

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор ДООЦ «Лесная  
сказка»**

**Гололобова С.М.**

Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» 2026г.

Подпись \_\_\_\_\_

МП

**Психолого-педагогическое сопровождение  
отдыха и оздоровления детей и подростков в  
ДООЦ «Лесная сказка»**

«Лесная сказка» расположена в сосновом бору на берегу реки Мологи. Вдали от шума и суеты есть Берендеево царство - детское государство! Более 38 лет «Лесная сказка» занимается оздоровительно-образовательной деятельностью, работая в режиме круглогодичного детского центра, принимающего на отдых и санаторное лечение. Приоритетными направлениями в деятельности центра являются: гражданское воспитание: формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к многонациональному народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, знание и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина Российской Федерации; патриотическое воспитание: воспитание любви к своему народу и уважения к другим народам России, формирование общероссийской культурной идентичности; духовно-нравственное воспитание: воспитание детей на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; эстетическое воспитание: формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства; трудовое воспитание: воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на развитие самостоятельности, трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде, профессиональной деятельности; физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия: компонент здоровьесберегающей работы, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной и безопасной организации оздоровительного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания, создание безопасной среды, освоение детьми норм безопасного поведения в природной, социальной среде, чрезвычайных ситуациях; экологическое воспитание: формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей; познавательное направление воспитания: стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

Лето, осень, зима, весна и снова лето... круглый год «Сказка» открыта для детей. И каждое время года дарит свою сказку. Продолжительность смены в лагере 14-21 день. Отряды укомплектованы по возрастному принципу

Работа педагогов и вожатых лагеря осложнена коротким периодом пребывания ребенка на смене, но без учета возраста, социальной ситуации детей невозможно грамотно организовать их отдых.

Работа психолога в лагере связана с урегулированием конфликтных ситуаций, играми на сплоченность коллектива, на адаптацию детей к незнакомым условиям и коллективу и коррекции эмоциональных состояний в процессе адаптации и социализации. Время работы психолога в лагере обычно лимитировано сменой. В этот период психолог основными задачами ставит: формирование коллективов отрядов, реализация программы адаптации, индивидуализации, интеграции, подготовка к расставанию. Помимо этого, решаются проблемы коммуникации. В период пребывания в лагере возникают запросы детей на индивидуальные консультации, в процессе которых решаются различные проблемы: внутриличностные конфликты, проблемы самооценки, детско-родительские отношения, отношения в семье, влияющие на ребёнка, а также его миропонимание, мировосприятие и актуальное психологическое состояние. А так как ребенок находится вне обычных условий своего развития, вне своего привычного окружения, без непосредственного присутствия родителей, то этот период можно рассматривать как благоприятный для становления личности ребенка. Это возможность для ребенка примерить на себя другую социальную роль, увидеть себя и мир, с другой стороны. Работа психолога поможет ему поднять или выровнять самооценку, развить коммуникативные навыки.

Но работа психолога не ограничивается детским коллективом. Важность положительного настроения воспитателей, вожатых и другого персонала так же осознается психологом. Поэтому следующей особенностью работы психолога в лагере является актуализация осознания воспитателями и вожатыми важности своего участия в жизни детей и повышение самооценки за счет успешного выполнения порученной работы.

Часто, приходя работать вожатыми в лагерь, ребята до конца не осознают своих функций и создают образ вожатого либо из личного пережитого опыта, либо из фильмов о детских лагерях. В таких ситуациях они сталкиваются с проблемами не только эмоциональными, коммуникативными и социальными, но и с личной некомпетентностью.

Причина в том, что высококвалифицированные специалисты и преподаватели не часто согласны ездить в детские лагеря для продолжения работы в период своего летнего отпуска. Поэтому, есть необходимость повышать уровень компетентности будущих работников, когда большую роль играет наличие и умение пользоваться психологическими знаниями.

Поэтому работа психолога с коллективом воспитателей и вожатых подразумевает еще ознакомление будущих работников с условиями работы, той активностью, которая от них будет требоваться в процессе работы в лагере.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

При организации летнего оздоровительного отдыха необходимо учитывать возрастные особенности развития детей для успешного формирования их личностных качеств.

Рассмотрим более подробно возрастные особенности детей, отдыхающих в ДООЦ «Лесная сказка».

### **Младший школьный возраст (7– 11 лет)**

К этому возрасту развитие мозга ребенка создает предпосылки для обучения его разным наукам. Изменение режима дня, увеличение времени на интеллектуальную деятельность требуют развития новых навыков: усидчивости, терпения, самоанализа, концентрации, сосредоточенности.

Младший школьный возраст – первый этап взросления.

Развитие социального «Я» ребёнка позволяет ему видеть свою роль в социальных отношениях, иметь свою точку зрения. Младший школьный возраст ребенка – это общение со сверстниками и развитие различных типов отношений между ними: дружба, конкуренция.

### **Подростковый возраст (12 - 15 лет)**

Средний школьный возраст детей является подростковым периодом их развития. Это возраст, когда у детей снижается стремление к учебе. Подростковый кризис связан с переходом детей к новому этапу интеллектуального развития. Дети мыслят по-новому, у них меняется поведение, происходит переход от конкретного к логическому мышлению.

Периоды повышенной активности сменяются временем снижения работоспособности. Проявляется стремление ребенка к определенному виду деятельности, которая, возможно, станет основой будущей профессии.

Средний школьный возраст – осознание своего будущего.

Подростки больше любят общаться, чем учиться, приоритетными считают отношения со сверстниками, а не с семьей. Они начинают проявлять интерес к представителям противоположного пола, переживают, испытывают сексуальное влечение

Это время проявления упрямства, своеволия, грубости по отношению к взрослым, бунт против устоев и правил, негативизм к общественному мнению.

Подросток хочет все больше независимости, его раздражает внедрение кого-либо в его внутренний мир.

### **Юношеский возраст (16 – 17 лет)**

Окончательное психологическое и физиологическое формирование детей происходит в период от 16 до 18 лет. Дети в этом возрасте готовятся закончить школу, думают над выбором профессии. Их умственные способности проходят завершающий этап своего развития, но

совершенствование их продолжается. Все больше появляется потребность молодых людей к уединению, философствованию, они ограждают свой внутренний мир от чьих-либо посягательств, считают себя вполне самостоятельными.

Подростковый возраст – самый сложный.

Они хотят разобраться в себе, особенностях своего характера, проявляют требовательность к тем, кто их окружает. В этом периоде у них развивается целеустремленность, общественная активность, инициативность. Это уже вполне сформированные личности, они более ответственно подходят к вопросам самовоспитания.

Возрастные особенности детей в разные этапы их жизни следует учитывать взрослым при общении с ними и попытках объяснить их поведение. Понимание взрослыми того, что происходит с ребенком в определенный момент времени, облегчит социализацию последних и поможет адаптироваться им в новом коллективе и в новых обстоятельствах.

Кроме того, нельзя не учитывать имеющиеся различия в подходе к воспитанию девочек и мальчиков.

## **СЛУЖБА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ**

Организация психолого-педагогического сопровождения в ДООЦ «Лесная сказка».

способствует успешной адаптации детей к новым условиям пребывания в детском коллективе, способствует полноценному психическому и личностному развитию каждого ребенка, способствует социально психологической грамотности педагогов и вожатых.

Для осуществления процесса психолого-педагогического сопровождения воспитанников в лагере создается служба психолого-педагогического сопровождения (далее - СППС). В службу могут входить специалисты разного профиля: педагог-организатор, педагог дополнительного образования, педагог-психолог или психолог, медицинские работники, воспитатели и вожатые. Руководство службой осуществляет руководитель, назначаемый приказом директора лагеря. Специалисты службы должны быть ориентированы на планирование совместной деятельности по сопровождению в соответствии с должностными инструкциями. К деятельности службы могут привлекаться родители

воспитанников, руководители кружков, секций, представители общественных объединений и другие заинтересованные лица.

Служба ППС в своей деятельности должна руководствоваться международными актами в области защиты прав детей:

- Конституцией РФ;
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Декларацией ООН о правах инвалидов;
- Конвенцией о борьбе с дискриминацией в области образования,

Всемирной декларацией об обеспечении выживания, защиты и развития детей;

- Законами РФ «Об образовании», «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Федеральными законами, указами и распоряжениями Президента Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства

Российской Федерации;

- приказами и инструкциями Министерства образования и науки РФ;
- региональными законами и этическими кодексами психолога и социального работника;
- уставом учреждения.

Основными руководящими принципами работы Службы ППС можно считать:

- приоритет интересов ребенка;
- непрерывность и комплексный подход в организации сопровождения;
- рекомендательный характер оказания помощи и услуг;
- работа по методу междисциплинарной команды

- **Цель психолого-педагогической службы лагеря** — психологическое сопровождение, личностная и социальная адаптация детей и подростков в процессе оздоровительно-образовательной деятельности в лагере.

- **Задачи:**

- оказание помощи в создании благоприятного климата в детском коллективе как основного фактора адаптации в условиях лагеря;
- содействие снятию эмоционального напряжения;
- способствование построению эффективного взаимодействия детей и педагогов;
- изучение психофизиологического состояния детей.

**Направления деятельности СППС:**

- **Психологическое просвещение.** Приобщение взрослых (вожатых, воспитателей, родителей) и детей к психологическим знаниям, к знаниям по сохранению и укреплению здоровья.
- **Психологическая профилактика.** Направлена на сохранение, укрепление и развитие психического здоровья детей.
- **Психологическая диагностика.** Выявление особенностей социального и психологического развития ребёнка, соответствия уровня развития умений, знаний, навыков личностных и межличностных особенностей возрастным ориентирам, требованиям общества, разработка диагностического инструментария.
- **Психологическая коррекция**

Разработка рекомендаций, программы социальной и психологическо-коррекционной или развивающей работы с детьми, оказание помощи в развитии умения адаптироваться к разным социальным средам, поиске и определении собственного социального статуса;

## **Направления работы СППС**

### **1. Диагностическая деятельность, которая включает:**

- диагностику особенностей развития личности детей, выявление их интересов, склонностей, актуальных и потенциальных проблем;
- диагностику психологического комфорта;
- диагностику достижения прогнозируемых результатов смены.

Результаты такой диагностики служат ориентиром в организации деятельности отдыхающих в начале и в конце смены; помогают выявить проблемы, касающиеся психологического и социального развития детей, дают возможность внести коррективы в деятельность педагога, вожатого

### **2. Психолого-педагогическое просвещение и информирование.**

На протяжении всего периода работы лагеря для педагогов проводятся индивидуальные консультации по результатам диагностик детей, с целью организации более эффективного отдыха и досуга детей и устранению имеющихся проблем.

Одна из главных задач психолога - пробудить у вожатого интерес к использованию психологических знаний. Этот вид деятельности включает: знакомство вожатых с возрастными особенностями ребенка и обучение эффективному использованию различных технологий работы с детьми. В процессе подготовки изучаются возрастные особенности, в соответствии с которыми предстоит предлагать формы деятельности в отряде или в лагере. Такие знания необходимы, т.к. позволяют сделать пребывание младшего школьника, подростка достаточно комфортным в лагере.

Кроме того, психолог участвует в разработке программы лагеря. Педагоги детского лагеря моделируют воспитательное пространство, в котором каждый ребенок может найти для себя занятие, соответствующее его характеру и интересам.

### 3. Коррекционно-развивающая деятельность:

- обучение ребят основам конструктивного общения;
- проведение коррекционно-развивающих занятий, психологических игр, направленных на формирование временного детского коллектива;
- поиск выходов из конфликтных ситуаций;
- работа с детьми, имеющими проблемы в поведении.

### 2. Консультирование воспитателей, вожатых, детей, родителей:

В самом начале смены целесообразно консультирование родителей (законных представителей ребенка), целью которых является акцентирование внимания на индивидуальных особенностях ребенка и соответственно впоследствии, с их учетом, корректировка воспитательной работы.

В течение смены по запросу психолог проводит с ребятами беседы, упражнения, анализ проблемных ситуаций, моделирование ситуаций и способов выхода из них.

У многих воспитателей и отрядных вожатых в определенный момент начинается эмоциональное выгорание. Необходима некоторая психологическая разгрузка, глоток свежего воздуха. Консультация психолога с педагогами по поводу их самочувствия, настроения и способов восстановления сил помогает в решении этих проблем.

### **Инструментарий СППС**

В качестве диагностического инструментария основного этапа можно использовать анкеты «Выявление интересов и склонностей учащихся», анкеты для родителей, методики «Незаконченное предложение», «Рейтинг ожидания», «Я в круге», «Кораблекрушение», «Архитектор» (см. Приложение 1), социометрию с целью определения ожиданий, потребностей.

Наблюдения показывают, что в начале смены большинство ребят отвечают, что хотят просто отдохнуть, завести друзей, т.е. ратуют за неорганизованный отдых.

Вовлечение воспитанников в активную деятельность в рамках проекта способствуют тому, что к концу смены практически все ребята делятся яркими впечатлениями, перечисляют самые интересные мероприятия, в которых они принимали участие, и ставят достаточно высокую рейтинговую оценку проведенному отдыху в лагере.

Задачи работы СППС на каждом этапе смены в лагере различны и решаются использованием определенных методов и приемов, было бы целесообразно рекомендовать инструментарий для каждого этапа смены.

### **Работа психолога в периоды лагерной смены**

Организационный период продолжается в течение 3 дней. В этот период происходит знакомство ребят, привыкание и адаптация. В организационный период специалисты службы уделяют особое внимание формированию благоприятного доброжелательного климата в отрядах, изучению личностных особенностей учащихся, их ожиданий от пребывания в лагере.

Основной период делится по мере расширения зоны взаимодействия детей на:

- *отрядный* (около 5 дней – в основном отрядные дела, направленные на общение ребенка в малых группах и отрядах);
- *межотрядный* (около 5 дней - знакомство и братание с соседними отрядами, межотрядные дела, общелагерных уже больше, а отрядных меньше);
- *лагерный* (около 5 дней - большие общелагерные дела, дети уже обычно готовы к участию в таких делах и подготовка к ним проходит намного интереснее и плодотворнее. Остается пара межотрядных дел или совместная межотрядная подготовка, а от отрядных дел остаются ежедневные,

традиционные действия: итоговые анализы дня, сюрпризные моменты, организационные мероприятия).

На основном этапе психологом проводятся диагностические исследования, являющиеся частью мониторинга, которые позволяют выявить проблемные «поля», требующие наибольшего внимания. По результатам проведенного анализа специалистами службы проводятся:

- разработка и планирование стратегии сопровождения ребенка или отряда;
- индивидуальные, групповые консультации с воспитателями, детьми; - планирование совместных действий педагогов и социально-педагогической и психологической службы;
- проведение индивидуальной и групповой работы с детьми;
- итоговая диагностика и анализ результатов проделанной работы.

Заключительный период, 2-3 дня, когда есть итоговое дело, логическое завершение концепции смены, подарки, время для подведения итогов.

При такой конфигурации развитие смены идет по нарастающей, параллельно с расширением зоны интереса детей. У каких-то детей зона ближайшего развития формально будет опережать периоды смены в лагере – и это нормально: привлекая таких детей к участию в общелагерных мероприятиях и делая их ответственными за выполнение поручений можно автоматически получить помощников в работе и спокойное, предсказуемое развитие отряда в целом.

