса и результата проявления компетентности).

Педагогическое общение

Говоря о коммуникативной компетентности, следует рассмотреть вопрос о педагогическом общении, ведь общение с детьми составляет сущность педагогической деятельности.



Педагогическое общение – это процесс взаимодействия педагогов и всех участников образовательного процесса, содержанием которого являются обмен информацией (прежде всего учебной), познание личности партнера по педагогическому общению и организация совместной деятельности.

СТИЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ ВО МНОГОМ ОПРЕДЕЛЯЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТРУДА.

Типы педагогического общения и профессиональных позиций педагога (по А.А. Кан-Калик):

- 1) общение на основе увлеченности совместной деятельностью;
- 2) общение на основе дружеского расположения;
- 3) общение-дистанция;
- 4) общение-устрашение;



Типология профессиональных позиций учителей (по М. Талену):

Модель 1. «Сократ». Учитель с репутацией любителя споров и дискуссий, намеренно провоцирующий их на занятиях. Ему свойственны индивидуализм, несистематичность в учебном процессе из-за постоянной конфронтации; учащиеся усиливают защиту собственных позиций, учатся их отстаивать.

Модель 2. «Руководитель групповой дискуссии». Главным в образовательном процессе считает достижение согласия и установление сотрудничества между учащимися, отводя себе роль посредника, для которого поиск демократического согласия важнее результата дискуссии.

Модель 3. «Мастер». Учитель выступает как образец для подражания, подлежащий безусловному копированию, и не столько в образовательном процессе, сколько в отношении к жизни вообще.

Модель 4. «Генерал». Избегает всякой двусмысленности, подчеркнуто требователен, жестко добивается послушания, т. к. считает, что всегда и во всем прав, а ученик, как армейский новобранец, должен беспрекословно подчиняться отдаваемым приказам. По данным авторской типологии, этот стиль более распространен,

нежели все вместе взятые, в педагогической практике.

Модель 5. «Менеджер». Стиль, получивший распространение в радикально ориентированных школах и сопряженный с атмосферой эффективной деятельности класса, поощрением инициативы и самостоятельности учащихся. Учитель стремится к обсуждению с каждым учащимся смысла решаемой задачи, качественному контролю и оценке конечного результата.

Модель 6. «Тренер». Атмосфера общения в классе пронизана духом корпоративности. Учащиеся в данном случае подобны игрокам одной команды, где каждый в отдельности не важен как индивидуальность, но все вместе они могут многое. Учителю отводится роль вдохновителя групповых усилий, для которого главное – конечный результат, блестящий успех, победа.

Модель 7. «Гид». Воплощенный образ ходячей энциклопедии. Лаконичен, точен, сдержан. Ответы на все вопросы ему известны заранее, как и сами вопросы. Технически безупречен и именно поэтому зачастую откровенно скучен.

- 5) общение-заигрывание;
- 6) общение-превосходство.

Из данных типов общения мы можем отнести **к гуманистически направленным**: общение на основе увлеченности совместной деятельностью, которое предполагает содружество, заинтересованность, сотворчество, коллективизм; и общение на основе дружеского расположения. Оно наличествует тогда, когда есть мера в общении (рамки допустимых оборотов и фраз), а также целесообразность дружелюбности.

**Важно**

Эти стили гуманистически направленного общения создают ситуацию комфортности, способствуют развитию и проявлению индивидуальности учеников.

К не гуманистически направленным относятся: общение-устрашение; общение-заигрывание; общение-превосходство. Это крайние формы педагогического общения, применимые в строго определенных ситуациях.