Каждый из периодов смены должен рассматриваться на трех уровнях:

- что происходит с отдельным ребенком;
- какие процессы происходят с отрядом в целом, как с основной структурной единицей педагогического процесса (при этом мы рассматриваем временное детское объединение как важное условие развития личности ребенка);

- каковы особенности периода, определяемые этапом реализации содержания программы.

На заключительном этапе проводится исследование с целью подведения итогов, выявления достигнутых результатов, получения обратной связи и дальнейшего совершенствования проектирования летнего отдыха детей.

## **ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, НАХОДЯЩИМИСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

В настоящее время никого уже не нужно убеждать, что дети разные, что каждый ребенок - индивидуальность. В конечном счете, все они требуют разного подхода. Поэтому необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

Понятие "*трудная жизненная ситуация*" в целом определяется (Дементьева И.Ф., Евграфова И.Н., Кусов А.Ф.) как временная, объективно или субъективно создавшаяся ситуация. Это неизбежное событие в жизненном цикле, порождающее эмоциональные напряжения и стрессы; препятствия в реализации важных жизненных целей, с которыми нельзя справиться с помощью привычных средств; ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность; нарушение привычных внутренних связей; невозможность реализации внутренних стимулов (мотивов, стремлений, ценностей). В научной литературе "трудную жизненную ситуацию"

характеризуют как ситуацию социальной нестабильности, определяя ее как кризисную, стрессогенную, переломную, экстремальную, неопределенную и критическую.

Можно выделить ряд признаков, свидетельствующих о наступлении трудной жизненной ситуации: неадекватность алгоритмов привычного социального поведения; нарушение текущей социальной деятельности; неопределенность перспектив развития событий; возникновение новой системы требований к субъекту, возникновение стрессовых состояний человека.

В трудной жизненной ситуации одновременно взаимодействуют несколько факторов:

- ~ поведенческий, указывающий на отсутствие сформированных моделей поведения в данной ситуации;
- ~ когнитивный, показывающий недостаток знаний, умений и навыков для нормальной жизнедеятельности в ней;
- ~ витальный, заключающийся в субъективном ощущении невозможности существовать в этой ситуации;
- ~ экзистенциальный, указывающий на "экзистенциальный вакуум", ревизию системы ценностных ориентаций и дискретность образа "Я";
- ~ вероятностно-прогностический, состоящий в оценке вероятности жизненной ситуации.

Опыт показывает, что дети и подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, характеризуются тем, что:

- ~ часто бывают невыдержанными;
- ~ постоянно спорят с взрослыми;
- ~ отказываются выполнять общественную работу (уборка, субботники);

- ~ делают то, что, как правило, раздражает других;
- ~ часто обвиняют других в своих ошибках;
- ~ часто сердятся на окружающих, возмущаются;
- ~ недоброжелательны и мстительны;
- ~ сквернословят и говорят непристойности;
- ~ жестоки по отношению к младшим и животным и др.

Устойчивое негативное поведение в отличие от временных вспышек негативизма, создает трудности, как для окружающих, так и для собственного развития такого ребенка. Педагогу очень важно понять, что стоит за негативистским поведением. Это может быть:

- способ самоутверждения, защита от беспомощности, тревоги, потеря самоуважения;
- стереотипы поведения, ориентация на «лидеров»; - устойчивый комплекс ценностных норм.

Часто характеристиками поведения детей и подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, выступают жестокость и агрессивность. Поэтому одним из важнейших условий оптимизации развития личности такого подростка является умение педагогом реализовать личностноориентированный подход в работе с каждым ребенком и подростком, находящимся в трудной жизненной ситуации, который отличается не только содержанием используемого материала, но и разнообразием методик.

Для преодоления негативных тенденций в развитии личности подростков, необходимо целенаправленно использовать следующие методы:

- организация личностно-значимой общественно ценной деятельности и приобретения положительного опыта жизнедеятельности;

- насыщение детей и подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации полезной информацией и поэтапной замены ложных ценностей;
- товарищеская помощь;
- обращение к позитивным сторонам характера и поведения подростка; контроль и самовоспитание.

С точки зрения психологии для урегулирования эмоциональных проблем детей и подростков необходимо применять следующие рекомендации:

1. Не стоит торопиться с выводами по поводу причин неадекватного поведения и неадаптивности детей и подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

2. Важно замечать и фиксировать крайности в их поведении.

3. необходимо поощрять их к откровенной беседе и быть внимательным к их рассказам.

4. Следует анализировать и фиксировать информацию о развитии детей и подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, беседуя с психологом, специалистами.

5. Нельзя в случаях эмоциональной нестабильности детей и подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, самим руководствоваться эмоциями, следует быть объективными.

6. Необходимо выявить и попытаться при помощи специалистов устранить причину имеющейся или вновь возникшей проблемы у детей и подростков.

7. Важно не забывать, что в основе причин эмоциональной нестабильности личности такого ребенка могут быть более глубокие мотивы, которые нелегко обнаружить.

8. Необходимо быть терпеливыми, внимательными по отношению к детям и подросткам, находящимся в трудной жизненной ситуации, руководствоваться принципом «не навреди!».

Если организаторы отдыха и оздоровления детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, хотя бы частично владеют приемами и тактиками организации конструктивного общения, взаимодействия, это позволит обеспечить эффективную реализацию поставленных перед ними задач. Поскольку общение подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, часто сопровождается агрессией, рекомендуется использовать следующие правила:

1. Старайтесь во всех ситуациях ко всем людям относиться с уважением, цените по достоинству их желание сотрудничать с Вами. Помните! Все люди хорошие, лишь поступки у них бывают разные - хорошие и плохие. Давайте оценку поступкам, а не людям!

2. Смотрите на собеседника и старайтесь в его внешности, поведении выделить что-то приятное, позитивное. Знайте! 40 % людей - застенчивы, они не всегда выносят прямой взгляд - а значит, могут испытывать чувство агрессивности по отношению к Вам.

3. Не доминируйте во время разговора ни позой, ни словами, ни тоном - это заставит Вашего собеседника "закрыться", что может вызвать обоюдную агрессивность.

4. Не давайте волю эмоциям. Если они возьмут верх над разумом, то Вы не сможете справиться с агрессией.

5. Не спешите возражать. Сначала все взвесьте.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ, ПРОЯВЛЯЮЩИХ АГРЕССИЮ**

Агрессивное поведение детей – вербальная и физическая активность, направленная на причинение вреда собственному здоровью, людям, животным, внешним объектам. Основано на негативных эмоциях, желании навредить. Проявляется в непослушании, раздражительности, жестокости, оскорблениях, клевете, угрозах, отказах от общения, актах насилия (укусах, ударах). Диагностируется врачом-психиатром, психологом (на основе наблюдений). Исследование проводится методом беседы, наблюдения, используются анкеты, опросники, проективные тесты. Лечение включает групповую, индивидуальную психотерапию – обучение способам контроля эмоций, безопасному выражению злости.

Следует различать понятия «агрессия» и «агрессивность».

Агрессия - это намеренные действия. Любая форма агрессии враждебность, упрямство, упорство - вызвана попытками контролировать ситуацию, воздействовать на нее в целях совершенствования либо себя, либо своего окружения. Агрессивность - это свойство личности, «выражающееся в готовности к агрессии».

Причины агрессии разнообразны – накопившееся эмоциональное напряжение, неумение выражать словами обиду, недостаток внимания взрослых, желание получить чужую игрушку, показать силу сверстникам. Часто дети причиняют вред окружающим или себе, потому что чувствуют беспомощность, грусть, обиду, но не могут разобраться в собственном состоянии, не владеют коммуникативными навыками для разрешения проблемы.

Выделяют следующие группы причин агрессивности:

1. Семейные отношения. Формированию агрессии способствует демонстрация жестокости, насилия, неуважения, частые конфликты в семье, безразличие родителей. Ребенок копирует поведение матери, отца – спорит, провоцирует драки, открыто проявляет гнев, непослушание с целью привлечения внимания.

2. Личностные особенности. Неустойчивость эмоционального состояния проявляется озлобленностью, раздражением. Через агрессию выражается страх, усталость, плохое самочувствие, компенсируется чувство вины, заниженная самооценка.

3. Особенности нервной системы. К агрессии склонны дети с неуравновешенным слабым типом ЦНС. Они хуже переносят нагрузки, менее устойчивы к воздействию физического и психологического дискомфорта.

4. Социально-биологические факторы. Выраженность агрессивности определяется полом ребенка, ролевыми ожиданиями, социальным положением. Мальчикам нередко внушается мысль, что мужчина должен уметь драться, «давать сдачи».

5. Ситуационные факторы. Эмоциональная лабильность детского возраста проявляется вспышками раздражения, гневливости при случайном воздействии внешних неблагоприятных событий. Спровоцировать ребенка может плохая школьная оценка, необходимость выполнять домашние задания, физический дискомфорт, вызванный голодом, утомительной поездкой.

Младшие школьники имеют базовый уровень самоконтроля, способны подавлять агрессию как способ выражения обиды, недовольства, страха.

Вместе с тем, они активно используют ее для защиты интересов, отстаивания точки зрения. Начинают определяться гендерные особенности агрессивности. Мальчики действуют открыто, применяют физическую силу – дерутся, ставят подножки, «щелкают» по лбу. Девочки выбирают косвенные и

вербальные способы – насмешки, присвоение прозвищ, сплетни, игнорирование, молчание. У представителей обоих полов определяются признаки заниженной самооценки, депрессии.

В подростковом возрасте агрессивность возникает как результат гормональной перестройки и сопутствующей этому периоду эмоциональной лабильности, усложнения социальных контактов. Возникает потребность доказывать свою значимость, силу, востребованность. Агрессия либо подавляется, заменяется продуктивными видами деятельности, либо принимает крайние формы – юноши и девушки дерутся, наносят соперникам увечья, совершают попытки суицида.

Необходимо научиться правильно реагировать на приступы агрессии. В такие моменты категорически нельзя взрослым:

- выходить из себя, злиться, раздражаться, вести себя так же агрессивно;
- кричать, повышать голос;
- пытаться что-то объяснить, читать нотации, воспитывать;
- применять физическое насилие: бить, дёргать, давать подзатыльник, шлёпать по попе;
- удовлетворять требования «бунтаря».

Если взрослый отвечает на детскую агрессию таким же поведением -это вызывает ещё большее обострение приступа. Ребёнок кричит ещё громче, дерётся ещё сильнее. Физическое подавление может сыграть роль временного решения проблемы. Но в этом случае увеличивается риск развития скрытой формы враждебности, которая в дальнейшем превратится в лицемерие и склонность к манипуляциям. Наиболее провальный вариант - дать желаемое. Тем самым паттерн закрепляется и становится постоянным оружием для достижения целей.

В процессе работы с ребенком, проявляющим агрессию необходимо:

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.
2. Выяснить причину поступка, выработать другие пути достижения цели (расширять социальные модели поведения). Объясните, какими другими неагрессивными способами он может самоутвердиться, обратить на себя внимание среди других людей.
3. Старайтесь понять характер детской агрессивности. Спрашивайте, в каких случаях ребенок чаще становится сердитым, теряет над собой контроль.
4. Проявлять недовольство именно действием, поступком, принимая личность ребенка в целом (продолжая любить).
5. Установить запрет, объясняя причины (кратко излагать свое объективное недовольство), и вводить социальные правила (в доступной форме).
6. Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные поступки.
7. Наказания не должны унижать ребенка.
8. Обучать приемлемым способам выражения гнева.
9. Отметить отсутствие выгоды негативного поступка для личности ребенка (неотвратимость наказания, социальная изоляция, возвращение зла и др.).
10. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события (фрустрация (лат. Frustratio - обман, тщетное ожидание, расстройство, разрушение планов, замыслов), психологическое состояние гнетущего напряжения, тревожности, чувства безысходности и отчаяния).
11. Беседовать с ребенком о его поступке без свидетелей.
12. В беседе использовать меньше эмоциональных слов (стыдно и др.) и собственных чувств (тревоги, страха, желания наказать и др.).

13. Дать возможность самому ребенку исправить ситуацию, предлагать позитивные модели поведения.

14. Учить ребенка предвосхищать последствия своих негативных действий.

15. Больше проявлять эмоционального тепла (обнимать не менее четырех раз в день), чаще использовать положительную стимуляцию, позитивные формы воспитания: отмечать и радоваться успехам, достижениям ребенка.

16. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей. Чаще разговаривать с агрессивным ребенком о его собственных эмоциональных состояниях.

17. Развивать способность к эмпатии (от англ., empathy- сочувствие, сопереживание, умение поставить себя на место другого, проникновение в субъективный мир другого) - когнитивная осведомленность и понимание эмоций и чувств другого человека).

18. Расширять поведенческий репертуар ребенка.

19. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях. Чаще спрашивать о вариантах выхода из конфликтной ситуации.

20. Учить брать ответственность на себя.

21. Дать возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте и т. д.

22. Самому взрослому демонстрировать модель неагрессивного поведения.

23. Разработать единый систематический подход к ребенку. Противоречия в убеждениях и требованиях взрослых способствуют закреплению негативного поведения у ребенка.

Перечисленные ниже правила позволят в конфликтной ситуации обеспечить позитивное разрешение конфликтов.

## 1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

Позитивные стратегии:

- выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно...»);
- переключение внимания, предложение какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста, достать вот эту книгу с верхней полки, ты ведь выше меня»);
- позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты устал»).

Если ребенок проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

1. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности. Один из важных путей снижения агрессии - установление с ребенком обратной связи. Для этого можно использовать такой прием как констатация факта («ты ведешь себя агрессивно»).

2. Контроль над собственными негативными эмоциями. Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

3. Снижение напряжения ситуации. Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией - уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти («Воспитатель здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»);
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;

- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, «чтение морали»;
- наказания или угрозы наказания;
- обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты, как всегда...», «Ты никогда не...»;
- сравнение ребенка с другими детьми не в его пользу;
- команды, жесткие требования, давление; - оправдания, подкуп, награды.

1. Обсуждение проступка. Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоится. В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого маленького агрессора.

2. Сохранение положительной репутации ребенка. И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком/подростком, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину подростка («Ты не важно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз показать истину;

- не требовать полного подчинения, позволить подростку/ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

1. Демонстрация неагрессивного поведения ребенка. Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

- нерефлексивное слушание (нерефлексивное слушание – это слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться; оно состоит в умении внимательно молчать, чтобы собеседник полностью выговорился);
- пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- использование юмора;
- признание чувств ребенка.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ МЕДЛИТЕЛЬНЫХ ДЕТЕЙ**

Таких детей сверстники называют «тормозами», а взрослые в сердцах называют копушами, мямлями или сонными тетерями. Все действия они совершают словно в замедленной съемке, а иногда и вовсе застывают, как бы засыпая на ходу. Специалисты пользуются термином «медлительные дети», психоневрологи иногда в этом случае говорят о гиподинамическом синдроме. Медлительные дети больше подвержены развитию неврозов. Трудности,

испытываемые медлительными детьми, накладывают отпечаток и на их характер: очень часто они становятся необщительными, замыкаются в себе.

У медлительных детей в 2 раза ниже продуктивность работы. Это значит, что они могут работать либо качественно, но медленно, либо быстро, но некачественно. Постоянные требования учителя и родителей увеличить темп деятельности толкают детей на снижение качества работы (ухудшается почерк, появляются ошибки, неправильно решаются примеры и задачи, нарушается эффективность чтения и т. п.).

У медлительных детей почти в 2 раза длиннее время от сигнала к действию до начала самого действия. Им необходимо достаточно длительное время на включение в работу и переключение.

При форсировании скорости выполнения задания время его выполнения у медлительных детей не только не уменьшается, но и увеличивается. Это свидетельствует о неэффективности такого метода коррекции.

У медлительных детей значительно дольше формируются новые навыки. Медлительные дети усваивают на 1/3 меньше информации, чем их сверстники - при одинаковой интенсивности ее подачи, но если темп увеличивается, медлительные дети воспринимают меньше половины. Они могут все прекрасно знать и уметь, но не успевать выполнять.

Правила взаимодействия с медлительным ребенком:

1. Любите и принимайте ребенка таким, каков он есть.
2. Не торопите его, поощряйте, подбадривайте словом, взглядом, прикосновением. Хвалите ребенка за быстроту и эффективность при каждом случае.
3. При обращении к ребенку устанавливайте визуальный контакт.

4. Сделайте ваши пожелания, просьбы абсолютно ясными для ребенка, убедитесь, что он вас правильно понял. Давайте только одно указание за один раз.

5. Учитесь сдерживать себя, не повышайте голос, старайтесь обойтись без попреков и понуканий, избегайте ярлыков, штампов по отношению к ребенку («Ты никогда не бываешь готов вовремя» или «Ты всегда опаздываешь»).

6. Никогда не позволяйте ребенку работать «на время». Временной цейтнот категорически противопоказан медлительному ребенку.

7. Всемерно способствуйте развитию уверенности в своих силах (подбодрить, подчеркнуть успех).

8. Всегда помните о том, что ребенку нужно время на «раскачку».

9. Используйте приемы опережающего воздействия.  
Заранее

напоминайте, создавайте условие, облегчающее ребенку выполнение задания в более быстром темпе. Обсуждайте заранее намечающиеся события.

10. Привлекайте к совместной деятельности. Ребенок, заражаясь общим настроением и темпом, стремится согласовать свои действия с действиями других.

11. Вносите элементы игры в те ситуации, где требуется ускорение реакций медлительного ребенка.

12. Избегайте выполнения длительной напряженной работы, работы в высоком темпе.

13. Стремитесь к строгому соблюдению режима дня, ведь жизненные стереотипы очень важны для медлительного ребенка.

14. Выработывайте у ребенка чувство времени.

15. Привлекайте ребенка к занятиям физической культурой, ритмикой. Проводите систематическую тренировку подвижности нервных процессов в специально подобранных играх.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ**

В психологическом словаре дано следующее определение «тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают».

### **Признаки тревожности у детей:**

- не может долго работать, не уставая;
- трудно сосредоточиться на чем-то;
- любое задание вызывает излишнее беспокойство;
- во время выполнения заданий очень напряжен, скован;
- смущается чаще других;
- часто говорит о напряженных ситуациях;
- как правило, краснеет в незнакомой обстановке;
- жалуется, что ему снятся страшные сны;
- руки у него обычно холодные и влажные;
- нередко бывает расстройство стула;
- сильно потеет, когда волнуется;
- не обладает хорошим аппетитом;
- спит беспокойно, засыпает с трудом;
- пуглив, многое вызывает у него страх;
- обычно беспокоен, легко расстраивается;
- часто не может сдержать слезы;

- плохо переносит ожидание;
- не любит браться за новое дело;
- не уверен в себе, в своих силах;
- боится сталкиваться с трудностями.

Правила взаимодействия с тревожным ребенком:

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
3. Учитывайте возможности ребенка, не требуйте от него того, что он не может выполнить, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
5. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
6. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
7. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
8. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
9. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
10. Учитывайте возможности ребенка, не требуйте от него того, что он не может выполнить, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
11. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

## ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

Гиперактивность у детей - повышенный уровень двигательной активности. Дети и подростки с синдромом дефицита внимания и/или гиперактивности (далее - СДВГ) очень забывчивы и рассеяны даже в самых обыденных вещах. Они легко ранимы, быстро впадают в скуку и очень часто « витают в облаках ». Им трудно организовать свой досуг или выполнение уроков.

Конечно же, все дети большие непоседы и часто ведут себя именно так, особенно, если сильно взволнованы или чем-то увлечены. Однако разница в том, что у детей и подростков с синдромом дефицита внимания и гиперактивности эти симптомы выражены ярче, чем у их сверстников. Такое поведение является для них нормой и проявляется постоянно на протяжении длительного периода. А еще дети с СДВГ очень переживают из-за своей болезни. Переживают из-за того, что отличаются от сверстников, из-за того, что окружающие не понимают их. Даже очень стараясь, они не могут справиться со своей болезнью самостоятельно, не могут контролировать свое поведение – поэтому часто впадают в депрессию.

Причины повышенной двигательной активности:

1. Могут быть в естественном проявлении физиологических потребностей ребенка (особенно младшего возраста) к движению.
2. Могут наступать под влиянием конфликтных психотравмирующих ситуаций и дефектов воспитания.
3. Гиперкинетический синдром - неврологическо-поведенческие расстройства развития, начинающиеся с первых лет или даже месяцев жизни (симптомы: расстройство внимания, импульсивность, гиперактивность).

Самое важное, наверное, что надо помнить про этих детей, сформулировал Рассел Баркли, ведущий специалист в мире по СДВГ – это правило 30 процентов. Оно означает, что воля, самоорганизация, планирование и вообще способность управлять своим поведением у гиперактивных детей сформированы на 30 процентов ниже их реального возраста. То есть, если гиперактивному ребенку шесть лет, он ведет себя как четырехлетний, если ему девять, – то как шестилетний, если ему двенадцать, то его поведение соответствует девятилетнему возрасту, если ему восемнадцать, – то как двенадцатилетка.

Гиперактивному ребенку нужна помощь в следующих направлениях: работа с мотивацией, борьба с хаосом, контроль активности, обучение удержанию внимания, помощь в социализации.

Советы по взаимодействию с ребенком, у которого «излишки» активности (физиологические потребности или активный темперамент):

1. Создание спокойной психологической обстановки.
2. Научить контролировать свои эмоции (с помощью «агрессивных» игр).
3. Избегать двух крайностей - проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований.
4. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.
5. Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.
6. Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений.

7. «Движение - это жизнь», недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.

8. Подготовьте своему непоседе «поле для маневров»: активные виды спорта для него - просто панацея.

И не забывайте говорить ребенку, как вы его любите.

Для гиперактивных детей очень важен островок безопасности, дело, которое они делают лучше всех, что-то, что они действительно умеют, то, что заставляет их почувствовать себя сильными и компетентными. Такое дело не всегда легко обнаруживается, но иногда, например, на туристическом слете, все вдруг понимают, что такой-то мальчик, который всегда тихо сидит в углу и не высовывается, на самом деле прекрасно ставит палатки, или замечательно может организовать компанию второклассников, чтобы они дружно делали какое-то дело, или превосходно поет под гитару.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ, ВЕРНУВШИХСЯ ИЗ ЗОН БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ**

Дети, вернувшиеся из мест боевых действий, несут в себе целый комплекс сложных психических состояний:

- проблемы в регуляции аффекта;
- связанные со стрессовым воздействием стойкие представления о себе как об униженном, раздавленном или никчемном, сопровождающиеся чувствами стыда, вины или провала;
- трудности в поддержании отношений и в переживании чувства близости к другим людям. Эти симптомы вызывают значительные нарушения в личной, семейной, социальной, учебной, профессиональной и других важных сферах функционирования.

В таблице 1 представлены мишени проявления клинической специфики, проявляющиеся у подростков, вернувшихся из мест боевых действий

**Таблица 1. Мишени проявления клинической специфики**

| Мишени<br>клинической<br>специфики | Возрастные периоды                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | Младший ранний возраст и ранний подростковый (8-11 лет)                                                                                               | Подростковый и ранний юношеский возраст (12-17 лет)                                                                                                                                                |
| физиологические                    | Нарушение сна<br>Цефалгии<br>Тошнота, рвота<br>Синдром раздраженного кишечника<br>Раннее мочеиспускание                                               | Нарушение сна<br>Тики<br>Цефалгии<br>Тремор                                                                                                                                                        |
| эмоциональные                      | Навязчивые проявления<br>Специфические страхи<br>Агрессивность в отношении других<br>Подавленная агрессивность у девочек<br>Тревога                   | Стыд, чувство вины<br>Страхи<br>Агрессивность<br>Чувство одиночества                                                                                                                               |
| когнитивные                        | Наличие легкого когнитивного дефицита                                                                                                                 | Наличие легкого когнитивного дефицита                                                                                                                                                              |
|                                    | Трудности при обучении<br>Катастрофизация                                                                                                             | Трудности понимания собственных эмоций, мыслей, поведения<br>Катастрофизация, черно-белое мышление «негативный фильтр»                                                                             |
| поведенческие                      | Навязчивые формы поведения<br>Наличие травматических игр Акцент на безопасность себя и других<br>Негативизм, агрессивное поведение<br>Заторможенность | Алкоголизация наркотизация<br>Противоправное поведение<br>Опасный, рискованный стиль жизни<br>Изменения в личностных отношениях<br>Уход из школы, нежелание жить дома<br>Саморазрушающее поведение |

Психика всегда ищет способ адаптироваться, вырабатывает целый ряд приспособлений и защит, чтобы не только выжить, но и попытаться сохранить, пусть даже путем фантазий и самообвинения, хоть что-то, что важно – отношения с близкими и родными, ценности и смыслы.

Дети научились приспосабливаться к жестокости и непоследовательности, становясь осторожно самостоятельными или манипулятивными и неискренними в своих взаимодействиях с другими людьми.

Важным контекстом социальной адаптации таких детей является то, как ребенок сможет сам принять свой опыт, как будет о нем говорить, как он будет себя чувствовать. Это важная отдельная психотерапевтическая задача, которую решает в той или иной мере каждый человек в новом окружении ребенка. Критически важно, как будут реагировать и что говорить окружающие ребенка люди, как будут воспринимать его вероятные трудности. Поскольку это формирует и его отношение к своему опыту, с которым необходимо жить.

Для детей, вернувшиеся из мест боевых действий, следует исключить обязательное участие в мероприятиях военно-патриотической направленности: строевая подготовка, сборка и разборка оружия, стрельба из пневматических винтовок, тактические игры «Зарница» и т.п.

Психологическая травма, полученная человеком, становится частью личного прошлого. Зачастую человек привыкает жить в своей проблеме, привыкают к этому и люди, окружающие его.

Психологи выделяют следующие этапы психологического сопровождения:

1. Создание пространства, обеспечивающего:  
- чувство безопасности вовне (в физическом пространстве бытия) - доверие к специалисту по сопровождению (психологическая безопасность).
2. Проведение работы по возрождению чувств и отреагированию травматического опыта.

3. Проведение работы с разрушительными чувствами (в частности, агрессивными), результатом которой становится «расчистка» внутреннего пространства, высвобождающая место для новых чувств.

4. Проведение работы по принятию и укреплению своего «Я»:

- принятие ценности себя и своей жизни;
- осознание себя не частью государства, а необходимой частью жизни.

2. Проведение работы по:

- расширению внешнего пространства;
- изменению отношений к окружающим людям и способов взаимодействия с ними;
- освоению новых жизненных ролей и моделей поведения; - обретению уверенности в своих силах.

2. Формирование готовности к переменам за пределами переходного пространства.

В работе с данной категорией детей обязательно нужно применять гуманистический стиль педагогического общения – безоценочное принятие ребенка, ровное, терпеливое отношение к нему.

Психолого-педагогическое сопровождение детей, эвакуированных из зоны военных действий, - это наиболее приемлемая модель психологической помощи в создании переходного пространства совместного бытия.

Изменения, возникающие у подростков при психологическом сопровождении, помогают им восстановить разрушенные связи с миром, найти точку опоры в самих себе. У детей формируется новый, позитивный образ мира, новые отношения с собой, с другими людьми, с жизнью в целом.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Венгер А.Л. Психологическая помощь детям и подросткам в чрезвычайных ситуациях (на опыте работы с жертвами террористического акта в Беслане) // Консультативная психология и психотерапия. 2006. № 1.
2. Венгер А.Л., Морозова Е.И. Психологическая помощь детям и подросткам после Бесланской трагедии. Владимир: Транзит-ИКС, 2009. 150 с.
3. Вострокнутов Н. В., Пережогин Л. О., Шаравина О. А. Концепция психиатрической помощи и профилактики психических расстройств в детском возрасте. // Вопросы социальной и клинической психиатрии и наркологии Московской области в современных условиях (Материалы научно-практической конференции Орехово-Зуево, 2014). Под ред. Цыганкова Б. Д. Коломна: «Серебро слов», 2014 С. 149-163
4. Есина О. Б. Посттравматическое стрессовое расстройство у детей: психосоциальные факторы формирования, клинические характеристики и проблемы диагностики. Дисс. ... канд. мед. наук. СПб, 2017
5. Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь. СПб.: Речь, 2020. 448 с.
6. Костина Л. К. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб.: Речь, 2003. - 160 с.

7. Мелёхин А.И. Игровая когнитивно-поведенческая терапия// Современное содержание дошкольного образования: вариативность, инициатива, устойчивое развитие. Иркутск: МЦПТИ «Микс», 2016. С. 68- 71.
8. Методические рекомендации для программ обучения специалистов по психолого-педагогическому сопровождению и социальной адаптации детей, возвращенных из зон боевых действий / Под ред. О.Е. Хухлаева, О.С. Павловой, Н.В. Тарулиной. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. – 532 с.
9. Методические рекомендации органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации об организации работы общеобразовательных организаций по языковой и социокультурной адаптации детей иностранных граждан. М., 2021 [https://psyjournals.ru/lsacfc\\_2021/index.shtml](https://psyjournals.ru/lsacfc_2021/index.shtml)
10. Мони́на Г. Б., Лютова-Робертс Е. К., Чутко Л. С. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая Помощь. Монография. — СПб.: Речь, 2007. — 186 с.
11. Наставничество в системе образования России. Практическое пособие для кураторов в образовательных организациях. / Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. – М.: Рыбаков Фонд, 2016. – 153 с. URL: <https://pkiro.ru/wp-content/uploads/2021/03/prakticheskoe-posobie-dlyakuratorov.pdf?ysclid=lgw9t4pvid409029835> (дата обращения 21.04.2023)
12. Рабочая книга педагога-психолога детского лагеря: из опыта работы социально-психологической службы ВДЦ «Орлёнок». Авторский коллектив. / Под общей редакцией Джеуса А.В. к.пс.н, Зубахина А.А. к.п.н., Сайфиной А.А., Яблоковой А.В. – ВДЦ «Орлёнок» - 2013 – 256 с. URL: [https://psy.su/mod\\_files/additions\\_1/file\\_file\\_additions\\_1\\_2658.pdf?ysclid=lgw9nn3kge82432992](https://psy.su/mod_files/additions_1/file_file_additions_1_2658.pdf?ysclid=lgw9nn3kge82432992) (дата обращения 21.04.2023)

13. Розенблюм С.А., Чибисова М.Ю. Инклюзивный подход в разработке индивидуальной образовательной траектории ребенка-мигранта // Технологии психологического сопровождения интеграции мигрантов в образовательной среде. Учебно-методическое пособие. – М., 2013.
14. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей Ростов н/Д: «Феникс», 2007. 160 стр.
15. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019. С.304.
16. Методические рекомендации Министерства образования и науки Нижегородской области «Психолого-педагогическое сопровождение отдыха и оздоровления детей и подростков в ДОЛ различного типа»2023.