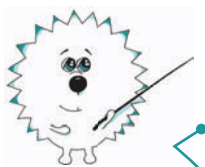
**Основные профессиональные качества, характеризующие педагога с личносно ориентированной моделью общения:**

- проявление активной позиции и устойчивый интерес к общению, построению совместной деятельности с детьми, ориентирование на получение успешных совместных результатов;
- умение устанавливать с детьми партнерские отношения, основанные на взаимном интересе и уважении;
- умение выстраивать общение с родителями воспитанников на основе диалога, донося при этом собственную позицию, демонстрируя позитивный настрой и применяя в рамках взаимодействия разнообразные методы, формы работы, в т. ч. нетрадиционные;
- стремление к обсуждению с коллегами своего профессионального опыта;
- умение конструктивно воспринимать критику со стороны коллег, родителей воспитанников и администрации;
- готовность к постоянному личностному и профессиональному росту;
- умение аргументированно отстаивать свою профессиональную точку зрения в общении с родителями детей, коллегами, администрацией;
- открытость к установлению контактов с коллегами (воспитателями, специалистами) как в своей стране, так и за рубежом;
- умение создавать соответствующие условия (среду) для взаимодействия с детьми, родителями обучающихся, коллегами;
- умение транслировать свои профессиональные достижения на мероприятиях психолого-педагогической направленности разных уровней (внутри организации, на окружном, городском, всероссийском и международном уровнях).

Стиль общения-дистанции, скорее всего, можно отнести к нейтральному. Для педагога важно уметь устанавливать дистанцию, избегать фамильярности в общении, но и не отгораживаться от детей.

Чаще всего в педагогической практике наблюдается сочетание типов общения в той или иной пропорции, когда доминирует один из них.

Стили педагогического общения находят свое выражение в **типах педагогического руководства деятельностью воспитанников: авторитарном** – общение строится на дисциплинарном воздействии и подчинении; **демократическом** – общение и деятельность предполагают творческое сотрудничество; **либеральном** – имеет место попустительство, отсутствует система в организации деятельности учащихся и необходимого контроля.



К сведению

Следует заметить, что в деятельности педагога, которому присущ демократический тип руководства, могут присутствовать и элементы авторитарного стиля: например, при организации сложной деятельности, требующей строгого порядка и дисциплины. Некоторые элементы либерального стиля допустимы при организации творческой деятельности.

Таким образом, выбор стиля педагогического руководства определяется гибкостью, вариативностью техники педагогического общения, зависит от конкретных условий, особенностей обучающихся и их деятельности.

На основе изложенного следует признать целесообразным необходимость целенаправленного формирования коммуникативной компетентности педагога, свободно владеющего речью, самостоятельно избирающего стиль профессионального общения и деятельности, активно использующего в своей работе обобщенное гуманитарно-педагогическое знание, отвечающее требованиям федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

В рамках данной темы можно провести с педагогами мини-тренинг (приложение).





Приложение

Мини-тренинг для педагогов «Счастье – это когда тебя понимают»

Цель: развитие коммуникативной компетентности педагогов в общении.

Задачи:

1. Осознание педагогами собственных достижений и проблем в общении.
2. Помощь в овладении диагностическими методиками для выявления уровня коммуникативных умений.
3. Развитие способности педагога адекватно, безоценочно, с позиции партнера воспринимать окружающих.
4. Формирование активной социальной позиции педагога.

Материалы и оборудование: стулья по количеству участников, опросник «Оценка уровня общительности педагога» (по В.Ф. Ряховскому), ручки, листы бумаги, карточки к упражнению «Шушаника Минична» по количеству участников, ситуации для обыгрывания к упражнению «Я-сообщения», «Я-высказывания», текст к упражнению «Испорченный телефон», тексты к упражнению «Две подружки» (составляется самостоятельно педагогом-психологом), клубок ниток.

Количество человек в группе: 15–18.

Продолжительность: 1,5 ч.

Примечание. Перед проведением тренинга участникам предлагается пройти тестирование по методике В.Ф. Ряховского «Оценка уровня общительности педагога».

Ход тренинга

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. Вступительное слово. Приветствие

Педагог-психолог: Я очень рада видеть всех собравшихся в этом уютном светлом зале. Общение играет огромную роль в жизни любого человека. От процесса общения и его результатов во многом зависит психическое здоровье человека – его настроение, чувства и эмоции. Они могут быть окрашены в положительные или отрицательные тона в зависимости от того, насколько успешно проходит процесс общения его с другими людьми. У человека, не знающего сильных и слабых сторон своего характера, не умеющего общаться с людьми, могут возникать серьезные проблемы. Древняя мудрость гласит: «Сложно изменить мир, но если ты хочешь этого – начни меняться сам».