### **Материалы для практической работы**

Прежде, чем приступать к общению и взаимодействию с детьми, руководителю временного детского коллектива нужно как можно больше узнать о своих непосредственных воспитанниках. Для этого он должен умело собрать необходимую и достаточную информацию о них. Одним из наиболее удобных способов сбора информации в данном случае является проведение среди детей опроса в форме **анкетирования**. Данный метод обладает следующими преимуществами:

- анкетирование позволяет собрать необходимую информацию за короткое время;
- полученные ответы являются индивидуальными мнениями респондентов;
- время и скорость заполнения анкеты подбираются респондентом самостоятельно в зависимости от своих личных качеств.

## **АНКЕТА ОРГАНИЗАЦИОННОГО ПЕРИОДА**

Дорогой друг!

Мы очень рады видеть тебя в нашем лагере и хотим помочь тебе интересно, весело и с пользой для тебя провести время. Твои искренние и полные ответы помогут нам быстрее познакомиться с тобой и позаботиться о тебе, учитывая твои пожелания.

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

1. Чем ты любишь заниматься больше всего? (нужное подчеркни, можно выбрать несколько вариантов)

- рисовать;

- петь;
- танцевать;
- лепить;
- участвовать в художественной самодеятельности; - сочинять стихи, сказки;
- заниматься спортом (играть в футбол, волейбол, пионербол, настольный теннис и др.);
- шить, вязать, вышивать;
- другое \_\_\_\_\_

2. Подчеркни виды игровой деятельности, которые тебе больше нравятся:

- подвижные игры;
- изготовление поделок, сувениров;
- интеллектуальные игры;
- спортивные игры и состязания;
- театрализованные представления;
- другое \_\_\_\_\_

3. Как ты оцениваешь свое здоровье?

- чувствую себя совершенно здоровым;
- здоровье, в целом, хорошее, но хотелось бы быть более крепким; - к сожалению, здоровьем похвалиться не могу, часто болею

Что ты ждешь от лагеря? (нужное подчеркни, можно выбрать несколько вариантов) - найти друзей

- приобрести новые знания, умения; - укрепить свое здоровье;
- лучше узнать и понять себя;
- просто отдохнуть, весело провести время;
- другое \_\_\_\_\_

Спасибо! Надеемся на взаимопонимание и сотрудничество

## ИТОГОВАЯ АНКЕТА

Дорогой друг!

Вот и закончилась лагерная смена. Нам грустно расставаться с тобой. Просим заполнить анкету для того, чтобы мы могли улучшить свою работу и сделать в следующем году отдых в лагере еще более интересным, веселым и полезным.

Отряд \_\_\_\_\_ Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_

1. Оцени прошедшую смену по 10-ти балльной шкале (где 10 – все понравилось, было весело и интересно, а 1 – все не понравилось, было скучно и не интересно)
2. Самое мое яркое впечатление о лагере - это \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Самое интересное мероприятие это \_\_\_\_\_
4. Самое неинтересное мероприятие – это \_\_\_\_\_  
потому что \_\_\_\_\_
5. С кем ты подружился за \_\_\_\_\_ смену?  
\_\_\_\_\_
6. Чему ты научился за \_\_\_\_\_ смену?  
\_\_\_\_\_
7. Продолжи фразу «Если бы я был начальником лагеря, то...»  
\_\_\_\_\_
8. Твои пожелания ребятам, отдохавшим на смене: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Твои советы и пожелания воспитателям и педагогам:  
\_\_\_\_\_

Спасибо! До следующей встречи!

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Уважаемые родители, а также бабушки и дедушки! Для того чтобы сделать отдых Вашего ребенка более полезным и содержательным, просим Вас ответить на вопросы нашей анкеты

1. Фамилия, имя ребенка

\_\_\_\_\_

2. Бывал ли ребенок ранее в оздоровительных лагерях? \_\_\_\_\_

3. Посещает ли ребенок какие-нибудь секции или кружки по дополнительному образованию?

4. - да, укажите какие

\_\_\_\_\_

- нет.

5. Как, с Вашей точки зрения, он ощущает себя в детском коллективе? - комфортно, является душой компании, активен; - сдержан, общается не со всеми, бывает замкнут; - не комфортно, ни с кем не общается;

- другое \_\_\_\_\_

6. Страдает ли ребенок каким-нибудь хроническим заболеванием? - да, укажите каким \_\_\_\_\_

- нет.

7. Имеет ли ребенок какие-нибудь противопоказания для занятий спортом?

- да, укажите какие \_\_\_\_\_

- нет.

8. Умеет ли он плавать? - хорошо плавает; - немного держится на воде; - боится воды;

- не умеет плавать

9. Есть ли противопоказания при пребывании на солнце?

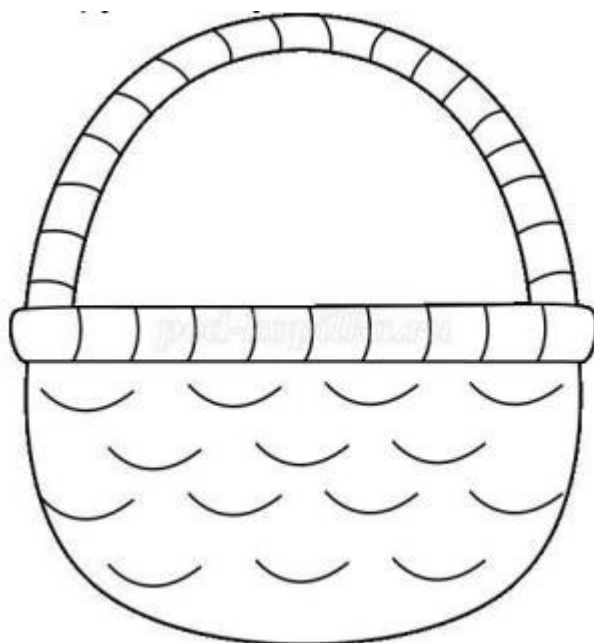
- да;

- нет

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ**

### **Рефлексивная методика «Лукошко настроения»**

Предполагает индивидуальную рефлекссию участников. В первый день смены каждый воспитанник получает вырезанное из бумаги формата А4 лукошко, в плетении которого насчитывается 18 ячеек. Каждый день перед итоговой линейкой ребята раскрашивают одну ячейку определенным цветом: - красный цвет - у меня все получилось; - желтый цвет - я старался, но у меня не все получилось; - синий цвет - мне было грустно, скучно

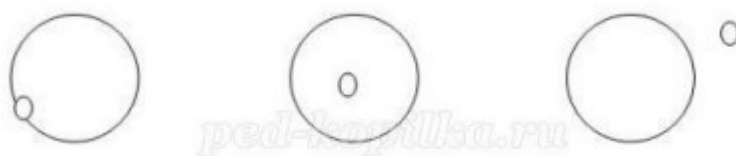


### **Методика «Рейтинг ожиданий»**

Цель: выяснить представления детей о лагере для корректировки направлений деятельности в отрядах, лагере с учетом интересов детей. За основу взята методика «Незаконченное предложение». Детям предлагается письменно продолжить предложения «Лагерь – это...», «Я жду от лагеря ...» и т.д. При выполнении обследования важно позаботиться о том, чтобы каждый ребенок отвечал самостоятельно, быстро и не задумываясь. При обработке данных ответы делятся по категориям: отдых, положительные эмоции, интересное времяпровождение, хорошие воспитатели, общение, хорошие друзья и т.д.

### **Методика «Я в круге»**

Цель: изучить эффективность вхождения детей в микросоциум, степень принятия ими норм и правил лагеря. При обследовании каждому ребенку выдается лист бумаги и карандаш. Ему предлагается нарисовать окружность. Окружность – это отряд, ребенок должен поставить точку или маленький кружок там, где он находится. Возможные варианты расположения маленького круга:



Как показывает практика, дети по-разному ощущают себя в отряде (круге), некоторые могут находиться за его пределами. Для специалистов СППС, воспитателей это должно стать тревожным сигналом.

### **Методика «Кораблекрушение» Цель:**

**выявить лидеров в детском коллективе.**

На первом этапе задается ситуация: «Ваш корабль терпит кораблекрушение. Вам удалось спастись на небольшом надувном плотике, на который можно взять несколько предметов.

Задание: отметьте на бланке предметы, которые вы возьмете в первую, во вторую, в третью очередь и т.д., в зависимости от степени важности их для вас.

Результаты запишите в столбик № 1. Выполняется индивидуально. На втором этапе ребята объединяются в группы. Их задача – сравнить свои варианты, обсудить, договориться и оценить те же предметы, но уже в группе. Результат каждый член группы записывает в свой бланк в столбик №

3. Затем проводится рефлексия.

Ребята устно отвечают на вопросы ведущего:

- К чьему мнению в группе вы прислушивались?
- Кто, на Ваш взгляд, был более убедителен?

Следующим шагом является оглашение «ответа»: Поскольку специалисты просчитали оптимальное поведение человека в подобной ситуации, все представленные предметы можно разделить на:

- помогающие вас обнаружить,
- поддерживающие жизнь, - бесполезные.

А потому правильнее всего расположить предметы надо было так:

1. Для обнаружения:

- зеркальце – 1,
- баллон с горючей смесью

2. Для поддержания жизни:

- канистра с водой – 3;
- армейский сухой паек – 4;
- шоколад – 5;

- непрозрачный пластик (для воды или защиты от солнца) – 6;
- рыболовная снасть – 7;
- нейлоновый канат – 8;
- подушка надувная – 9;
- асептик – 10 (для обработки ран); - репеллент – 11.

### 3. Бесполезные:

- радиоприемник – 12;
- карта Тихого океана – 13; - противомоскитная сетка – 14; - секстант – 15.

Результат записывается в столбик № 5.

Обработка результатов. Ребята подсчитывают разность каждой строчки 1-го и 5-го столбика, записывают получившиеся данные во 2-й столбец, разность 3-го и 5-го столбца в 4-й. Затем складываются результаты во втором столбце, подписываются внизу столбца. То же самое и в 4-м столбце. В итоге должны получиться 2 числа. Находим их разность и сравниваем результаты в группах. У кого из ребят число оказалось наименьшим, тот и является лидером.

Бланк ответов

| № п.п. | Название предмета            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------|------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1.     | Секстант                     |   |   |   |   |   |
| 2.     | Зеркальце                    |   |   |   |   |   |
| 3.     | Карта Тихого океана          |   |   |   |   |   |
| 4.     | 5-литровая канистра с водой  |   |   |   |   |   |
| 5.     | Баллон с горючей смесью      |   |   |   |   |   |
| 6.     | Лист непрочного пластика     |   |   |   |   |   |
| 7.     | Радиоприемник                |   |   |   |   |   |
| 8.     | Рыболовная сеть              |   |   |   |   |   |
| 9.     | Бутылка асептика             |   |   |   |   |   |
| 10.    | Противомоскитная сетка       |   |   |   |   |   |
| 11.    | Надувная подушка             |   |   |   |   |   |
| 12.    | Репеллент                    |   |   |   |   |   |
| 13.    | Армейский сухой паек         |   |   |   |   |   |
| 14.    | 12 метров нейлонового каната |   |   |   |   |   |
| 15.    | 2 коробки шоколада           |   |   |   |   |   |

## Методика «Архитектор»

Цель: выявить эффективность планируемых мероприятий. Ребятам дается инструкция расположить в нарисованном здании (три этажа, с подвалом) виды деятельности, предлагаемые в лагере (или кружки, объединения, мероприятия, в зависимости от того, какую информацию мы хотим получить). Принцип распределения:

- на 3-м этаже – буду ходить туда всегда; - на 2-м этаже – скорее пойду, чем не пойду; - на 1-м этаже – не пойду никогда.



Есть варианты проведения методики. Ее можно проводить как в индивидуальном порядке, тогда ребенок может оценить множество мероприятий, просто записывая их названия на разные этажи. Либо использовать для групповой оценки отдельных мероприятий. Тогда каждый ребенок ставит плюсики на соответствующем этаже.

## **УПРАЖНЕНИЯ, КОРРЕКТИРУЮЩИЕ СКЛОННОСТЬ К АГРЕССИИ**

### **Блок I**

Сутью этих упражнений является проявление (проигрывание) агрессивных реакций и состояний на поведенческом уровне. Внешне это может выражаться либо в виде вербального, либо в виде физического действия и носить непосредственный характер, что в конечном счете приводит к снижению побуждения к агрессии.

#### **Упражнение 1**

*Процедура:* дети встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего, создавая таким образом подобие паровоза. По команде ведущего "паровоз" начинает движение: он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. «Паровоз» едет по помещению в разных направлениях то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. «Машинист» меняется на заранее выбранных станциях. В конце игры может произойти «крушение», и «паровоз» «сходит с рельс».

## **Упражнение 2**

*Процедура:* играющие разбиваются на две команды. Игра представляет собой подобие футбола. Вместо мяча – подушка; взрослый – судья. Играть можно не только ногами, но и руками, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол. Судья следит за выполнением основного правила: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки.

Штрафники удаляются с поля.

## **Упражнение 3**

*Процедура:* дети "превращаются" в животных, в тех, в кого захотят сами, и сначала сидят за стульями (в своеобразных "клетках"). По очереди каждый изображает своего животного, стараясь как можно более точно передать его повадки; другие дети угадывают, кто изображен. Когда всех "узнали", клетки открываются и "звери" выходят на свободу: могут свободно перемещаться, прыгать, бегать. Кричать, рычать и т.д.

## **Упражнение 4**

*Процедура:* из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – "штурмом" запрыгнуть на нее, издавая победные возгласы. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив ее стены. Каждый участник может сам себе строить башню такой высоты, которую, по его мнению, способен покорить. Важно, что когда один из участников "штурмует" башню, другие становятся группой поддержки, подбадривают штурмующего криками одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!» и т.п.

## **Упражнение 5**

*Инструкция:* "Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делается? Кто может показать? Как нужно держать топор, в каком положении должны находиться ноги, когда рубишь дрова?"

Встаньте так, чтобы вокруг было свободное место. Представьте себе, что вам нужно нарубить дрова из нескольких поленьев. Покажите, какой толщины кусок бревна, который вы хотите разрубить. Поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой. Всякий раз, когда вы с силой будете опускать топор, можете громко выкрикивать: «Ха!». Затем ставьте следующее полено перед собой и рубите вновь. Через некоторое время, после моей команды: «Стоп!», каждый скажет, сколько поленьев он разрубил».

Необходимое время: 2-3 минуты.

## **Блок II**

Важную роль саморегуляции играет анализ и самоанализ своих негативных качеств и ощущений. Поэтому данная группа упражнений направлена на стимуляцию деятельности самосознания, а в их основе лежат механизмы, развивающие функцию самоконтроля над своими отрицательными эмоциями и их внешними проявлениями.