Предлагаю поприветствовать друг друга и зарядиться энергией. У разных народов используют разные ритуалы приветствия, например: объятие и троекратное лобызание поочередно в обе щеки – в России; легкий поклон со скрещенными на груди руками – в Китае; рукопожатие и поцелуй в обе щеки – во Франции; легкий поклон, ладони сложены перед лбом – в Индии; поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера – в Испании; мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев – в Малайзии; трение носом о нос другого – у эскимосов. А мы с вами поприветствуем друг друга вот так...

2. Упражнение «Рукопожатие или поклон»

Цель: толерантность, уважительное отношение друг к другу, создание положительного настроения, раскрепощение.

Инструкция. Участникам предлагается образовать круг и разделить на две равные части: «европейцев» и «японцев».

Каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми своим способом: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются. После выполнения упражнения участники садятся на свои места.

3. Игра «Поменяйтесь местами»

Цели: включение в работу, снятие накопившегося напряжения.

Инструкция педагога-психолога: Предлагаю поменяться местами тем, кто носит брюки (*любит яблоки; любит петь; разгадывать кроссворды и т. д.*). Теперь условия игры будут касаться особенностей профессиональной деятельности участников... Поменяйтесь местами те, кто работает всю жизнь в одном учреждении (*работает в настоящее время по новой программе; любит свою работу; работает педагогом уже более 10 лет; мечтал быть педагогом с детства и т. д.*).

4. Притча «Страшный сон»

Педагог-психолог: Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали все зубы. В сильном волнении он позвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал: «Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить несчастного в тюрьму и позвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал: «Повелитель, я счастлив сообщить тебе радостную весть – ты переживешь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро наградил его за предсказание. Придворные очень удивились. «Ведь ты же сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?» – спрашивали они второго толкователя. На это последовал ответ: «Мы оба одинаково истолковали сон, но все зависит не только от того, **что** сказать, но и от того, **как** сказать».



Мораль: форма и содержание связаны настолько тесно, что очень часто то, что сказано, мы воспринимаем именно через призму того, как оно сказано.

Педагог будет более успешен, если он контактен, общителен, одинаково доброжелательно относится ко всем, с кем работает (дети, их родители, коллеги). Неэффективное общение с детьми, их родителями затрудняет обучение и воспитание детей.

5. Диагностика

На данном этапе педагог-психолог представляет результаты тестирования по методике В.Ф. Ряховского.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

6. Упражнение «Шушаника Минична»*

Цель: активизация памяти, гимнастика памяти.

Педагог-психолог: Для эффективного общения педагога с коллегами, родителями необходимо сознательно использовать тактические приемы. Прежде всего необходимо выбрать оптимальную форму обращения, поскольку именно начало разговора может повлиять на его успешность. Кроме того, следует выбрать форму приветствия. Существуют специальные техники запоминания имен и фамилий. Одна из них состоит в том, чтобы при знакомстве постараться повторить имя собеседника в самые первые минуты общения (можно несколько раз).

Инструкция. Упражнение выполняется в кругу. Каждый участник группы получает карточку, на которой написаны имя и отчество. Затем один из участников спрашивает своего соседа слева: «Скажите, пожалуйста, как вас зовут?». Тот читает вслух имя на карточке, например Шушаника Минична. В ответ первый участник должен ответить любой фразой, при этом обязательно повторить услышанное имя собеседника, например: «Очень приятно, Шушаника Минична, с вами познакомиться» или «Какое у вас необычное красивое имя, Шушаника Минична». После ответа «Шушаника Минична» задает вопрос своему соседу слева: «Представьтесь, пожалуйста». И так до тех пор, пока очередь не дойдет до первого участника.