### **Упражнение 1**

*Цель:* актуализация Я-состояний в прошлом, настоящем и будущем, активизация самосознания.

*Процедура:* группа делится на тройки или четверки и рассаживается в кружки. Расстояние между тройками должно быть не менее 1,5-2 метров.

Участникам дается инструкция: "В группе выберите того, кто будет начинать упражнение. В круге вам необходимо последовательно обмениваться предложениями. Начинать фразу нужно с определенных слов, которые сейчас будут названы. Упражнение будет состоять из трех серий, начинать или заканчивать которые необходимо только по команде". Серия 1. Раньше я... Серия 2. На самом деле я... Серия 3. Скоро я... Необходимое время – 5-10 минут на каждую серию.

Роль руководителя состоит в слежении за тем, чтобы предложение начиналось именно с "фиксированной фразы", в стимуляции работы в микрогруппах (словами: "не думайте над окончанием фразы, говорите первое, что придет в голову", "если затрудняетесь что-то сказать быстро, сразу передавайте ход по кругу следующему игроку"), в активизации работы в группах, если она застопорилась или участники перешли на обсуждение посторонних тем. После прохождения трех серий группа образует общий круг и обсуждает: что не понравилось, что понравилось в этом упражнении; что трудно было сделать, что легко; в какой серии испытывают наибольшие затруднения; что чувствовали, о чем думали во время выполнения упражнения.

### **Упражнение 2**

*Цель:* актуализация Я-мотиваций, активизация процессов волевой регуляции.

*Процедура:* та же, что и в упражнении 1.

Серия 1. Я никогда...

Серия 2. Я хочу, но, наверное, не смогу...

Серия 3. Если я действительно захочу, то...

Необходимое время – 5-10 минут на каждую серию.

### **Упражнение 3**

*Цель:* проигрывание внутриличностных конфликтов, изучение самоотношения к ним, обучение позитивной оценке и принятие собственных негативных качеств.

Упражнение состоит из двух частей.

#### *1. Разогревающее упражнение*

*Процедура:* участники располагаются по большому кругу. Называются положительные и отрицательные качества на первую

букву имени. Каждый называет одно качество и передает ход другому по кругу.

Необходимое время - 5-10 минут.

После окончания упражнения следует обсуждения: легко или трудно было найти качества, какие – положительные или отрицательные – качества быстрее приходили на ум и т.д.

## *2. Основное упражнение*

Необходимы большие стандартные листы бумаги и маленькие (размером визитки) (10 штук на каждого члена группы), фломастеры, булавки.

*Процедура:* участники располагаются по кругу. Дается инструкция: "Ваша учителя и родители жалуются на то, что вы себя плохо ведете и что у вас масса плохих качеств, которые им очень не нравятся. Но мне кажется, что каждый человек вправе сам решать и давать оценку своим качествам. Согласны? (Получить обратную связь от группы). Но как бы там ни было, у нас у всех, вероятно, есть такие качества, которые нам помогают, или, наоборот, мешают жить. Поэтому сейчас предлагаю сыграть в игру, которая называется "Волшебный базар". Особенность этого базара состоит в том, что на нем торгуются и обмениваются человеческими качествами.

Поэтому возьмите по листу бумаги и фломастеру и вверху листа большими буквами напишите: "КУПЛЮ". Ниже разборчиво, чтобы могли прочитать торговцы, крупными буквами напишите те качества, которые вы хотели бы приобрести. Приколите этот листок булавкой на грудь.

Теперь возьмите маленькие листочки и на каждом напишите по одному качеству, которые вы хотели бы продать или обменять на базаре.

Итак, вы на "Волшебном базаре". Походите по рынку, присмотритесь к товару, познакомьтесь, кому какие качества нужны, кто чем торгует. Ведите себя свободно, торгуйтесь. Здесь нет никаких ограничений. Вы можете обменять свой товар на одно, два, три качества, делать двойной ли тройной

обмен. Только поймите – нельзя просто отдавать качества, ничего не получив взамен. Обязательно необходимо обмениваться качествами. Если вас что-то не устраивает, ищите другие варианты".

Тренер в процессе игры постоянно стимулирует активность участников. Игра прекращается либо тогда. Когда рынок самостоятельно "расходится", либо на усмотрение руководителя, который берет на себя роль директора и со словами: "6 часов! Рынок закрывается!" заканчивает торги.

Необходимое время – 1 час.

После окончания упражнения группа делится впечатлениями от игры:

- Легко или трудно было найти качества, которые хотелось бы приобрести или от которых хотелось бы избавиться? Что удалось, что не удалось реализовать на рынке и почему? Какая роль больше понравилась: покупателя или продавца? Что чувствовали, о чем думали, когда играли ту или иную роль?

Затем необходимо перейти к общему обсуждению упражнения:

- Что понравилось в упражнении, а что нет? Что легко было делать, что трудно?

#### **Упражнение 4**

*Цель:* ознакомление с эмоциями, вербальное невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

*Материалы:* заранее заготовленные карточки с названием чувств. Это могут быть: огорчение, радость, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, испуг, смущение, печаль.

*Процедура и инструкция:* "Вам будут розданы карточки с названиями чувств. Ознакомьтесь с ними, но не показывайте окружающим. Вот этот стул (стол) будет постаментом, каждому из вас необходимо будет взобраться на него и изобразить "памятник" тому чувству, которое написано у вас на

карточке. Задача группы – отгадать, какое чувство изображает «памятник». "Памятник""разрушается" только по команде тренера (здесь нужно стремиться, чтобы высказался каждый член группы). После завершения этой части группа рассаживается в круг.

Объясните, как вы понимаете слова, указанные у вас на карточке. Попробуйте описать, что значат эти качества, в каких жизненных ситуациях они могут возникать.

Вспомните какие-нибудь ситуации из вашей жизни, когда у вас возникали эти чувства. Расскажите об этом".

При обсуждении эмоционального опыта желательно добиться получения информации от каждого участника упражнения. Вместе с тем, если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызвал отклик и желание у других членов группы рассказать о своей жизненной ситуации, в которой возникло это же чувство, не следует этому мешать. Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, связанных с ними, тем лучше.

Необходимое время – 1-1,5 часа.

### **Упражнение 5**

*Цель:* осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения, научение распознаванию направленности собственных агрессивных импульсов.

*Процедура и инструкция:* "Каждому человеку от природы дана агрессивная энергия. Однако разные люди используют ее по-разному: одни – чтобы созидать, и тогда агрессивную энергию можно назвать конструктивной; другие – чтобы уничтожать или разрушать, и тогда агрессия деструктивна. Конструктивная агрессия – это активность, стремление к достижениям, защита себя и других, завоевание свободы и независимости, защита собственного достоинства. Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть,

недоброжелательность, злоба, придирчивость, сварливость, гнев, раздражения, упрямство, самообвинение. Поэтому, чтобы понимать, что с нами происходит, очень важно распознавать свои агрессивные импульсы, управлять ими и направлять в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.

Проанализируйте собственное поведение и постарайтесь ответить на вопросы:

- ~ В какой форме (деструктивной или конструктивной) чаще всего проявляется ваша агрессивная энергия?
- ~ Подумайте, каким способом вы справляетесь с агрессивной энергией: даете ей ход Лии, наоборот, стараетесь сдерживать? Как вы относитесь к собственной агрессивной энергии?

В процессе выполнения упражнения необходимо предоставить возможность высказаться каждому участнику группы, не ограничивая его во времени и не сужая тематику его рассказа.

Нельзя отрицать, что существуют люди, всегда готовые к проявлению агрессии главным образом из-за своей повышенной раздражительности и неспособности к самоограничению. В таком случае желательно использовать упражнения, целью которых является изменение этого вида эмоциональной реактивности, т.е. упражнения, основанные на релаксации. Но не стоит забывать, что этот тип упражнений имеет достаточно высокий профилактический и коррекционный эффект и в любых других случаях. Поэтому ими не стоит пренебрегать при составлении любых программ, направленных на коррекцию склонности к агрессивным реакциям.

В основе упражнений лежит тот факт, что раздражение как ответная реакция личности на провоцирующие события может быть ослаблено за счет

изменения их последующей оценки и за счет изменения способа размышлений о них".

### **Упражнение 6**

*Цель:* выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

*Инструкция:* "Послушайте притчу. Жила-была невероятно свирепая и ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: "Дорогая, я просил. Чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их".

*Мораль:* нет ничего странного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зло в ответ.

В процессе нашей работы вы познакомитесь с различными "безвредными" способами разрядки собственного гнева и агрессивности.

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь

конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите.

Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку.

Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой, 3-4 раза вдохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней. Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения?"

Необходимое время – 1 час.

### **Упражнение 7**

*Цель:* выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

*Процедура:* сесть поудобнее, расслабиться, глубоко вдохнуть 3-4 раза и закрыть глаза. Зачитывается инструкция упражнения 1 о небольшой выставке.

"Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным и величественным. А теперь понаблюдайте за вашим

разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация?

Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой, 3-4 раза вдохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что нет? На ком из галереи вы остановились в этот раз? Какую ситуацию представили? Расскажите о ней – как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?"

Необходимое время – 1 час.

### **Упражнение 8**

*Цель:* выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

*Процедура:* сесть поудобнее, расслабиться, глубоко вдохнуть 3-4 раза и закрыть глаза, снова представить себя на небольшой выставке. Далее зачитывается стандартная инструкция упражнения о выставке.

"Постарайтесь посмотреть этот сюжет от начала до конца. А теперь вернитесь к началу сюжета, но теперь переверните картинку, чтобы все было вверх ногами, и досмотрите сюжет до конца.

А теперь снова вернитесь в его начало и сделайте то же самое, но представьте, что все участники ситуации, в том числе и вы, говорят голосами героев мультфильмов.

Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой, 3-4 раза вдохните и откройте глаза".

Поделитесь с группой своим опытом.

## **Упражнение 9**

*Цель:* выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

*Процедура:* сесть поудобнее, расслабиться, глубоко вдохнуть 3-4 раза и закрыть глаза, снова представить себя на небольшой выставке. Инструкция стандартная из упражнения.

«Просмотрите этот сюжет от начала до конца как черно-белое кино. Постарайтесь посмотреть этот же сюжет как негативное кино: поменяйте белый цвет на черный, а затем – наоборот. И когда подойдете к самому напряженному моменту и к самой неприятной ситуации, остановите кадр.

Представьте этот кадр в качестве фотографии, сделанной на стеклянной пластинке. Возьмите эту фотографию в руки и выйдите на улицу. Подойдите к высотному дому, сядьте в лифт и поднимитесь на последний этаж. Выйдите из лифта и поднимитесь на крышу. Подойдите к краю, посмотрите на фотографию и бросьте ее вниз. Постарайтесь проследить за ее полетом до самой земли, до того момента, когда она ударится о землю и разлетится на мелкие кусочки. Затем проделайте обратный путь: сойдите с крыши, спуститесь на лифте и вернитесь в комнату.

А теперь снова постарайтесь просмотреть этот же сюжет. Обратите внимание: что изменилось в ситуации, как поменялось ваше и других поведение. Когда закончите упражнение, 3-4 раза глубоко вдохните и откройте глаза». Поделитесь с группой своим опытом.

## **Упражнение 10**

*Цель:* изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций через вербализацию чувств.

*Инструкция:* «Каждый из вас часто видит последствия своей агрессии, но не всегда понимает ее истинные мотивы, то есть не может объяснить

причины, ее вызвавшие. Наши истинные мотивы или намерения часто скрываются от нас. Когда вы найдете причину своей агрессии, определите цель, которой она служит, вы, наконец, научитесь понимать ее природу».

Сейчас мы попытаемся разобраться в этой проблеме.

Разбейтесь на пары и сядьте друг напротив друга.

Попытайтесь мысленно вернуться к галерее "негативных" образов. Вы можете обращаться к любому персонажу. Определите, что не нравится в этом человеке, и проговорите это вслух вашему партнеру напротив, будто он и есть тот самый человек.

Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов: "В этом человеке мне не нравится..." то-то и то-то и заканчивайте фразу словами: "и потому мне хочется ударить его" и т.д. После того, как произнесете фразу, передайте слово партнеру, затем – он вам и так произносите фразы поочередно".

После завершения упражнения обсуждаются трудности в его выполнении: каким персонажем труднее всего было выражать свои чувства, легко ли было найти то, что вызывает гнев и агрессию. Затем группа делится чувствами, возникшими в процессе упражнения.

Необходимое время – 20-30 минут.

### **Упражнение 11**

"Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего напарника. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на прежнее место. Поставив одну ногу назад, вы получите великолепную опору. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль".

## Упражнение 12

Продолжи фразу:

~

Я обычно сержусь, когда...

~

Я чаще всего обижаюсь, когда...

~

Я терпеть не могу...

~

Я не могу сдержаться, когда...

~

Я могу нецензурно выразиться, в случае...

~

Мне не справиться со своей злостью, если...

~

Я обычно начинаю спорить...

~

Я могу ударить человека, если...

~

Я могу накричать, если...

~

Я ненавижу, когда...

~

Я раздражаюсь, когда...

~

Особенно меня задевает...

~

Я обычно чувствую проявление агрессии...

Участники группы анализируют свои ответы и определяют "крючки".

Обсуждение в парах.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С МЕДЛИТЕЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ**

Медлительность не является каким-то недугом или недостатком, но, как правило, доставляет немало неприятностей детям и их родителям.

Медлительность является особенностью развития нервной системы, которая, при должном старании, в детском возрасте поддается коррекции. Необходимо тренировать подвижность нервных процессов у медлительных детей. Существует множество различных игр и упражнений для тренировки медлительных детей.

### **Игры со сменой темпа движений**

**«Бегу-иду-гуляю».** Дети идут по кругу, меняя скорость движения по определенным заранее сигналам учителя (ведущего). Ходьба - бег - медленная ходьба.

**«Догони соперников».** Дети выстраиваются в две колонны напротив друг друга на разных сторонах площадки. По сигналу учителя дети выполняют задания в определенной последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии зала, учащенная ходьба, медленный бег, ходьба с подскоками и обычная ходьба. В процессе выполнения заданий каждая колонна старается догнать друг друга; та, которой это удастся, побеждает.

**«Хлоп - топ».** В этом упражнении детям необходимо хлопать в ладоши, топтать с разной скоростью, меняя темп по сигналу педагога.

Варианты игры: дети должны сгибать и разгибать пальцы рук в определенном темпе вслед за учителем или учащиеся держат руки, сжатые в кулаки, перед собой, а потом со словами: «Открой окна,пусти свет» - резко разжимают пальцы.

### **Игры с максимально быстрыми движениями**

**«Передай мяч».** Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

**«Оттолкни – повернись – поймай».** Дети играют парами, находясь на расстоянии 3-3,5 м. Один ребенок стоит, второй сидит на корточках с мячом в руках. Сидящий отталкивает мяч по полу стоящему, после этого быстро встает, делает поворот вокруг себя и ловит брошенный ему стоящим ребенком мяч. По сигналу учителя дети меняются местами.