Карточки к упражнению «Шушаника Минична»

Глориза Прововна	Вильгельмина Авелевна
Вивиана Ионична	Геновефа Иркнеевна
Феосения Патрикиевна	Савватия Стратониковна
Беата Нифонтовна	Вожена Гедеоновна
Антигона Маевна	Домитилла Ювенальевна

* Из книги А.В. Ненашева, Г.Н. Осинина, И.Н. Тараканова «Коммуникативная компетентность педагога ДОУ».



Синклитикия Рубеновна	Препедигна Аристидовна
Вестита Евменьевна	Ермиония Питиримовна
Апфия Мартирьевна	Вевея Вуколовна
Нунехия Амфилохьевна	Голиндуха Хрисанфовна
Геласия Доримедонтовна	Аста Радиевна
Агафоклия Наркисовна	Иовилла Иеронимовна
Рипсимия Флегонтовна	Кетевань Варнавична
Велимира Афинодоровна,	Ксафиппа Викулична
Мамелфа Корнельевна	Фессалоникия Якубовна
Эннафа Варсонофьевна	Венцеслава Витовирвна
Маркеллина Ермилична	Шушаника Минична

7. Упражнение «Любящий взгляд»

Цель: осознание своего невербального эмпатийно-экспрессивного арсенала.

Педагог-психолог: В процессе общения важное значение имеет умение педагога владеть невербальными средствами коммуникации – жестами, мимикой, пантомимикой, оттенками голоса, темпом речи, паузами, контактом глаз, прикосновениями.

Инструкция. Один участник выходит за дверь. Его задача – определить, кто из группы будет смотреть на него «любящим» взглядом. Педагог-психолог назначает в его отсутствие двух-трех человек. Затем выбирается другой отгадывающий. Количество смотрящих «любящим» взглядом увеличивается. Водящий должен по мимике и позе участников догадаться, кто смотрит на него любящим взглядом, и обсудить, что помогло ему догадаться, как удалось изобразить взгляд.

8. Упражнение «Я-сообщения», «Я-высказывания»

Цель: отработка участниками данного метода.

Педагог-психолог: Не менее важным является и умение говорить. Каждый день мы сталкиваемся с ситуациями, когда требуется заявить о своей точке зрения. При этом мы рискуем вызвать защитную реакцию со стороны другого человека, особенно если указываем ему, что он должен или чего не должен делать. Если вместо этого объяснить, как данная ситуация представляется нам, то это станет началом конструктивного разговора о возможностях изменения ситуации.

Инструкция. Упражнение предполагает выполнение ряда заданий. Предварительно участникам показывается схема Я-высказывания.

Схема Я-высказывания

СОБЫТИЕ – «Когда...» (описание нежелательной ситуации).

НАША РЕАКЦИЯ – «Я чувствую...» (описание ваших чувств).

ПРЕДПОЧИТАЕМЫЙ МЕТОД – «Мне хотелось бы, чтобы...»

Задание 1. «Выбери правильный ответ». Педагог-психолог предлагает подобрать к предложенным ситуациям наиболее подходящий ответ из предложенных и обосновать свой выбор.

Ситуация А. Вы зовете дочь обедать. Она отвечает: «Сейчас», – и продолжает заниматься своими делами. Вы начинаете сердиться. Ваши слова (А):

1. «Да сколько же раз тебе надо говорить?!»
2. «Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же».
3. «Меня сердит, когда ты не слушаешься».

Ситуация Б. У вас важный разговор с другом. Ребенок то и дело его прерывает. Ваши слова (Б):

1. «Мне трудно беседовать, когда меня прерывают».
2. «Не мешай!»
3. «Ты не можешь заняться чем-то другим?»

Ситуация В. Вы приходите домой усталая. У сына друзья, музыка, веселье. Вы испытываете смешанное чувство обиды и раздражения. Ваши слова (В):

1. «Тебе не пришло в голову, что я могу быть усталой?»
2. «Уберите за собой посуду».
3. «Меня обижает и сердит, когда я устала и вижу дома беспорядок».

После анализа ситуаций выбираются фразы, построенные по схеме «Я-высказывания» → А – фраза 2, Б – фраза 1, В – фраза 3.

Задание 2. Составить «Я-высказывание», «Ты-высказывание». Участники делятся на подгруппы, им предлагаются ситуации для составления разных видов высказываний и последующего их сравнения.

Ситуация 1. Ребенок поел и оставил тарелку на столе.

Ситуация 2. У ребенка в дневнике очередное замечание классного руководителя о плохом поведении.

Ситуация 3. Учитель объясняет новый материал на доске, ученик в это время разговаривает.

9. Упражнение «Испорченный телефон»

Цели: показать, насколько важно внимательное слушание собеседника; показать, как изменяется информация.

Инструкция. Участник слушает и запоминает предложенный текст, а затем передает его по цепочке. Вызывают пятерых добровольцев. Участники выходят за дверь и по приглашению педагога-психолога входят в зал по одному. Каждому входящему дается инструкция: «Представьте себе, что вы получили телефонограмму, содержание которой должны передать следующему члену группы. Главное – как можно точнее отразить содержание».

Телефонограмма

Звонил Иван Иванович. Он просил передать, что задерживается в РОНО, так как договаривается о получении нового импортного оборудования для мастерских, которое, впрочем, не лучше отечественного. Он должен вернуться к 17:00 – началу педсовета, но если он не успеет, то надо передать завучу, чтобы он изменил расписание уроков старших классов на понедельник и вторник, вставив туда дополнительно два часа по астрономии.

10. Упражнение «Две подружки» (конструктивное общение)

Цель: показать на примере двух историй конструктивное и неконструктивное общение.

Инструкция. Участникам тренинга предлагается ситуация (любая бытовая, которую может придумать педагог-психолог). Задача участников, которые будут ее разыгрывать, – показать примеры деструктивного и конструктивного общения в рамках предложенной ситуации. По завершении педагог-психолог с помощью группы анализирует результаты.

11. Игра «Нити Счастья»

Инструкция педагога-психолога: Сейчас я предлагаю вам представить себя в роли волшебников, которые могут все, и соткать полотно своего счастья. Чтобы соткать это необычное полотно, нам понадобятся нитки. В моих руках моток обыкновенных ниток. Сейчас мы с вами будем превращать их в Нити Счастья. Встаньте в круг, будем передавать их друг другу. У кого окажется моток, должен ответить на вопрос о том, что такое счастье, и передать моток соседу справа, и так по кругу.

12. Заключительное слово

Педагог-психолог: Счастье является наивысшим благом, и к нему следует стремиться, как к самому важному составляющему нашей жизни. Нужно уметь видеть то, что находится рядом с нами, внутри нас, стараться самим лепить свое счастье. Все зависит от нас! Всего вам доброго, счастья, любви, успехов!



Как оформить подписку на издания «МЦФЭР Образование»

По телефону
8 (495) 937-9082

В интернет-магазине
www.proflit.ru/edu

На почте
Воспользуйтесь каталогами
«Роспечать», «Почта России», «Пресса России»

Полугодовые подписные индексы изданий

Издание	«Роспечать»	«Почта России»	«Пресса России»
Комплект журналов «Образцовая школа. Управление»	81373	73194	88140
Комплект журналов «Образцовая школа. Обучение и воспитание»	47676	84122	88287
Журнал «Справочник руководителя образовательного учреждения»	81319	99742	44733
Журнал «Справочник заместителя директора школы»	81366	73236	88138
Журнал «Справочник классного руководителя»	36421	99347	88030
Журнал «Управление начальной школой»	47670	84191	88242
Журнал «Справочник педагога-психолога. Школа»	80804	12607	44949
Журнал «Нормативные документы образовательного учреждения»	20588	63484	87937
Журнал «Управление образовательным учреждением в вопросах и ответах»	48889	79909	88175
Комплект журналов «Образцовый детский сад»	81375	73341	88142
Журнал «Справочник руководителя дошкольного учреждения»	83637	12515	38860
Журнал «Справочник педагога-психолога. Детский сад»	80821	12606	44950
Журнал «Справочник музыкального руководителя»	84541	24379	43656
Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения»	36905	99647	88065
Журнал «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ»	37291	10270	88522