**«Обмоталочки».** Берется длинная веревка, не менее 5 м, ее середина помечается узлом. Игроки встают по разные стороны веревки, закрепляют концы на поясе. По сигналу учителя дети начинают крутиться на месте, накручивая на себя концы веревки, пока не встретятся. Побеждает тот, на чьем поясе окажется узелок. Можно наматывать веревку не вокруг пояса, а на запястье руки. Середина веревки так же помечена узлом, каждый конец привязан к палке толщиной немного больше карандаша. Двое играющих расходятся, растягивая веревку. По сигналу учителя каждый начинает наматывать веревку на палку. Побеждает тот, кто намотал больше веревки.

### **Игры для развития внутреннего торможения**

**«Эстафеты».** Направлены напрямую на тренировку запаздывательного торможения: дети делятся на две-три группы, первые (капитаны) от групп (команд) бегут первую дистанцию, их сменяют вторые, бегущие вторую дистанцию и т. д. Здесь возможны самые различные варианты, важно, что каждый следующий ожидает своей очереди в конце дистанции, т. е.

тренирует запаздывательное торможение:

- Бежать, ведя мяч перед собой.
- Бежать, ведя мяч перед собой, добежав до стены, отбить мяч о стену 5 раз и вести мяч обратно следующему участнику команды.
- Бежать, ведя змейкой деревянный кубик с помощью хоккейной клюшки.
- Бежать, отбивая палкой воздушный шарик, не давая ему упасть на пол.
- Бежать (прыгать) с зажатым между ног воздушным шариком (мячом).
- Ползти, двигая шарик для настольного тенниса, подув на него.
- Бежать, держа во рту ложку с шариком для настольного тенниса.

**«Лыжники».** Пройти дистанцию как лыжник, используя за лыжи два кусочка ткани.

**«Бабки-ёжки».** Пробежать дистанцию, надев юбку, косынку и зажав между ног метлу (длинную палку). Эстафета передается одеванием следующего участника (сам себя ребенок не должен одевать).

**«Уборка».** Участник встает одной ногой в ведро, придерживая его рукой, в другой руке – швабра. В таком положении он преодолевает дистанцию, толкая впереди швабры маленький предмет «мусор», и передает свои атрибуты следующему.

**«Зеркало».** В этой игре учащиеся будут зеркалом, то есть будут повторять все движения стоящего напротив учителя (ведущего). Учителю делает самые разнообразные движения, то ускоряя, то замедляя темп. Дети повторяют их в точности, с такой же скоростью.

**«Запрещенное движение».** Дети стоят лицом к учителю (ведущему). Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает учитель (ведущий). Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной. Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

**«Делай наоборот».** Учителю, показывая движения, дает и словесные команды: Быстрее! Медленней! Тише! Громче! Вначале дети должны четко выполнять указания. Затем задания меняются. Услышав «Быстрее!» – дети должны замедлить темп, «Медленней!» – напротив, убыстрить его, «Тише!» – хлопать и топать как можно громче, «Громче!» – хлопать и топать как можно тише.

**«Простая арифметика».** Дети строятся в шеренгу по одному. Педагог (ведущий) называет одно за другим различные числа, а учащиеся после каждого числа называют следующее по порядку. Если в этом числе окажется

«0», следует поставить руки на пояс, если «00» - вытянуть руки вперед, «000» - присесть. Например, 29/30 – руки на пояс; 99/100 – руки вперед; 1999/2000 – приседание. Отмечаются игроки, допустившие меньше ошибок. Это упражнение также направлено на развитие внимания.

**«Летает – не летает».** Учитель говорит детям: «Если я назову кого-нибудь, кто может летать, например, стрекозу, то поднимите руки вверх и скажите хором: «Летает!». Если назову нелетающее животное, например, собаку, - молчите и не поднимайте руки».

- Ворона!

- Муха!

- Голубь!

- Слон!

- Верблюды! И т. д.

**«Удочка».** Дети стоят по кругу. В центре круга находится учитель и вращает веревку (скакалку) по полу вокруг себя. Дети перепрыгивают через нее, стараясь не коснуться. Тот ребенок, которого коснулась веревка, выбывает из игры.

Приложение 5

**ИГРЫ ДЛЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ**

**Упражнение «Берег-речка».** Эта отличная игра. Ее можно проводить как с группой детей, так и с одним ребенком. Для этой игры вам понадобится веревочка, которая будет лежать на полу и обозначать «береговую линию». Такую же роль может сыграть край ковра или любая другая отчетливая граница. Участники стоят «на берегу» (по одну сторону веревочки). С другой стороны, «течет» река.

Ведущий предлагает участникам выполнять его команды. Когда он говорит «речка!» – прыгать в речку, когда говорит «берег!» – на берег. Первая часть игры – тренировочная. Ведущий командует, называя в случайном порядке «речка», «берег», и смотрит – смог ли ребенок выработать избирательную реакцию на разные инструкции. Если на тренировочной стадии все в порядке – переходим к основным.

### **Вариант 1**

Ведущий продолжает командовать, куда прыгать, и прыгает вместе с участниками. В какой-то момент он начинает давать команды в четком порядке чередования (речка, берег, речка, берег и т.д.). Когда участники привыкают к такому ритму и начинают прыгать автоматически то туда, то сюда, ведущий вдруг нарушает порядок и командует, например: «Речка! Берег! Речка! Речка!». На эту уловку особенно часто попадают дети, испытывающие трудности переключения. Они легко входят в определенный ритм, но потом не могут вовремя изменить свою тактику и продолжают действовать старым способом.

Если ребенок регулярно ошибается при таком переключении, попросите его не торопиться с действием, а сначала сказать вслух, что надо сделать, а уже потом прыгать. Таким образом, мы «вставляем» его речь между инструкцией (командой) и ее исполнением. *Оречевление своих действий – очень важный*

*навык, позволяющий справляться с импульсивностью и трудностями переключения.* В этом упражнении вполне реально развить эту способность.

## **Вариант 2**

Когда ребенок вполне освоится с первым вариантом игры и сможет выполнять задание без ошибок, можно перейти к варианту, развивающему избирательность внимания. Ведущий сообщает ребенку, что сейчас будет «обманывать его глазки» – говорить все правильно, а делать неправильно. После этого начинается как бы обычный вариант игры, когда первые несколько команд соответствуют тому, что делает ведущий. В какой-то момент ведущий делает «ошибку», например, говорит: «Берег!» – а прыгает в речку. Ребенок должен «отключить» свои глаза, а следовать только тому, что приходит через уши.

Для импульсивных детей это очень трудно. В этом случае также положение спасает речь ребенка. Он должен повторять инструкцию ведущего и только потом прыгать. Точно так же ведущий может «обманывать ушки» – делать все правильно, а говорить неправильно. Это тоже сложная задача, так как здесь ребенку нужно идти вопреки тому, что говорит взрослый, и четко придерживаться изначальной инструкции (повторять действия, а не команды).

**Упражнение «Мама-робот».** Детям очень нравится чему-то учить взрослых, объяснять, как что-то надо делать. При этом важно, чтобы ребенок как можно больше говорил и как можно меньше показывал.

Если хорошенько подумать, мы очень часто довольствуемся «жестовой речью» наших детей, которая подчас прикрывает трудности речевой организации поведения.

Представьте себе, что мама вдруг разучилась делать самые элементарные вещи, например, наливать сок в стакан или делать бутерброд. А еще лучше, если она при этом ничего не видит и может делать все только на

ощупь. Для этого ей нужен «проводник», который бы подсказал, куда нужно пойти и что сделать. Этим проводником может стать ребенок.

### **Вариант 1**

Попросите ребенка, чтобы он научил Вас чему-нибудь, что он умеет, но только с помощью слов. Например, сделать бутерброд. При этом задача родителей – делать буквально все, что говорит ребенок. Если он считает, что для создания бутерброда достаточно взять хлеб и положить на него колбасу, то возьмите батон хлеба и положите сверху батон колбасы. Не забудьте спросить ребенка, все ли получилось так, как он задумал, или же он забыл сказать Вам о чем-то еще.

Ребенку очень важно видеть наглядный результат своего планирования. Такая обратная связь поможет ему постепенно детализировать свои указания, что будет служить признаком улучшения его возможностей планирования.

### **Вариант 2**

Предложите ребенку поиграть в одну «рисовальную» игру. Дайте ему чистый лист бумаги, а себе возьмите другой. Пусть он на своем листе так, чтобы Вы не видели, изобразит что-нибудь, состоящее из простых геометрических фигур (кругов, треугольников, квадратов). Предупредите его, что потом ему надо будет рассказать Вам свою картину, не показывая, так, чтобы Вы смогли ее в точности повторить на своем листе бумаги.

Посоветуйте ему для начала нарисовать что-нибудь не слишком сложное.

### **Вариант 3**

Предложите ребенку завязать Вам глаза и затем, с помощью инструкций, помочь Вам добраться до какого-нибудь предмета, не задев ни одного стула, которые расставлены в комнате. Его указания должны выглядеть примерно так: «два шага вперед, шаг направо, три шага вперед, пять шагов налево, подними правую руку вперед, выше, правее, бери!». Можете сами придумать какие-нибудь варианты ценных указаний, которые он мог бы Вам делать.

#### **Вариант 4**

Всем известный «графический диктант». Ребенок на клетчатом листочке бумаги рисует какую-то фигуру или предмет, обводя контуры клеток (нельзя использовать диагональные линии). После этого он должен «продиктовать» ее взрослому так, чтобы у того получилось то же самое. Каждая отдельная инструкция касается только одного шага, не превышающего размер одной клетки. Инструкции, которые делает ребенок примерно таковы: «вверх, влево, влево, вниз, вниз, вправо, вправо, вверх» (подсказка: должен получиться квадрат две на две клеточки).

**Комментарий:** Эти упражнения подходят детям старше 5 лет. Их можно выполнять как индивидуально с ребенком, так и в парах. В последнем случае дети смогут давать задания друг другу.

Активный «скачок» в развитии способностей планирования происходит к 9-10 годам, но это не значит, что до этого такими вещами не надо заниматься. Чем раньше ребенок научится основам речевого планирования, тем для него лучше.

Задание развивает возможности планирования своих действий с помощью речи. Последние два варианта также могут развивать пространственные представления (отношения «право-лево»).

В регулярных занятиях можно использовать разные варианты упражнения по несколько минут в день. При этом в обычной жизни также важно чаще просить ребенка, чтобы он объяснил ход своих мыслей, «прикидываться» непонимающими (но, конечно, не доводя ребенка до истерики).

**Упражнение «Угадай-ка».** Одна из трудностей, которые испытывают дети – анализ ситуации: выделение ее существенных признаков, детальная ориентировка в условиях и построение правильного вывода с учетом проведенного анализа. Дети часто «пролетают» мимо существенного.

Именно поэтому их важно обучать поиску важных, значимых деталей.

Каждый предмет внешнего мира встроен в сложные системы взаимосвязей с другими предметами и явлениями. Это встраивание происходит благодаря его свойствам. Наше мышление во многом организовано таким образом, что мы ищем то, что нам нужно по определенным признакам. Например, если нам надо забить гвоздь, а у нас нет молотка, мы будем искать нечто твердое, прочное, плоское и достаточно тяжелое. Предмет, не обладающий всем набором свойств (например, книжка, или кусок пенопласта, или каменный шар), не подойдет. Чтобы найти нужное, нам надо сначала определить набор необходимых признаков и лишь затем искать то, что ему соответствует. На основании таких операций мы делаем выводы и принимаем решения. Для того, чтобы направить внимание ребенка на существенные признаки предметов, можно выполнять простые упражнения.

### **Вариант 1**

Для этого упражнения вам понадобится набор карточек с изображением разных предметов. Чем разнообразнее, тем лучше. Для этого подойдут материалы предметных «лото». Разложите перед ребенком 30-40 карточек.

Инструкция: «Я сейчас загадаю один из предметов, изображенных на карточках. Попробуй угадать, что я загадала, не более чем за 20 попыток. Для этого задавай мне вопросы, на которые можно ответить только «да» или «нет»». Если ребенку трудно понять, о чем идет речь, подскажите ему: «Представь, что я загадала этот карандаш. Какие вопросы ты мог бы задать, чтобы догадаться? Например, «это пишет?» или «это – длинное?»

Некоторые дети пытаются угадывать, перечисляя подряд все предметы. В этом случае необходимо показать им, что это неэффективный способ, и предложить задавать вопросы о свойствах этих предметов. Можно даже

сделать ему подсказку: подготовить карточку с пунктами, относительно которых имеет смысл задавать вопросы: форма («это круглое?»), цвет («это красное?»), размер («это длинное?»), вес («это легкое?»), функция («из этого едят?»), материал («это деревянное?»), детали («у этого есть ручка?»).

## **Вариант 2**

Для этого упражнения вам понадобится небольшой набор из 6-8 карточек с изображением предметов, обладающих общим свойством. Например, это могут быть круглые или красные предметы, или, например, предметы из одного класса (посуда, одежда и т.д.). Попросите ребенка рассказать о каком-нибудь из этих предметов, не произнося его названия, так, чтобы другой человек смог догадаться, о чем идет речь. При этом взрослый должен стараться при любой возможности назвать не тот предмет, если он тоже подходит под перечисленные ребенком свойства. Таким образом, ребенок будет получать обратную связь – «ты назвал не все, чего-то не хватает».

Комментарий: в эту игру можно играть с детьми, начиная с 4 лет, до 78 лет. Позже это уже может показаться ребенку неинтересным. С младшими важно не увлечься ролью непонятливых родителей. Они могут от этого устать.

## **Вариант 3**

Это знакомая многим взрослым игра. Один загадывает нечто, другой должен это отгадать с помощью все тех же вопросов, на которые надо отвечать «да» или «нет». Если центральный игрок, который что-то загадал, дает отрицательный ответ на вопрос, он к тому же должен снабдить его пояснением. Например, на вопрос «это круглое?», дается не просто ответ «нет», а «нет, это не мяч». Это добавляет игре путаницы и веселья. Однако суть остается той же: надо охватить все возможные свойства объектов и путем их постепенного отсека прийти к правильному решению. Эта задача сложна

еще и тем, что если в первом варианте перед глазами лежит ограниченный набор вариантов, то здесь их – бесконечное количество.

**Комментарий:** в эту игру лучше играть с детьми не младше 9 лет. Она также вполне интересна для взрослых. В нее часто играют походники в поезде и вообще люди, которые вынуждены как-то коротать длительное время. В коррекционных целях можно напоминать играющим, какие классы свойств существуют.

Эти задания развивают способность ребенка выделять и удерживать значимые признаки ситуации, отсекая лишнее, и принимать решение, основываясь на полном наборе необходимых условий. В такие игры можно играть хоть каждый день. Устные формы, для которых не требуются картинки, удобны, чтобы использовать их по пути куда-нибудь, в транспорте, например. Чем больше ребенок будет анализировать, тем лучше. Важно подбирать задания так, чтобы он не чувствовал, что не может с ними справиться в принципе, чтобы угадывал не только он, но и взрослый. Одним словом, чтобы интерес к игре сохранялся и поддерживался, чтобы задание не превращалось в «обязаловку».

Дополнительными приемами, которыми педагоги могут воспользоваться для занятий с ребенком, могут служить:

1. Ритмирование правого полушария — занятия ритмикой, хореографией, лыжами, теннисом, верховой ездой.
2. Активизация работы стволовых отделов головного мозга — плавание, ныряние, прыжки на батуте, дыхательная гимнастика.
3. Развитие межполушарного взаимодействия — восточные единоборства (особенно ушу-таолу), кинезиологические упражнения, вязание.
4. Снятие импульсивности и гиперактивности — упражнения с песком, водой и глиной; контрастный душ, обливания.