Реклама

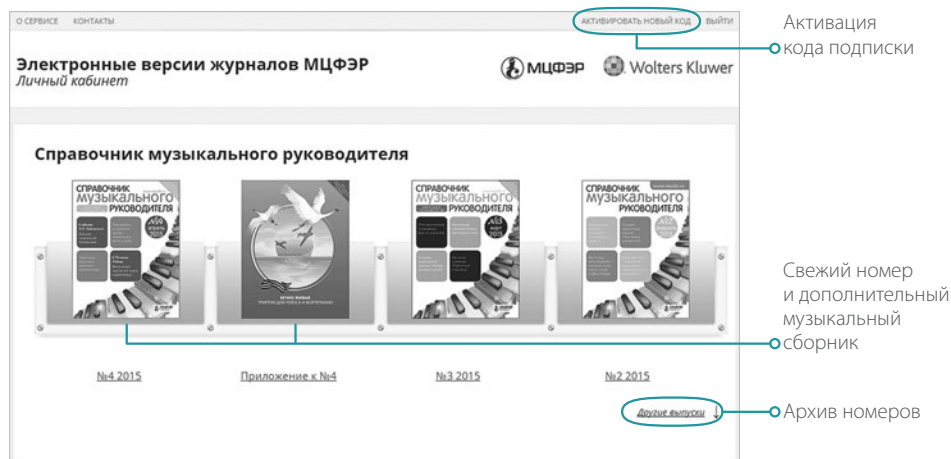
Подробную информацию об изданиях «МЦФЭР Образование»
вы можете посмотреть на сайтах www.resobr.ru и www.menobr.ru

ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ СПРАВОЧНИК МУЗЫКАЛЬНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ ДИРИЖИРУЙТЕ ОБУЧЕНИЕМ



загрузите новый
формат

Вы больше не зависите от почтовой доставки, вам нужен только Интернет. Свежий номер, как и весь архив с начала подписного периода, доступен читателям в личном кабинете. В любой момент интересующий материал можно распечатать, сохранить, растрировать, что очень удобно.



используйте
интерактивные
возможности

1. Новое **ЗВУЧАНИЕ** журнала от наших композиторов.

Теперь у вас своя фонотека, которую мы постоянно пополняем:

- классическая музыка;
- современные авторские детские песни, музыкальные сказки;
- материалы для музицирования и детского исполнительства;
- фонограммы.

В каждом номере – нотный текст, который вы можете распечатать и собрать свой сборник.

2. Новый **ЦВЕТ** иллюстраций от наших художников.

Теперь у вас своя пополняемая коллекция наглядно-дидактических материалов прекрасного качества, которые вы сможете использовать на занятиях.

3. Новый **РЕЗОНАНС** в работе с журналом от наших методистов.

Теперь в вашем распоряжении интересная подборка тематических презентаций, которые познакомят малышей с творчеством великих художников и историческими событиями.

4. Новые **ФОРМЫ** и шаблоны документов от наших экспертов.

Теперь вам не нужно тратить время на поиск. Скачивайте и заполняйте, следуя рекомендациям.



ЗАВЕРШАЕТСЯ ПОДПИСКА НА II ПОЛУГОДИЕ 2015 г.



Оформите подписку
по телефону 8 (495) 937-9080,
в интернет-магазине www.proflit.ru/edu
или по каталогам на почте «Роспечать» – 84541; «Почта России» – 24379; «Пресса России» – 43656

Завершается подписка на II полугодие 2015 года

Журнал «Справочник педагога-психолога. Школа»



Подпишитесь в редакции
всего за 1848 руб.

Специальное предложение

Выгодная подписка на комплект
из **4 журналов** «Образцовая школа.
Обучение и воспитание».

Подробности на сайте www.proflit.ru

ЭКОНОМИЯ
10%



Оформите подписку на свой профессиональный журнал

В интернет-магазине: www.proflit.ru/edu

На почте (полугодовые индексы):

«Роспечать» – 80804; «Почта России» – 12607; «Пресса России» – 44949

В редакции.

Тел.: 8 (495) 937-9082; e-mail: ap@mcfr.ru

Реклама