## 5. Развитие устойчивости внимания:

- длительная сортировка и нанизывание бусинок.
- развитие способности к произвольному переключению внимания — чтение алфавита, перемежающегося со счетом:

|                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| а, 1, б, 2, в, 3, г, 4, д, 5, е, 6, ё, 7, ж, 8, з, 9, и, 10, и, 11, к, 12, л, 13, м, 14, н, 15, о, 16, п, 17, р, 18, с, 19, т, 20, у, 21, ф, 22, х, 23, ц, 24, ч, 25, ш, 26, щ, 27, ь, 28, ы, 29, ь, 30, э, 31, ю, 32, я, 33 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- построчное прослеживание взглядом листа и последовательное зачеркивание букв «к» и «р»:

|                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| асчкльдркбюжхрьоауйчбъхзрсярбюжш щземавчцбртиаскълрюдзрътмклюдзъм<br>квуфрнкртчызюркимрекуырьбдтхзк ртвсчкитьбджщроктьдзрънкмасблдж<br>юркамиьбюдждгнкптрасмжэзьртимкв сакръоркмитьблркраклшорыщфркмит<br>ьорнек |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- прослеживание взглядом линии от начала до конца, когда она переплетается с другими линиями. Например, лабиринты.

## ИГРЫ ДЛЯ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ

**«Цвет дня».** Ребенок часто «зависает» в прошлом, переставая обращать внимание на текущий день. Опыт тяжелого прошлого переносит в реальность. Его взгляд, как будто бы обращен внутрь. Показываем ребенку «течение времени» и фиксируемся на каждом дне, оживляем чувства. Например, каждому дню дается определенный цвет. Предположим, среда — красная. На протяжении дня ищем красные предметы, кушаем красные продукты, сами используем красный цвет в одежде, аксессуарах.

**«Ты где?».** Для фиксации на настоящем часто играем в игру «ты где?». Задаем неожиданно, в любое время дня вопрос — «ты где?». Ответ должен начинаться со слов «я здесь!». Далее несколько предложений об этом «здесь», с описанием разных модальностей — аромат, слух, телесность, вкус. Например: Я здесь. В комнате, сижу на мягкой подушке с компьютером на коленях, ем сладкую ягоду.

**«Превращаемся в супер-героев».** Часто ребенок, переживший сложный опыт, сталкивается с повышенной заботой и вниманием, с тем, что взрослые за него многое делают. Такой ребенок становится более инфантильным, пассивным. Важно не провоцировать в ребенке «выученную беспомощность».

Каждое сделанное именно им действие дает ресурс для его будущего. Не делаем за ребенка то, что он может делать сам! Когда ребенок говорит — «не могу! не получится! помоги!» когда ноет и уклоняется от действия — играем в игру — Превращаемся в суперменов. «Сейчас мы с тобой друг друга превратим в суперменов. Нужно только съесть (конфету, ягоду, витаминку, выпить сок, морс...). «У тебя будут какие сверхспособности? У меня — переносить предметы. Смотри — я переношу эту корзину с бельем в ванную. А у тебя, давай, скорость. Ты быстро сможешь идти? (Встать с кровати, одеться, покушать...)»

**«Играем в малыша».** Часто подсознание детей переносит их в тот возраст, когда они были счастливы и жили в ощущении безопасности. Они начинают себя вести как малыши, сюсюкать, проситься на ручки. Мы играем с ребенком в «малыша», даем энергии-сил его детской части. А потом «превращаем» его во взрослого.

Даем ребенку возможность командовать — сколько шагов идти (игра «великаны- лилипуты»), становимся у него «поваренком» на кухне, даем ему возможность выбирать маршрут прогулки (можно даже дать руль- крышку от кастрюли в руки)

**«Закономерный этап».** Агрессия — ищем способы экологичного проживания — щелкать пузырьками упаковки, драться подушками, сбивать кегли, забивать «гвозди».

При боязни громких звуков — игры с аплодисментами, музыкальные инструменты.

При страхе прикосновений — представляем, что идет дождик. Вначале он стучит по ладошкам ребенка (подушками пальцев стучим по ладошкам), затем, по всему телу. Дождик может быть разной силы.

**«Прыжки».** Тревожные дети интуитивно выбирают для себя игры с прыжками. Им важно прыгать на батуте (вместо батута они все равно выберут кровать). Прыжки снимают напряжение, дают возможность почувствовать опору на стопу, «невесомость» при прыгании воздействует на стволые

структуры мозга. Вместо запрета прыгать, можно создать «специальные места для прыгания». Например — «тут можно прыгать на одной ноге, тут на двух и т.п.

**«Простые праздники».** У человека, перенесшего тяжелый опыт, часто возникает ощущение невозможности радости в будущем и «предательства» перед тяжелым событием или другими пострадавшими людьми, огромная вина и сопротивление, если позволить себе даже немного удовольствия.

Нам важно помочь детям опять позволить себе радость. Не испытывая вины перед прошлым или теми людьми, кому сложнее.

- Делаем сюрпризы близким.
- Фокусируем внимание на достижениях (записываем, рисуем их) - Отмечаем, что было хорошего за день.
- Придумываем праздники.

Например, праздник застилания постели. Праздник взбивания подушки, праздник мыльной пены на щеках, праздник умывания зубной щетки. Специально делаю акцент на «телесности». Часто травмированные дети либо начинают очень тщательно мыться, либо избегают темы мытья, чистоты, прикосновений к телу.

**«Возвращаем идентификацию».** Работа с именем. Пишем в столбик буквы имени. На каждую букву имени вспоминаем какое-то ресурсное качество. Например: ВАНЯ — Внимательный, Аккуратный, Нежный, Яркий.

**«Отпускаем в небо».** Прошлый опыт сложно отпустить. Человек, переживший травму или потерю может начинать «цепляться» за то, что считает важным и дорогим. Нам нужна метафора «отпускания с радостью» — шарики. Отпускаем в небо шарики, пускаем кораблики по реке...

**«Растение».** Используем метафору растения, пускающего корни в новом месте. Сочиняем сказку (рисуем картинку, лепим из пластилина или глины, используем природные материалы и «оживляем» их наклейками: глазками или рисунками) о Зернышке (Цветке или Деревце), которое пересаживают в другой горшок (его переносит ветер, перевозят родные за

собой), чтобы ухаживать и заботиться. Или семечко само отправилось путешествовать.

Сказка о том, как деревце присматривается к новой «почве», разглядывает, кто рядом растет, пускает корни. Приживается. И со временем начинает цвести, к нему прилетают друзья-птицы, прибегают звери... Если дерево, по словам ребенка, чувствует себя неуютно и небезопасно, спрашиваем — что бы ему помогло, возможно, забор, возможно, ангел или фея деревьев, возможно, взрослый друг.

Можно после практики подойти к реальному дереву, повязать ленточку, обнять его, погладить.

**«Линия жизни».** Дети, перенесшие стресс, капсулируются в прошлых травматических событиях. Они, как будто бы, отделены от реальности.

Возвращаем их в «настоящее» игрой «Линия жизни». Эту практику можно делать только тогда, когда у взрослого есть запас времени и ресурса. Ниточкой или длинной лентой выкладываем ровную линию. (Идеально использовать гирлянду со светящимися огоньками). В зависимости от того, сколько ребенку лет – ставим на линии яркие предметы (можно обувь) — через несколько шагов друг от друга. Количество отметок по количеству лет + 1 (через год от реального возраста) и +1 через 5 лет от реального возраста.

Линия из ниток должна быть намного длиннее, чем отметки возраста. Ребенок становится на первую «зарубку» - мы ему напоминаем, что эта точка, где ему всего годик. На этом месте малыш только начинает ходить (ребенок может присесть, попроситься на ручки, обязательно обнимаем его, если он попросит. Можно даже дать попить воды из трубочки). По мере продвижения по линии, ребенок распрямляется.

На каждой остановке — говорим искренние слова. «О! Еще один годик! Как я тебе рад. В этом году ты стала/а ... (говорим какое-то достижение)».

Обязательно чуть дольше постоять на отметке реального возраста... А потом ребенок делает шаг в «будущее» — родитель говорит — «О! Ты будешь таким счастливым взрослым!». Возможно, подхватить ребенка на руки и «перелететь» над ниткой....

Для читающих деток можно раскладывать на отметках лет бумажки с написанными пожеланиями или ресурсными словами. Более простой вариант — нарисованные мелом «классики». Ребенок прыгает в клеточку возраста. В этой ячейке его ждет перевернутый листок с рисунком, словами, сердечком, сюрпризом, который нужно открыть. Последняя ячейка — нарисованы радостные символы. (по секрету: это чудная игра для Дня Рождения).

**«Игры с лицом».** На лице человека любого возраста, перенесшего травматизацию, может застывать маска (постоянное безучастное или застывшее в одной сложно-определимой эмоции выражение лица). В таком случае будут полезны любые «пластические» игры.

Можно начать с разминания настоящего кусочка пластилина. Затем, «превращаем» ребенка в пластилин. Из его мордочки «вылепливаем» разные формы (теребим щечки, просим надуть щеку...)

Играем в конкурс «кривлялок». Корчим вместе с ребенком всевозможные рожицы.

Маски. Используем готовые, вырезаем, раскрашиваем. Ребенок выбирает маску своей «силы» — ходит, говорит, жестикулирует из этой роли. Затем, одевает маску «слабости» (например, страха). Говорит от имени этой маски. Затем, снимает маску. В конце работы мы спрашиваем, а когда бы тебе пригодилась первая маска? как она может помочь второй маске?

Становимся актерами и делаем маленькую постановку любой сказки. Самая простая — репка, рукавичка...

**«Составляем расписание».** Для стабилизации состояния, для возвращения опоры и снятия тревоги ребенку нужно больше информации и внешняя «предсказуемость». Т.е. достаточно четкий распорядок дня. И любая структура. То, что можно запланировать — планируем. Обязательно предупреждаем об изменениях в планах. Вы можете сделать вместе расписание, украсить его, поручить ребенку следить за выполнением задуманного — это хорошая практика.

**«Капелька краски».** Для снятия напряжения, расслабления, трансформации фиксации на одном переживании или событии. Капаем акварельной краской в воду, рассматриваем узоры на воде, наблюдаем за тем,

как растворяется краска. Будет здорово, если потом с ребенком протанцевать, прожить пластикой тела движение краски в воде. Пусть ребенок своим телом покажет движение волн акварели.

**«Отпечатки».** Еще одна очень простая экологично – «оживляющая» техника, помогает снять запрет на фантазию и чувствования.

Травмированные люди замораживают чувствительность - если я позволю себе чувствовать, вместе с радостью проявятся страх, боль и злость. А также создать метафору «многовариантности». Окунаем пальчик в краску или свекольный сок. Ставим на лист несколько отпечатков. Спрашиваем, а что нужно дорисовать, чтобы получился поросенок, заяц, лебедь, рыбка...

**«Рисуем на темной или черной бумаге».** Мелками, пастелью, гуашью. Любые темы. Этот метод помогает в трансформации тревоги, выводит «на поверхность» закапсулированный страх. Из темноты неизвестного, прошлого, страшного, выступает что-то новое и красочное.

Метафора: из темноты ночи рождается новая жизнь — день.

**«Гирлянда».** Многие дети нуждаются в большем общении, но избегают контакта. Эта маленькая практика хороша и для застенчивых детей, и для адаптации к новой группе.

Вырезаем из бумаги гирлянду-человечков, держащихся за руки. Можно нарисовать мордочки, можно написать имена друзей, родственников, детей из группы. Так мы создаем метафору соединенности — «мы вместе».

Приложение 7

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ДЕТЬМИ, ВЕРНУВШИХСЯ ИЗ ЗОН БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ**

Арт-терапией называется один из методов, основанный на применении творческих навыков ребенка. Её цель заключается в успокоении, расслаблении человека и достижении им внутренней гармонии. С помощью искусства человек способен выразить свои самые тайные эмоции – злость, страх, обиду, неуверенность.

Выплескивая наружу отрицательные чувства, он «наводит порядок» в своей душе, его внутреннее состояние улучшается.

#### **Упражнение «Ракрашивание мандалы» Цели:**

- развитие творческих способностей;
- развитие произвольности поведения;
- развитие воображения;
- снятие внутреннего напряжения, релаксация;
- развитие мелкой моторики рук;
- графомоторных навыков;
- воспитание аккуратности;
- активизация бессознательного.

**Материал:** набор готовых мандал, релаксационная музыка, краски, карандаши, вода, кисти, пастель (желательно люшеровских цветов) по выбору испытуемого.

#### **Правила работы:**

1. Выбор мандалы и сюжет работы ребенок осуществляет самостоятельно.
2. Материалы для работы и цветовую гамму (карандаши, фломастеры, краски, пастель, чернила и пр.) ребенок выбирает самостоятельно.
3. Процесс работы ограничен только степенью насыщения, пресыщения и удовлетворения работой.
4. Психолог фиксирует состояния напряжения / расслабленности, связанное с процессом работы.

5. Осуществляется принцип невмешательства в работу ребенка.
  6. Принцип избегания оценочных комментариев по поводу работы.
  7. Ребенок, при желании, даёт название своей мандале.
  8. После работы важно дать возможность ребенку проговорить о своих чувствах, переживаниях по поводу.
- Время работы с одной мандалой 20–60 минут. Если ребенок устал, ему можно дать возможность продолжить работать с мандалой в следующий раз.

**Работа с мандалами включает в себя 3 этапа:**

**Организационный.** Психолог предлагает выбрать те материалы, которые необходимы для рисования.

**Основной.** Психолог раскладывает перед ребенком готовые мандалы. Дает четкую инструкцию о том, что нужно выбрать один «волшебный круг». Начинать разрисовывать и разукрашивать можно от центра или от края к центру. Можно вносить изменения в рисунок. После окончания рисования психолог предлагает назвать мандалу. Задает следующие вопросы:

- Почему ты выбрал этот «волшебный круг»?
- Расскажи, что ты здесь видишь? (психолог отмечает высказывания ребенка).
- Что для тебя значат эти цвета?
- Расскажи о границе (контуре) своего «волшебного круга».
- Что тебе было сложно делать, а что легко?
- Что ты сейчас чувствуешь?
- Ты доволен результатом?
- Хотел ли ты что-нибудь изменить?

**Завершающий.** После окончания рисования психолог предлагает посидеть молча, «покатать волшебный круг». Найти ему место. Сказать, если есть негативные переживания (хочется изменить, разрезать, порвать).

Выключается музыка, психолог благодарит за работу.

**Упражнение «Невидимка» (рисование свечой).** Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

**Материал:** бумага, свечи восковые, парафиновые, акварель или краски. Гуашь для этого способа рисования не подходит, т.к. не обладает блеском. Можно использовать тушь.

**Методика проведения:** сначала дети рисуют свечой все, что желают изобразить на листе (или согласно теме). На листе получается волшебный рисунок, он есть, и его нет. Затем на лист наносится акварель способом размыва. В зависимости от того, что вы рисуете, акварель может сочетаться с тушью.

**Упражнение «Процарапывание».** Цель: развитие воображения, мелкой моторику рук, снятие психоэмоционального напряжения.

**1 вариант.** Графическая работа на мыльной подкладке.

**Материал:** кусочек мыла, гуашь или тушь, перо звёздочка.

**Методика проведения:** работа, выполненная таким образом, напоминает гравюру, так как создается линией длиной разного направления, плавностью и получается бархатистой за счет углубления поверхности процарапывания. Лист бумаги сначала намыливают, затем покрывают гуашью, тушью или краской, после высыхания ручкой с пером звёздочкой процарапывают рисунок.

**2 вариант.** Графическая работа на восковой подкладке.

**Материал:** кусочек стеариновой свечи, акварельные краски, кисти, тушь, перо звёздочка.

**Методика проведения:** красками делают рисунок или закрашивают лист сочетаниями различных тонов, в зависимости оттого, что вы задумали.

Затем тщательно протирают кусочком свечи так, чтобы стеарином была покрыта вся плоскость листа. После чего тушью покрывают всю работу (весь лист). Иногда два раза. Процарапывают после высыхания.

**Упражнение «Парное рисование».** Цель: развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия. Техника проводится в парах.

**Материал:** краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры.

**Ход работы:** группа делится по парам, каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок, карандашей. Другие материалы могут лежать на отдельном столе, чтобы любой ребенок мог подойти и взять то, что ему может понадобиться.

Методика проведения: «Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы.

Кроме красок и карандашей можно дополнять образ цветной бумагой, использовать готовые образы из журналов, вырезая и приклеивая их в дополнение к композиции.»

После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне, что именно будут рисовать и т.д. Так же обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

**Упражнение «Разноцветие».** Цель: снятие напряжения, тактильная стимуляция, развитие творческого воображения.

**Материалы:** Камни, шишки, коряги, гуашь, кисть, емкость с водой.

**Инструкция:** Попросить ребенка раскрасить предметы так, как он захочет. После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ.

**Упражнение «Цветок».** Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Материалы: бумага, кисти, краски, карандаши, фломастеры.

**Методика проведения:** Закрой глаза и представь прекрасный цветок. Как он выглядит? Как он пахнет? Где он растет? Что его окружает? А теперь открой глаза и попробуй изобразить все, что представил. Какое настроение у твоего цветка? Давай придумаем историю про него.

**Примечания:** важно закончит упражнение на положительном настрое, если ребёнок сочинил грустную историю или у его цветка плохое настроение, то можно предложить дополнить рисунок или историю так, чтобы настроение стало хорошим.

**Упражнение «Каракули».** Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, умение понимать партнера без слов, снимать эмоциональное напряжение.

**Материалы:** бумага, карандаш.

**Методика проведения:** Нарисуй любые линии, какие только захочешь. А сейчас я продолжу твой рисунок. Хочешь продолжить рисунок ещё? Давай подумаем, на что похожи наши каракули? Дорисуем недостающие детали?

**Примечания:** ведется своеобразный диалог на бумаге, который может продолжаться до тех пор пока оба не решат, что рисунок закончен. Можно пытаться увидеть в каракулях смысл, а можно просто водить карандашом по бумаге слушая своё состояние.

**Упражнение «Рисование под музыку».** Цель: Снятие эмоционального напряжения.

**Материалы:** Краски акварельные или гуашевые, широкие кисти, бумага, аудиокассета Вивальди «Времена года».

Методика проведения: Рисование под музыку Вивальди «Времена года» большими мазками.

- Лето – красные мазки (ягоды)
- Осень – желтые и оранжевые (листья)
- Зима – голубые (снег)
- Весна – зеленые (листья)

**Упражнение «Маски».** Цель: Самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами и состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения без оценочно относиться друг к другу.

На заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица, какими Вы бываете, и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга маски.

**Упражнение «Конверты радости и огорчений».** Цели: развитие умений открыто выражать свои чувства по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения. Возраст: старший дошкольный;

**Материалы:** почтовые конверты, бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей.

**Описание упражнения:** «За целый день успевает произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения».

Теперь предложите ребёнку изготовить конверты. Для этого можно использовать как обычные почтовые конверты (которые затем можно

разрисовать, сделать на них какую-либо аппликацию), так и изготовить самостоятельно. Для этого можно придумать свою форму, выбрать сам материал (альбомные листы, белый/цветной картон, фольгу и т.д.). Когда конверт радости и конверт огорчений будет готовы – начинайте их заполнять.

Возьмите небольшие листы и попросите ребёнка написать на них, или нарисовать то, что обрадовало его, а что огорчило. И распределите это по соответствующим конвертам.

Затем предложите ему с помощью рук изобразить весы. Пускай он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Скажите, что, конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над тобой. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики, и ещё посмотрим – кто ж перевесит!

В процессе заполнения конвертов можно с ребёнком периодически пересматривать их содержимое, что-то обсуждать, убирать или добавлять. Пусть ребёнок сам решит, как долго он будет «вести» такие конверты. Когда он захочет прекратить – проведите «полную ревизию» содержимого.

Предложите конверт с накопившимися радостями хранить в надёжном месте, что б всегда была возможность пересматривать его, если вдруг будет грустно. А вот с конвертом огорчений предложите «расправиться». Пусть ребёнок придумает способ, как огорчения навсегда уйдут из его жизни (скажем, конверт можно разорвать и затоптать; можно разрезать, или опустить в воду, и ждать пока размокнет и т.д.)

**Упражнение «Мелки - наперегонки».** Цель: Отреагирование напряжения и агрессивных тенденций, гармонизация эмоционального состояния, физическая и эмоциональная стимуляция.

**Материалы:** Мелки, лист картона.

**Инструкция:** Ребенок в разном темпе (медленно-быстро) делает штрихи на бумажном шаблоне в виде бабочки, зебры, слона и т.д.

**Упражнение «Ахи-страхи»** (рисования на клеёнке). Цель: коррекция страхов, тревожности.

**Материалы:** плотная силиконовая прозрачная клеёнка формата А4 или А5 (под прозрачную клеенку ребенок может подложить бумагу любого оттенка по желанию), гуашь, кисти, стаканчик с водой, губка, вода (раковина, либо тазик с водой), салфетки, жидкое мыло или клей ПВА (для того чтобы краски хорошо наносились на клеенку, необходимо гуашь смешать с жидким мылом, либо с клеем ПВА).

**Описание метода:** Психолог предлагает ребенку изобразить свои страхи на клеенке, объясняя тем, что если вдруг захочется что – то исправить, то это можно сделать легким касанием губки. Ребенок рассказывает о своем страхе, а затем страх необходимо трансформировать, так, чтоб он перестал быть пугающим.

**Инструкция:**

- Перед тобой на столе клеенка и краски. Нарисуй на клеенке свой самый большой страх, если тебе захочется что-то исправить, ты можешь сделать это при помощи губки.
- Придумай ему название своему рисунку.
- Расскажи про свой страх историю (уточняющие вопросы: какой он, где живет, что он любит делать, специально ли он пугает тебя, а можешь ли ты

сделать что-то, чтоб твой страх был не таким пугающим и т.п.) - Изменим свой страх так, чтоб он стал нестрашным.

Если ребенок затрудняется, можно предложить ему варианты изменения страха:

- подрисовать что-нибудь, чтобы образ стал смешным;
- угостить вкусным, нарисовав конфеты, печенье, и т. д.;
- заштриховать его: спрятать в коробку;
- избавиться от страха, смыв водой (клеенка останется чистой);

**Игра – разминка «Чудесные превращения».** Цель: развивать воображение, образное восприятие, раскрыть творческий потенциал, снять эмоциональное напряжение, тревожность, формировать коммуникативные навыки.

**Материал:** цветные карандаши, бумага, музыкальное сопровождение.

**Методика проведения:** Дети садятся напротив друг друга за столы, положив перед собой два карандаша и бумагу. Один ребенок рисует необычную линию, закорючку, зигзаги, беспорядочные значки и просит другого ребенка завершить «чудесное превращение»: превратить его каракули во что-нибудь интересное. Затем дети поочередно дополняют рисунок. По ходу игры участники рассказывают о содержании своих картинок и обо всем, что они думают. Задание выполняется под музыку.

**Игра – разминка «Волшебный салют».** Цель: развивать эмоциональную сферу, снять психическое напряжение и тревожность, активизировать творческий интерес.

**Материал:** Дождевики или защитные фартуки, обои или большой лист бумаги, кисти, зубные щетки, краски.

**Методика проведения:** Дети надевают дождевики, или защитные фартуки. На полу расстилают обои или большой лист бумаги. Дети

манипулирую любым способом кистью или зубной четкой, начинают брызгать на лист бумаги цветной краской, устраивая «волшебный салют» - великолепное зрелище!

**Упражнение «Настроение».** Цель: снять эмоциональное напряжение, снизить тревожность, учить пониманию своих чувств.

**Материал:** бумага для акварели, краски.

**Методика проведения:** Детям предлагается на мокром листе бумаги изобразить свое настроение. Этот рисунок имеет диагностическое значение: у тревожных детей обычно много темных тонов, у агрессивных – темных в сочетании с красным цветом. Если много темных красок в рисунке ребенка, с целью коррекции эмоционального состояния предлагается нарисовать еще один рисунок с использованием только трех цветов: голубого, желтого и красного.

**Упражнение «Волшебные зеркала».** Цель: формирование положительной Я-концепции, повышение уверенности в себе, снижение тревожности.

**Материалы:** цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

**Методика проведения:** Участникам предлагается нарисовать себя в 3х зеркалах, но не простых, волшебных: в первом – маленьким и испуганным, во втором –большим и весёлым, в третьем – не боящимся ничего и сильным.

Вопросы:

1. Какой человек выглядит симпатичнее?
2. На кого ты сейчас похож?
3. В какое зеркало ты чаще всего смотришься в жизни?
4. На кого ты хотел бы быть похож?
5. Какие ощущения у тебя возникали в процессе рисования 3-х рисунков?

**Упражнение «Рисуем круги...».** Цель: развитие спонтанности, рефлексии; позволяет прояснить личностные особенности, ценности,

притязания, характер проблем каждого участника, его положение в группе; выявляет межличностные и групповые взаимоотношения, их динамику, имеет потенциал для формирования групповой сплоченности.

**Материалы:** Два рулона (по одному на каждый стол) плотной бумаги. Разнообразные изобразительные материалы и средства в достаточном количестве: карандаши, фломастеры, краски, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч.

**Методика проведения:** Группа садится вокруг стола, им предлагаются ватман, простые карандаши, краски, кисточки, глянцевые журналы и клей. Каждый из участников рисует фигуру круга, а также может дорисовывать чужие рисунки, писать пожелания друг другу. По окончании работы участники делятся впечатлениями о совместной работе, показывает собственные рисунки, рассказывает о замысле, сюжете, чувствах, зачитывает, при желании, вслух добрые пожелания, которые ему написали другие участники.

**Инструкция:** Займите место за одним из столов. При желании свое местоположение можно изменить. Вы вправе свободно передвигаться вокруг стола и работать на любой территории. Нарисуйте кружок желаемого размера понравившимся цветом. Затем нарисуйте на листе еще один-два круга любого размера и цвета. Обведите контуры рисунков.

Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились. Представьте, что прокладываете дороги. Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами, т.е. придайте им индивидуальность. Далее походите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам очень хочется дорисовать что-либо в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться. С согласия авторов напишите добрые слова и пожелания около

рисунков, которые вам понравились. Будьте бережны к пространству и чувствам других! Зарисуйте оставшееся свободное пространство листа узорами, символами, значками и др. Прежде всего, договоритесь с другими участниками о содержании и способах создания фона для коллективного рисунка.

Вопросы для обсуждения:

1. «Как вы себя чувствуете?»
2. «Как ваше настроение сейчас?».
3. «Расскажите о своем рисунке?»
4. «Дополняли ли вы работы других участников?»
5. «Какие трудности возникали по ходу работы?» и др.

**Упражнение «Сказка о бабочке сновидений».** Цель: актуализация эмоционального и когнитивного компонента переживания сновидений, изучение «ночных страхов», поиск внутреннего ресурса.

**Материалы и оборудование:** лист бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы, силуэтное изображение бабочки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

**Методика проведения:**

1. Психолог демонстрирует разнообразие материалов для изготовления коллажа.
2. Изготовление коллажа. Возьмите лист с нарисованным силуэтом бабочки. С помощью цветных карандашей, красок, любых других средств (вырезки из газет, журналов). В цвете выразите свое эмоциональное отношение к бабочке. Нарисуйте лицо бабочки.
3. После изготовления коллажа ребенок представляет свою работу. Дальнейшее взаимодействие психолога с ребенком осуществляется с учетом

задач коррекции, а также интеллектуальных и рефлексивных возможностей ребенка.

**Упражнение «Моя планета».** Цель: развивать воображение, снимать эмоциональное напряжение.

**Инструкция:** «Закрой глаза и представь себе планету в космосе. Какая планета? Кто населяет эту планету? Легко ли до неё добраться? По каким законам на ней живут? чем занимаются жители? Как твою планету зовут? Нарисуй эту планету». Дети выполняют рисунки, после чего проводится обсуждение работ.

**Упражнение «Моя эмблема».** Цель: формирование представлений о себе; осознание своих интересов, устремлений; формирование самоуважения.

**Материалы:** бумага разного формата; цветной/белый картон; краски; набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей, пластилин; изображения различных эмблем; семейные фотографии.

**Методика проведения:** Покажите ребёнку различные эмблемы, рассмотрите их. «Как ты видишь, эмблема - это отличительный знак, на котором изображается то, что символизирует какую-то идею, человека, предметы. А, что символизирует тебя? Какие предметы наиболее ярко отражают твой образ жизни, интересы, планы? Попробуй создать свою собственную эмблему».

После изготовления эмблемы:

- рассмотрите её вместе с ребёнком;
- пусть он расскажет, почему изобразил именно эти предметы; - понравилось ли ему то, как он воплотил задуманное?

**Упражнение «Оригами «Птица радости».** Цель: развитие у детей позитивной самооценки, веры в свои возможности, творческих способностей.

**Материал:** бумага, цветные карандаши, фломастеры, ватман.

**Методика проведения:** Психолог беседует с детьми: «Что происходит с нами, когда нам хорошо, здорово, когда мы счастливы и нам говорят хорошие слова? У нас словно вырастают крылья! Так давайте сделаем свою птицу радости, счастья и удачи!» Все делают из бумаги фигурку птицы и раскрашивают её.

Далее детям предлагается подумать и создать на ватмане общий мир под названием «Небо» для своих птиц и придумать небольшой рассказ про свою птицу. Затем все обсуждают, что получилось и как это делалось.

Также важно ознакомить детей с приемами самопомощи, ведущими к ослаблению нежелательных реакций:

- уделяйте здоровью больше времени, чем прежде;
- соблюдайте режим труда и отдыха, правильно питайтесь, занимайтесь спортом;
- уделяйте больше внимания эмоциональному комфорту и времени на те дела, которые особенно приятны;
- не избегайте общения. Нужно чаще находиться среди людей, быть полезным другим. Активная социальная жизнь поможет ощутить душевный комфорт;
- не следует ожидать, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся и будут беспокоить в течение длительного времени. Вот почему важно иметь возможность поговорить по душам.

